



*Free
Your
Mind*

PSYCH-K®

“Toen ik jong was, was ik slim en wilde ik de wereld veranderen. Nu ben ik wijs en verander ik mezelf.”

— Rumi

- Diepgaande verbetering
- Blijvende resultaten
- Gemakkelijk zelf toe te passen



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Het bewustzijn en het onderbewustzijn	6
Waar zet je het PSYCH-K veranderproces voor in?	12
Stress	13
Hoe werkt PSYCH-K?	15
Wat maakt PSYCH-K zo bijzonder?	21
Basisworkshop PSYCH-K	25
Deelnemen	29
Kwalificaties	30
Mijn verhaal	31

Inleiding

PSYCH-K is een eenvoudig proces voor herstel en persoonlijke groei. Het maakt het mogelijk om meester te worden van onze eigen bestemming. PSYCH-K is geschikt voor iedereen die de regie terug wil over zijn eigen leven, vanbinnen, wat je denkt en voelt en vanbuiten, hoe je leven eruitziet.

Vaak hebben mensen al flink aan zichzelf gesleuteld, cursussen gedaan, de juiste boeken gelezen en toch leiden ze niet het leven dat ze zouden willen. Hoe komt dat toch? Hoe komt het nu dat mensen worden geplaagd door interne conflicten die hun leven bepalen? En hoe kan je dit veranderen?

Interne conflicten komen voort uit belemmerende overtuigingen. Een intern conflict is in feite een 'fout' in de programmering van je onderbewuste. En deze programmeringsfout is net zo makkelijk te herstellen als een zin in een 'Word' document op je computer.

Wat doet een belemmerende overtuiging?



Voorbeeld: Je bent uitgenodigd voor een dansfeest van een goede vriendin. Jij hebt niet zoveel met dansen, overtuigingen die hier mogelijk bij horen: “Dansen is niet mijn ding”, “Ik kan het niet goed”, “Ik voel me bekeken”, “Wat nou als mensen vinden dat ik belachelijk dans”. Met deze overtuigingen is de kans groot dat je ervoor kiest om een muurbloempje te zijn tijdens het dansfeest.

Deze belemmerende overtuigingen kan je transformeren in ondersteunende overtuigingen: “Ik geniet van dansen”, “Ik dans vrij en voluit”, “Het is veilig om mezelf te laten zien”, “Ik ben spontaan en vrij”, “Andere mensen genieten van mijn spontaniteit”.

Wanneer heb jij een leukere avond gehad? Laat jij je regeren door een oude programmering?

Het doel van PSYCH-K is om vrede in jezelf te vinden, vrede met de ander en op deze manier vrede in de wereld bevorderen.

- Dit doe je door je belemmerende overtuigingen (interne conflicten) te transformeren in ondersteunende overtuigingen.
- Tevens kan je het PSYCH-K proces gebruiken om stress en oude trauma's op te sporen en tot op celniveau te veranderen.
- Een eenvoudig PSYCH-K proces van 5 minuten kan er al voor zorgen dat fobieën verdwijnen. De kramp verdwijnt op zowel het mentale als emotionele niveau.

Met PSYCH-K krijg je een gereedschap in handen, waarmee je je onderbewuste geest op 1 lijn kan brengen met de wijsheid van je bewuste geest. Als dit gebeurt dan wordt je onderbewuste een krachtige hulpbron die je helpt jouw doelen te verwezenlijken. ✨

Het bewustzijn en het onderbewustzijn

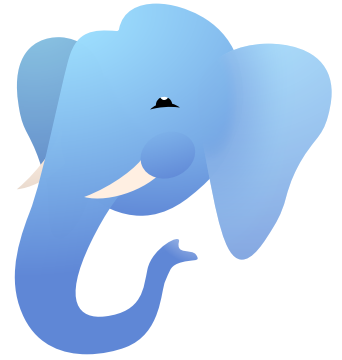
In PSYCH-K verdelen we de geest onder in drie aspecten: het onderbewustzijn, het bewustzijn en het hogere bewustzijn.

- Het onderbewustzijn kan je vergelijken met een olifant. Het heeft een zeer krachtige processor maar is niet wendbaar.
- Het bewustzijn kan je vergelijken met een kolibrie een klein vogeltje, zeer wendbaar want het kan zowel naar voren, naar achteren, naar boven en naar beneden vliegen.
- Het hogere bewustzijn is overstijgend en heeft een groter perspectief. In feite kan elke positieve conceptualisatie van het hogere hier worden gebruikt: God, Allah, hogere zelf, GAIA, wat voor jou passend is.

In dit hoofdstuk gaan we in op de relatie tussen de olifant (het onderbewustzijn) en de kolibrie (het bewustzijn).

De olifant

In je onderbewustzijn zitten al je overtuigingen, waarden en ervaringen opgeslagen. Ook stuurt het onderbewustzijn alle lichamelijke processen aan, zoals je hartslag, spijsvertering, motoriek etc. Geleerde processen, eenmaal bewust geleerd, worden overgenomen door het onderbewuste, zoals lopen en autorijden. Voor bijna alles dat je doet, gebruik je alleen je onderbewustzijn.



