

Bang voor de tandarts?

Dan is wellicht PSYCH-K iets voor jou. De meesten van ons hebben als kind een of andere angst ontwikkeld, en laten we eerlijk zijn, tandartsbezoekjes staan niet bovenaan de lijst van favoriete kinderactiviteiten. Als kind ben je nu eenmaal extra gevoelig voor indrukken, en helaas worden die angsten opgeslagen in je mentale harde schijf, ook wel bekend als je onderbewuste. Stel je voor dat je je onderbewuste kunt her-programmeren, als een soort software-update voor je geest. PSYCH-K maakt dit mogelijk.

Hoe gaat dat in zijn werk?

Bij PSYCH-K 'communiceren we met het onderbewuste door middel van spiertesten. Een facilitator begeleidt de spiertesten. De daadwerkelijke verandering voert je zelf uit. Dit is een frisse benadering, aangezien bij de meeste therapieën het succes afhangt van de vaardigheden en ervaring van een therapeut. Met PSYCH-K heb je zelf de controle.

Wil je die tandartsangst kwijt?

In de meeste gevallen is één sessie genoeg om je weer met een brede glimlach naar de tandarts te laten gaan. Als de angst dieper zit en er meerdere trauma's uit het verleden bij betrokken zijn, kan het nodig zijn om een paar extra sessies in te plannen. Maar hey, dat is een kleine investering voor een tandartsbezoek zonder paniek, toch?

Hoe werkt het?

Zoals bekend bestaat het brein uit twee helften die met elkaar door een bruggetje verbonden zijn, de rechterhersenhelft is actief wanneer we iets creatiefs doen, denk aan tekenen, een gedicht schrijven of breien. Ons linkerhersenhelft is actief wanneer we (logisch) na moeten denken, een rekensommetje moeten maken of werken. We gebruiken meestal ofwel de rechter ofwel de linkerhersenhelft. Dit betekent dat we nooit de volle capaciteit van onze hersenen benutten. Met PSYCH-K gebruiken we onze volledige hersencapaciteit waardoor het veel krachtiger werkt. Zo zijn we in staat ons onderbewust zijn te betreden en te herschrijven.

Voor meer informatie kun je het boek 'Neem de regie over jezelf', raadplegen. Je mag het zelfs lenen om thuis rustig door te lezen. Als je na het lezen nog vragen hebt en twijfelt kunnen we samen kijken of het iets voor jou is.