



**Roy Martina**

# Wie ben je echt!

## NEURO EMOTIONELE INTEGRATIE

Ons onbewuste kan ons enorm tegenwerken. Dit heet onbewuste sabotage. Daar zijn veel voorbeelden van, zoals het uitstellen van belangrijke telefoontjes en van noodzakelijke acties. Ook lichamelijke symptomen: buikpijn of hoofdpijn voor een belangrijke vergadering of voor spreken in het openbaar. De vele huwelijken die tegenwoordig mislukken zijn hier eveneens een voorbeeld van. Dit heeft onder andere te maken met het feit dat beide partners in hun onbewuste hun eigen sabotagemechanismen met zich meedragen. Het onderkennen van deze sabotagemechanismen kan leiden tot verbetering van de relatie.

Veel mensen saboteren hun succes. Maar ook succesvolle mensen kunnen vaak beter als ze hun onbewuste vóór in plaats van tegen zich laten werken. Hoe meer wij weten over ons onbewuste, hoe meer wij er controle over kunnen krijgen. Daardoor kunnen wij ons leven veel positiever laten verlopen. Dit boek laat zien hoe ons onbewuste onze communicatie, ons taalgebruik en onze lichaamshouding beïnvloedt. Ook wordt ingegaan op het belang van het loslaten van zaken die ons niet langer dienen. Verder wordt beschreven hoe ons onbewuste bepaalde informatie opslaat en bijvoorbeeld een beeld kan geven van vorige levens. Na langdurig onderzoek heeft Roy Martina een methode gevonden, Neuro-Emotionele Integratie (NEI®), waarmee op eenvoudige wijze emotionele blokkades opgespoord kunnen worden. Als je ooit hebt gedacht dat bepaalde zaken in je leven beter waren verlopen als je meer greep had gehad op je onbewuste. Als je lijdt aan angsten, nervositeit, stress of andere zaken die je leven en gezondheid negatief beïnvloeden, dan is dit boek om erachter te komen waarom. Als je meer wilt weten over hoe je jezelf saboteert, dan zul je actie moeten ondernemen. Het is tijd om controle te nemen over je onbewuste. Je kunt beginnen met het lezen van dit boek.

Wie ben je echt!

**Roy Martina**

# Wie ben je echt!



**Roy Martina**



NEURO EMOTIONELE INTEGRATIE

ISBN 90-5599-048-5



9 789055 990481

NUGI 755/711



# VOORWOORD

Als kind, ik denk rond een jaar of vier, wist ik al dat ik dokter zou worden, mogelijk omdat ik al vroeg in aanraking kwam met artsen. Dit had vooral te maken met mijn astmatische bronchitis, waardoor ik op jonge leeftijd al veel ziekenhuizen van binnen zag. Tegen ieder die het maar wilde weten zei ik dat ik dokter zou worden en zo geschiedde ook. In 1977 ben ik gestart als huisarts op Aruba.

Reeds spoedig kwam ik tot de ontdekking dat de huisartsenpraktijk niet iets was wat ik echt ambieerde. Ik kon drie groepen patiënten onderscheiden in mijn praktijk. De eerste groep bestond uit mensen die, wat je ook deed, altijd en snel beter werden. Dit wordt in de geneeskunde ook genoemd "self healing diseases": ziekten die vanzelf overgaan. Denk hierbij aan griep, verkoudheid, kleine wondjes, diarree enzovoorts. Als huisarts was het je belangrijkste taak om onderscheid te maken tussen dit soort klachten en ernstiger ziekten. Als het niets ernstigs was, schreef je wat voor om de symptomen te verzachten, maar het was een feit dat deze mensen vanzelf beter zouden worden, ook als je niets voorschreef. Het was zelfs mogelijk dat ze sneller beter zouden worden als je niets voorschreef. Dit was een kleine groep, ongeveer 30%. Een veel grotere groep bestond uit mensen die leden aan een of andere chronische ziekte: reuma, bepaalde vormen van migraine, suikerziekte enzovoorts. Bij deze groep kon je de symptomen verzachten, maar wat je ook deed, ze werden toch niet beter. Het is soms de vraag of de medicijnen die ze gebruikten de ziekte niet erger maakten. Je kunt je voorstellen dat deze groep patiënten (zo rond de 60%) vaak aanleiding gaf tot frustraties bij een beginnende huisarts die het graag goed wilde doen. Er was nog een derde groep patiënten, bij wie je als arts werkelijk iets kon doen. Dat waren de mensen met bijvoorbeeld fractures, wonden die je moest hechten en bevellingen. Voor mij was dit echter niet voldoende, ik wilde meer. Verder was ik er ook zelf lichamelijk niet goed aan toe; ik leed aan chronische moeheid. Na een jaar huisarts te zijn geweest begon ik met de studie