De kolibrie

Het bewustzijn heeft als taak om doelen te zetten en resultaten te beoordelen. Het bewustzijn heeft een beperkte capaciteit. Het mag duidelijk zijn dat een kolibrietje niet in staat is om met kracht een olifant tegen te houden.

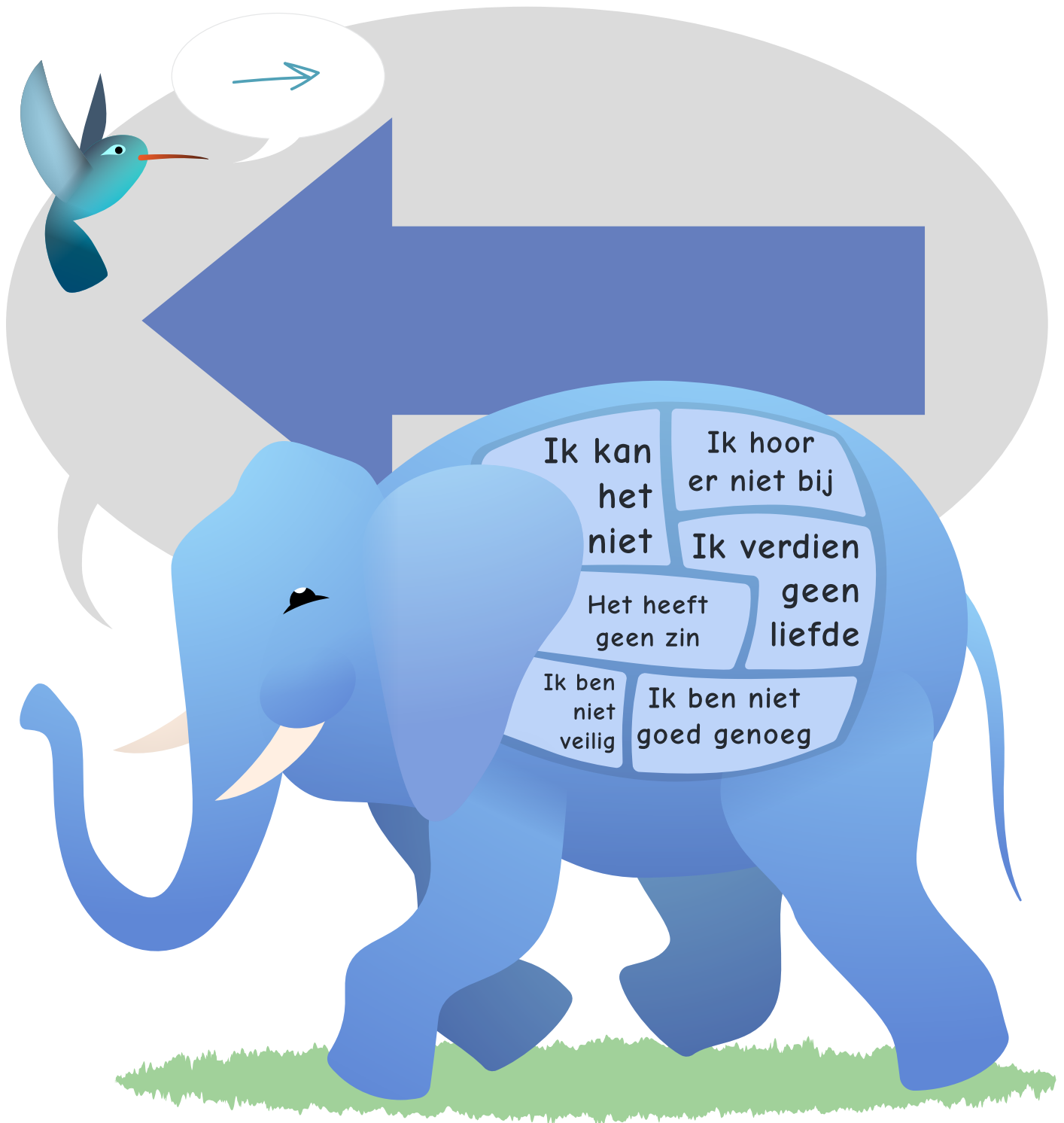
Het is noodzakelijk om je bewustzijn en onderbewustzijn op één lijn te brengen als je je doelen wilt bereiken: vanuit de neurowetenschappen is ondertussen bekend dat het onderbewuste voor 95% van de tijd de controle heeft. We handelen dus slechts voor 5% van de tijd vanuit onze bewuste geest.

Wat gebeurt er als mijn bewuste en onderbewuste geest het oneens zijn?



Voorbeeld: als het onderbewuste het als onveilig ervaart dat jij zichtbaar wordt op het podium, zal het ervoor zorgen dat jij nooit voor een groep gaat staan. Zodra jij vanuit jouw bewustzijn hiertoe aanstalten maakt, zorgt het onderbewuste ervoor dat je gaat zweten, trillen en je niet meer kan concentreren. Je beperkte bewustzijnsenergie (kolibrietje) kan dan in gevecht gaan met je krachtige onderbewustzijnsenergie (olifant).

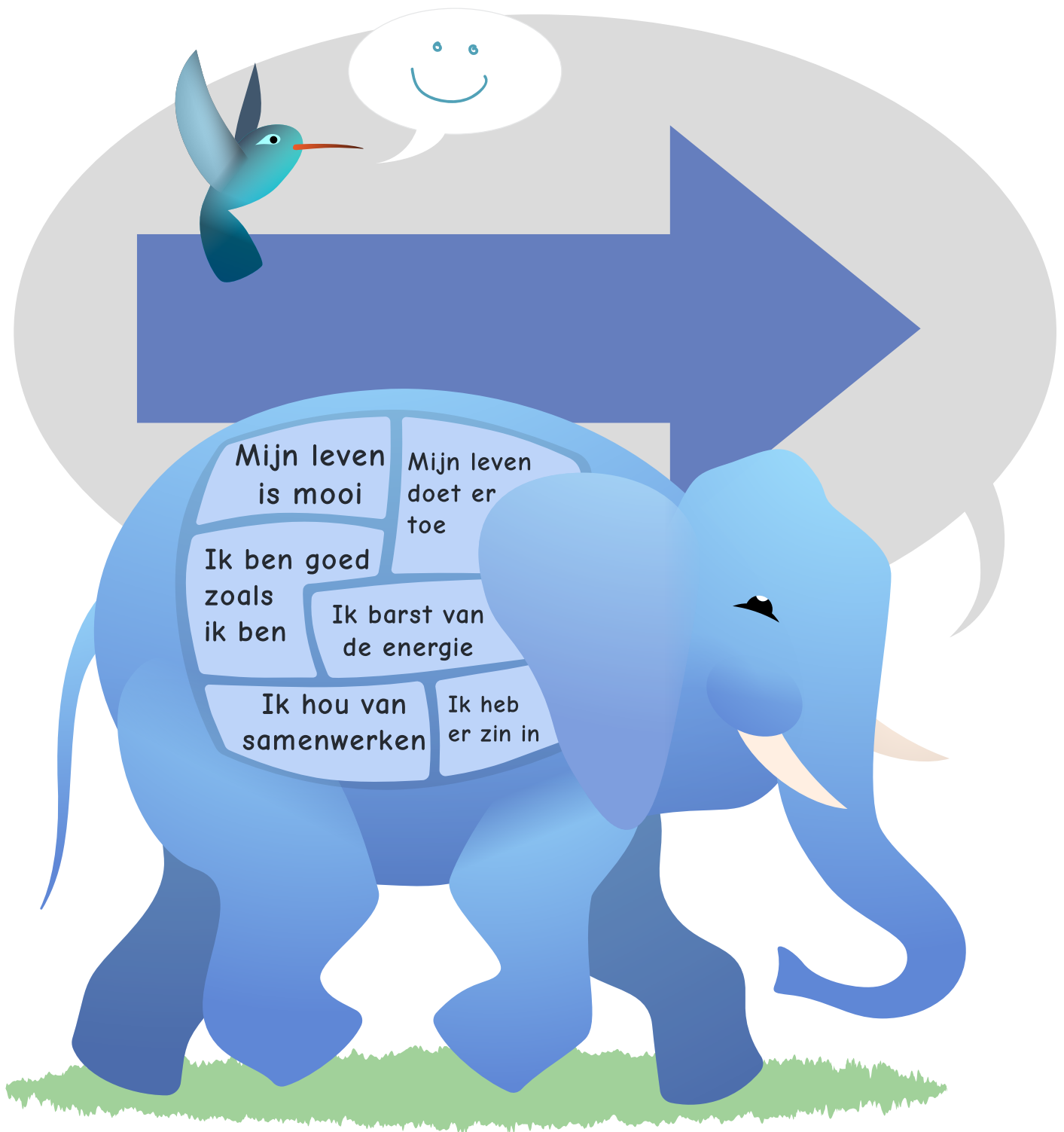
Een ervaring als deze voelt als rijden in je auto met je voeten tegelijkertijd op de rem en het gaspedaal. Je maakt een hoop lawaai, maar je komt nergens en je auto (lichaam) gaat er ook nog eens van kapot.



Bij veel mensen is het kolibrietje aan het werk om de puinhopen op te ruimen. Dit is hard werken, lukt zelden en gaat ten koste van je energie en geluksgevoel.



*Met PSYCH-K worden je doelen als gewoonten
vertaald in je onderbewustzijn.*




*Met de juiste overtuigingen zal de krachtige
onderbewuste processor jou automatisch helpen
je doelen te bereiken. ✨*

Waar zet je het PSYCH-K veranderproces voor in?

Een goede start om te kijken waar je PSYCH-K voor wilt inzetten is om te kijken naar je leven. Wat gaat er goed? Hier hoef je niets aan te doen. Wat kan er beter?

Je hebt bijvoorbeeld leuk werk, maar je hebt geen relatie terwijl je dit wel graag zou willen. Dan kan je onderzoeken welke belemmerende overtuigingen jij hebt met betrekking tot relaties. Of je hebt wel een relatie, maar je vindt de relatie (alweer) niet bevredigend. Hoe kan je de relatie verbeteren? Je kan beginnen met jouw overtuigingen onder de loep te nemen, zoals “Alle leuke mannen zijn allang bezet”, “Niemand wil mij als vriend(in)”, “Het is makkelijk voor mij om anderen liefde te geven” of “Het is makkelijk voor mij om liefde te ontvangen van anderen”, “Ik mag mezelf zijn in mijn relatie”.

De belangrijkste relatie is natuurlijk de relatie met jezelf. Daarom is het belangrijk om ondersteunende overtuigingen te onderzoeken als: “Ik hou van mezelf met heel mijn hart”, “Ik accepteer mezelf volledig”, of “Ik verdien het beste dat het leven te bieden heeft”. 

Stress

In de oertijd was stress een nuttige reactie van het lichaam op direct gevaar. Kwam je een roofdier tegen, dan stond je lichaam direct paraat om te vechten, te vluchten of om te bevriezen.

Tegenwoordig ondervinden mensen vaak stress in situaties die veel voorkomen, zoals in de file staan en te laat komen, als hun baas binnenkomt, als hun kinderen aan het zeuren zijn. Het lichaam zet zich weer schrap om te reageren op de dreiging, maar de stress wordt niet ontladen. In plaats daarvan onderdrukken mensen wat ze voelen, glimlachen vriendelijk of gaan situaties vermijden: de stress hoopt zich op in het lichaam.

De gevolgen van deze opgebouwde stress zijn ernstig: chronische vermoeidheid, burn-out, hoofdpijn, slecht slapen... Bij bijna alle ziekten speelt stress een grote rol.

Met PSYCH-K kun je eenvoudig de stress die zich in je lichaam heeft opgestapeld, ontladen. De vastzittende energie komt vrij, je komt als persoon meer in balans en je voelt een onmiddellijke ontspanning in je lichaam.

Stress: hoe voel je je?



Hoe weet je of je stress hebt? Doe een eenvoudige check: herken je jezelf in de volgende rijtjes?

Stress

Geërgerd, ongeduldig,
boos, ongeconcentreerd,
onrustig, zenuwachtig,
geïrriteerd, gespannen,
angstig, verdrietig,
rusteloos, chaotisch

In balans

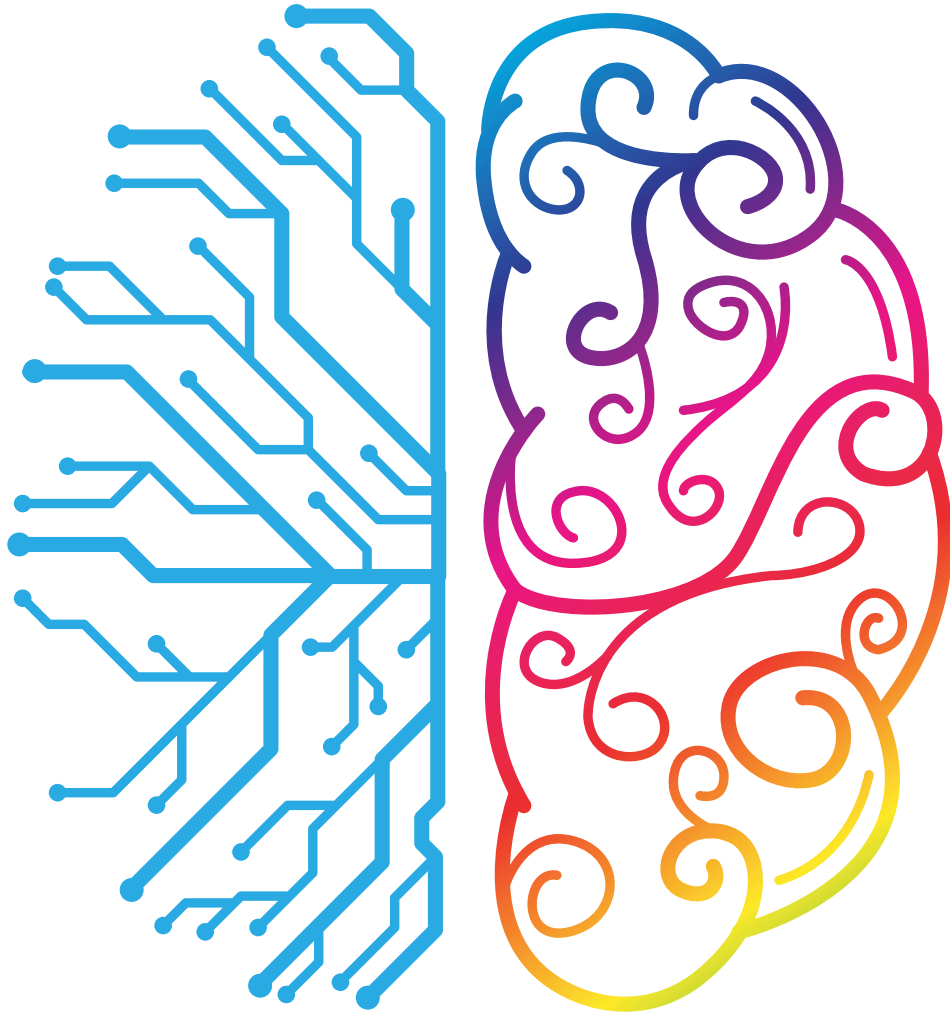
Vredig, vreugdevol,
harmonieus, rustig,
gecentreerd, blij, speels,
geduldig, vriendelijk,
geconcentreerd, creatief,
respectvol, aandachtig

Hoe werkt PSYCH-K?

Twee hersenhelften

Een manier om de werking van PSYCH-K te begrijpen is door het concept van de hersendominantie. Uit split brain onderzoek blijkt dat de twee helften van onze hersenen de neiging hebben zich te specialiseren volgens vaste patronen: ze vullen elkaar aan omdat ze goed zijn in verschillende dingen.

In PSYCH-K spreken we over stress als je twee hersenhelften uit balans zijn, dus als één van je twee hersenhelften het voor het zeggen heeft met uitsluiting van de kwaliteiten van je andere hersenhelft. Dit kan komen doordat je ervaringen in het leven je een voorkeur hebben gegeven om vanuit de een of de andere hersenhelft te reageren, afhankelijk van de situatie.



Linker hersenhelft

- Gebruik van logica/ rede
- Denkt in woorden
- Werkt met stukken/
specificeert
- Analyseert
- Denkt sequentieel (na elkaar)
- Tijdgebonden
- Identificeert zich met het 'ik'
- Is geordend/ gecontroleerd

Rechter hersenhelft

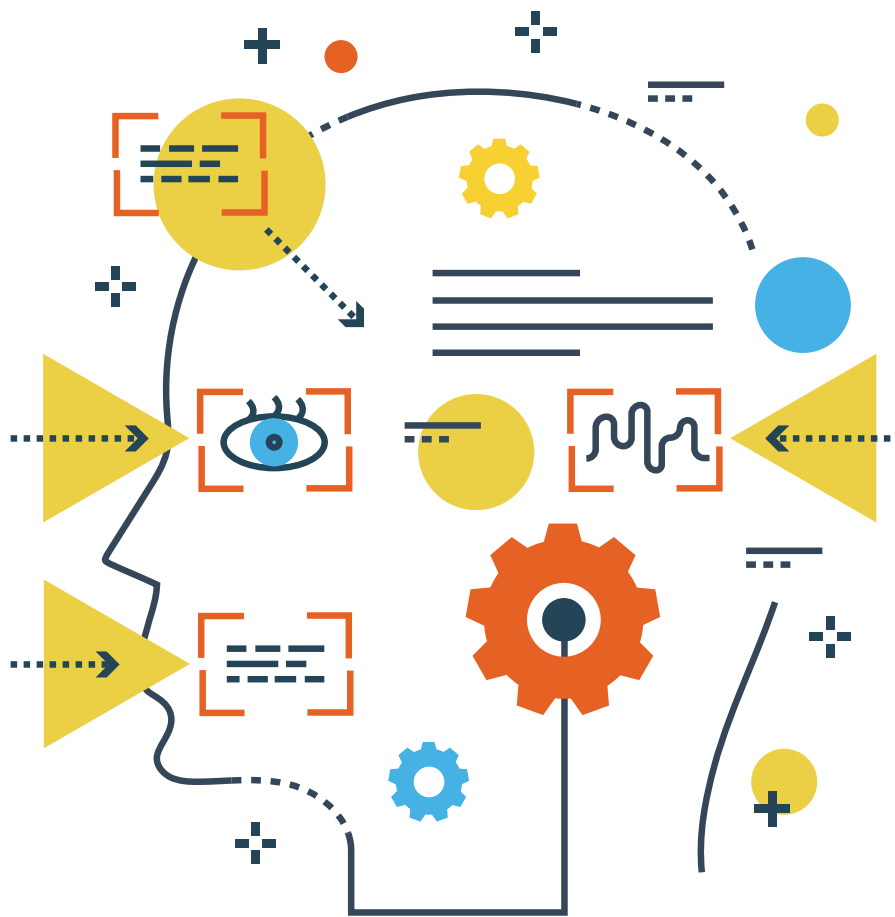
- Gebruik van intuïtie/ emoties
- Denkt in plaatjes
- Werkt met gehelen/ relaties
- Synthetiseert
- Denkt holistisch (in gehelen)
- Vrij van tijd
- Identificeert zich met het 'wij'
- Is spontaan/ vrij

De linker hersenhelft is dominant in onze maatschappij. Waarom?



In vroeger tijden kenden we perioden van hongersnood en kou, traumatische ervaringen voor het lichaam. Het kunnen plannen en vooruitkijken heeft grote meerwaarde in dergelijke situaties. Plannen en vooruitkijken zijn kwaliteiten van de linkerhersenhelft, kortom, het heeft overlevingswaarde om in je linkerhersenhelft te zitten. Deze manier van overleven ging ten koste van de kwaliteiten van de rechterhersenhelft: het zich kunnen ontspannen in het nu, holistisch kijken, spontaniteit.

Vervolgens werden de kwaliteiten van de linkerhersenhelft ook nog eens bekrachtigd door belangrijke instituten zoals de kerk, met hun kijk op plicht, ondergeschiktheid en gehoorzaamheid; waardoor buiten de traumatische inprentingen ook dit soort culturele waarden ontstonden.



De onderbewuste programmering

Onze onderbewuste programmering zorgt ervoor dat we dingen doen waarvan we met onze bewuste geest zeggen: “ik had toch met mezelf afgesproken om dit anders te doen?” Dit kan variëren tot bijvoorbeeld het uitschelden van je kinderen, chocola eten, toegeven aan verslavingen, geen huiswerk maken, televisiekijken in plaats van sporten of heel erg hard werken en weinig plezier beleven. PSYCH-K is een proces dat deze onderbewuste programmeringen om kan zetten en veranderen, zodat je onderbewuste en bewuste geest op 1 lijn komen met elkaar.

Ontstaan van de programmering

In de eerste zeven levensjaren staan kinderen wijd open om te leren. In deze periode ontvangen we klakkeloos alle informatie vanuit onze omgeving. Een kind van zeven heeft een onderbewuste geest die geprogrammeerd is met van alles en nog wat waar het zelf geen zeggenschap over heeft gehad.

Veel emotionele ervaringen hebben we niet eens zelf meegemaakt, die hebben we geërfd van onze omgeving. Zo wordt informatie doorgegeven door onze ouders, onze cultuur via familie, vrienden en instituten waar we lid van zijn en natuurlijk onze eigen ervaringen met de wereld. De imprint van zo'n geërfd overtuiging voelt voor ons onderbewuste echter aan alsof we het wel zelf hebben meegemaakt. Hoe emotioneler een ervaring, hoe sterker de conclusie die we hieraan verbinden. Deze conclusie is vaak verankerd in de ene of de andere hersenhelft en gaat een eigen leven leiden als een onderbewust automatisch programma.

De programmering en het filter

Heb je de overtuiging dat de wereld een gevaarlijke plek is? Dan zie je overal gevaarlijke situaties waar je voor moet oppassen. Iedereen heeft een filter op zijn waarneming, waardoor we de wereld zien in overeenstemming met onze voorgeprogrammeerde patronen. Om dit filter aan te passen, moeten we ons bewust zijn van onze onderbewuste programmering.

Onschuldig voorbeeld

Toen ik zwanger was, zag ik opeens overal om me heen andere zwangere vrouwen. Het leek of er opeens veel meer zwangere vrouwen rondliepen. Mijn eigen onderbewuste filter was veranderd door mijn zwangerschap, waardoor andere zwangere vrouwen belangrijk waren en tot mijn bewustzijn doordrongen.

Schadelijk voorbeeld

Je bent op dieet en je hebt met jezelf afgesproken dat je geen suiker meer eet. Je hebt het er lastig mee en je hebt reuze zin in suiker. Opeens zie je overal om je heen mensen lekkere snoepjes eten, op je werk komen ze zelfs 2x langs met taart (waar je weerstand aan biedt) en op weg naar huis roept het benzinestation je om te stoppen en gewoon wat lekkers te komen halen, want dat heb je nu toch echt wel verdiend na een hele dag hard werken.

Hulpmiddelen

Om je onderbewuste programmering en overtuigingen aan te pakken gebruik je bij PSYCH-K de volgende technieken:



Hele-brein-staat

Deze hele-brein-staat is de ideale staat om onderbewuste overtuigingen te transformeren. In een hele-brein-staat hebben we de beschikking over de kwaliteiten van beide hersenhelften en kunnen we werkelijk kiezen in plaats van bestuurd te worden door onze oude automatische programma's, vaak cultureel bepaald.



Spiertesten

Communicatie met het onderbewustzijn gebeurt via spiertesten. Spiertesten kan je doen met een partner of je kan het alleen doen. Uit onderzoek blijkt dat aan onze spierspanning meetbaar is of we op een dieper niveau geloven wat we zeggen: als een proefpersoon iets zegt dat waar is, is er ongeveer 20% meer spierspanning in de grote armspier dan als de proefpersoon iets zegt dat niet waar is. Dit gegeven maakt het mogelijk om te communiceren met het onderbewuste. Wij kunnen dit verschil van 20%, met enige oefening, makkelijk voelen. 🦋

Wat maakt PSYCH-K zo bijzonder?

In dit hoofdstuk wordt een aantal zaken toegelicht die PSYCH-K uniek maken ten op zichte van andere methoden, technieken en processen.

1. Transformeren van overtuigingen op onderbewust niveau

Met PSYCH-K pakken we problemen bij de wortel aan in plaats van symptomen te bestrijden. Als psycholoog leerde ik vroeger mensen om hun problemen te managen, dus bij voorbeeld lekker te gaan hardlopen als ze stress voelen. Met PSYCH-K maak je je lichaam vrij van stress, zodat je energie vrijkomt voor andere zaken. Je kan nog steeds lekker gaan hardlopen, maar nu omdat je wilt hardlopen, niet omdat je het nodig hebt om jezelf te kalmeren.

2. Het veiligheidsprotocol

Een bijzonder kenmerk van PSYCH-K is de erkenning van een hoger bewustzijn. PSYCH-K maakt gebruik van een veiligheidsprotocol, dat als brug tussen psychologie en spiritualiteit fungeert. Met dit protocol wordt er afgestemd met het hogere bewustzijn of de voorgestelde verandering in het hoogste belang is van de persoon.

Een voorbeeld: een cliënte wilde werken aan een ideale relatie met een partner. Haar hogere bewustzijn gaf aan dat dit nu niet in haar hoogste belang was, waarna bleek dat het nodig was om eerst te werken aan het hebben van een ideale relatie met zichzelf.

3. Verstevigen van het bewustzijn

In PSYCH-K zien we het bewustzijn (de kolibrie) als een ‘hoger bewustzijn in opleiding’: het bewustzijn stelt doelen en kiest de acties om deze doelen te verwezenlijken. Vanuit je bewustzijn leg je uit aan je onderbewustzijn (de olifant) hoe deze doelen eruitzien, klinken en voelen wanneer ze zijn gerealiseerd. Je neemt dus bewust je leven in eigen handen en stelt je bewustzijn in staat om verder te groeien.

4. De wijsheid zit in jezelf

PSYCH-K is een samenwerkingsproces tussen jou en een begeleider. Hierin heb jij altijd de leiding: we gebruiken jouw eigen intuïtieve wijsheid en zelfherstellend vermogen. De begeleider is er niet om jou te vertellen hoe of wat te doen, maar om jou te leren verbinding aan te gaan met je onderbewustzijn.

Paradoxaal genoeg is dit heel bevrijdend voor mij als psycholoog. Vroeger dacht ik dat alle verantwoordelijkheid voor de voortgang van mijn cliënten bij mij lag. Tegenwoordig zijn de resultaten van mijn cliënten met 80% toegenomen: de resultaten zijn werkelijk wonderbaarlijk. Mensen die na enkele sessies jarenlange depressies achter zich laten en energiever zijn dan ooit tevoren. Ze zijn niet langer afhankelijk van een psycholoog: met PSYCH-K hebben ze een tool die ze zelf in kunnen zetten om hun leven vorm te geven.

5. PSYCH-K is niet prescriptief

PSYCH-K vertelt niet wat je moet geloven. PSYCH-K helpt je om te geloven en te leven waar je zelf voor kiest! 

Basisworkshop PSYCH-K

De Basisworkshop PSYCH-K duurt drie dagen. Je leert de beginselen van PSYCH-K, zoals de protocollen en theorie rondom spiertesten, de verschillende niveaus van bewustzijn en een tweetal transformatieprocessen (“Balansen” genoemd).



De docent

De workshop wordt gegeven door Paula van de Werff. Zij heeft een eigen psychologiepraktijk, de Werff, waar zij volwassenen en jongeren begeleidt die vastgelopen zijn of ontwikkelingsvraagstukken hebben.

Paula geeft zowel de Basis Workshop als de Advanced Workshop van PSYCH-K. Aan het eind van dit document vind je meer informatie over haar.

Dag 1: Basis Workshop

Op de eerste dag van de driedaagse basisworkshop ga je de basis leren van PSYCH-K. Hiervoor ga je:

- Leren hoe je je belemmerende overtuigingen je hele wereld beïnvloeden en dat dit voor 95% op het onderbewuste niveau gebeurt.
- Leren communiceren met je onderbewuste via spiertesten.
- Twee transformatieprocessen (Balansen) leren waarmee je je onderbewuste overtuigingen kan herprogrammeren zoals jij dit wilt.
- Direct aan de slag met het oefenen van Balansen.

Dag 2: Verdieping

Tijdens deze training leer je zelfstandig te zijn in je gebruik van PSYCH-K. Je gaat:

- Een protocol leren gebruiken waarmee je effectief leert communiceren tussen de bewuste en onderbewuste geest.
- Leren hoe je een overtuiging effectief formuleert.
- Wat je geleerd hebt toepassen in Balansen.
- Zelfspiertesten leren en hoe je de Balansen in je eentje kan doen.

Dag 3: Stress

Tijdens de laatste dag leer je hoe je PSYCH-K kan gebruiken om stress in je lichaam op te ruimen:

- Theorie: wat is stress volgens PSYCH-K?
- Je gaat de kennis die je al hebt over Balansen gebruiken om stress te transformeren.
- Samen onderzoeken we hoe je PSYCH-K zelf kan gebruiken in je dagelijks leven.
- Tot slot ga je oefenen met wat je geleerd hebt.

Na deze driedaagse workshop kan je op elk gewenst moment je eigen onderbewuste herprogrammeren en op één lijn brengen met de wensen van je bewuste geest, waardoor je jouw krachtige onderbewuste processor transformeert in je grootste aanwinst. ✿

Deelnemen

“Kennis is ervaring, al het andere is slechts informatie.”

— Albert Einstein

De 3-daagse PSYCH-K workshop is voor iedereen die vooruit wil komen in het leven. Heb je het gevoel dat er meer is in het leven dan je tot nu toe hebt ontdekt?

Schrijf je in en kom ervaren wat
PSYCH-K je kan bieden!

www.dewerff.net/inschrijven

Vind je deze stap nog te groot?

Boek een kennismakingssessie en kom eerst zelf ervaren wat PSYCH-K voor jou kan betekenen. Tijdens een kennismakingssessie gaan we aan de slag met jouw thema en als transformatieproces gebruiken we de Balansen uit de Basisworkshop.



1:30

Een sessie duurt
90 minuten



€ 150

kosten



€ 75

Retour

als je je inschijft
voor de basisworkshop

Kwalificaties

Paula van der Werff

- Studeerde onderwijskunde en psychologie aan de Tel-Aviv universiteit in Israël.
- Behaalde haar M.A. in de sociale psychologie aan Harvard University in de VS.
- Gaf verschillende jaren les als docente psychologie aan Harvard College.
- Is in het bezit van een M.Sc. in de klinische psychologie van de Universiteit Leiden.
- Is gecertificeerd door Rob Williams als PSYCH-K® instructeur.
- Is als registerpsycholoog Arbeid & Gezondheid en Arbeid & Organisatie aangesloten bij het Nederlandse Instituut van Psychologen.

Mijn verhaal

Ik kwam in contact met PSYCH-K doordat ik een vriendin vertelde hoe ik aan mezelf twijfelde als psycholoog en of dit wel het juiste beroep voor mij was. Wat was er gebeurd? Ik had net een cliënte 10 sessies begeleid. Haar originele hulpvraag was: “Hoe meer ik opklim in het bedrijf hoe banger ik word om door de mand te vallen, de spanning wordt echt ondraaglijk.”

We hebben vervolgens dit onderwerp van alle kanten onder de loep genomen en ik heb daarvoor alle technieken gebruikt die mij ter beschikking stonden. Er waren gedurende het traject mooie inzichten naar boven gekomen en kwetsbare momenten gedeeld. Echter op de 10e en laatste sessie zei mijn cliënte “Er is wat stressvols gebeurd op mijn werk en ik ben nog steeds zo bang om door de mand te vallen.” Op dat moment had ik het gevoel dat ik door de mand viel. Mijn interne negatieve stemmetjes vierden feest: waarom denk je dat jij als psycholoog andere mensen zou kunnen helpen? Misschien is het beter als je maar eens iets anders gaat doen.

[Lees verder →]

Deze vriendin vertelde dat Bruce Lipton had gezegd dat PSYCH-K werkt. Ik had geen idee wat PSYCH-K was, maar van Bruce Lipton had ik al wel gehoord en zijn boek “De biologie van de overtuiging” had ik gelezen en prachtig gevonden. In dit boek legt hij glashelder uit hoe onze overtuigingen tot op DNA-niveau invloed hebben op alle aspecten in ons leven. En hij beveelt de methode PSYCH-K aan als manier om je overtuigingen te transformeren.

Vervolgens googelde ik op PSYCH-K en vond de tekst: “Met PSYCH-K kan je in vijf minuten diepgewortelde belemmerende overtuigingen transformeren in ondersteunende overtuigingen.” Dit leek mij een typisch broodjeaapverhaal. En toch ... Stel je eens voor ... Zou het waar kunnen zijn ...? En Bruce Lipton zei dat het waar was. Ik heb me ingeschreven voor een workshop en de rest is geschiedenis. Ondertussen ben ik zelf PSYCH-K instructeur geworden en is mijn eigen leven flink veranderd. En ik geef mijn leven nog steeds elke dag vorm om de mooiste versie van mezelf te zijn en het leven te leiden dat ik wil leiden. 🌿