acupunctuur, homeopathie en voedingstherapie in Nijmegen. Een heel interessante opleiding, die mij veel meer inzicht gaf in het functioneren van de mens, met name op bio-energetisch niveau, het niveau dat in de geneeskunde het meeste wordt miskend. Energetisch is afgeleid van energetica: filosofische leer van de energie als het wezen van alle verschijnselen (Van Dale). Bio-energetisch wil dan zoveel zeggen als de werking van de organen met name op functioneel oftewel energetisch gebied. Het energetische gebied is een van de belangrijkste gebieden, omdat hier alles gebeurt wat te maken heeft met energie. Deze energieën zijn reeds duizenden jaren in het oosten bestudeerd, vooral in de acupunctuur. De taak van de acupuncturist daar was om de mens gezond te houden. Door het waarnemen van kleine veranderingen in iemands gedrag en lichaam kon men op tijd ontdekken of de energieën wel of niet goed functioneerden. Men keek dus naar een beslagen tong en een verandering van de gelaatskleur, naar bepaalde kleine subtiele tekens zoals het vasthouden van vocht en wallen onder de ogen en ook voelde men de pols. Door het op tijd manipuleren van de energieën in het lichaam kon men voorkomen dat iemand ziek werd. Ook werden er adviezen gegeven op het gebied van voeding, lichaamsbeweging, ademhaling en stress.

Voor mij ging er een heel nieuwe, fascinerende wereld open. Ik was geboeid door de acupunctuur en ook door de homeopathie, die gebruik maakt van heel fijn verdunde stoffen om het immuunsysteem weer te activeren, wat kan leiden tot zelfgenezing. Daarnaast leerde ik veel over voeding. Ik miste echter in de opleiding een goede integratie van deze drie verschillende takken. Homeopathie, acupunctuur en voedingstherapie werden apart gedoceerd en niet echt geïntegreerd tot een harmonieus geheel. Het gevolg was dat de afgestudeerden zich óf als homeopaat óf als acupuncturist óf als voedingstherapeut vestigden. Met acupunctuur had ik de meeste affiniteit.

Ik begon daarna een diepgaande studie naar andere mogelijkheden in de alternatieve geneeskunde, om meer te begrijpen van het geheel.

Ik kwam op mijn weg verschillende takken tegen zoals bloe-

mentherapie, klinische homeopathie, complexhomeopathie, isopathie, Reiki, hypnose, Shiatsu, macrobiotiek, Moermantherapie, kleurentherapie, chakrathherapie, immuuntherapie, Gersontherapie, ooracupunctuur, manuele therapie en chiropraxie. Maar bij alles miste ik weer de integratie. Ik heb ook de Vegatestmethode bestudeerd, afkomstig van dr. Helmuth Schimmel uit Duitsland. Deze methode maakt gebruik van een techniek om de toxiciteit ofwel de toxische belasting van het lichaam te meten. Dat wil zeggen: hoe zwaar een persoon is belast met gifstoffen, onder andere uit het milieu. Met deze methode heeft men dit voor het eerst kunnen meten. Dit betekende een doorbraak voor mij, met name op het gebied van de integratie. Ik kon nu voor het eerst vaststellen wat de effecten waren van al deze alternatieve therapieën. Door de jaren heen heb ik veel alternatieve therapieën verlaten omdat die niet het effect sorteerden van de Vegatestmethode.

In de loop van de tijd ontwikkelde ik zelf een methode die nu bekend staat als INTEGRA® en die in verschillende landen wordt gedoceerd. INTEGRA® staat voor Integratie Natuurlijke Therapieën & Energieën en Geo Reflex Analyse.

Deze methode omvat een integratie van vele alternatieve takken, vooral van die takken die het effectiefste bleken te zijn, wat meetbaar was met de Vegatestmethode. Dit leidde er ook toe dat ik een systeem heb ontwikkeld om gifstoffen uit het lichaam te verwijderen. Bij 50% van de mensen was dit reeds voldoende. Dat wil zeggen dat bij 50% van de personen met chronische klachten (de tweede groep uit mijn huisartsenperiode) volledige genezing plaatsvond alleen maar door verwijdering van de gifstoffen die zich in hun lichaam hadden opgehoopt. Gifstoffen die ze hadden opgedaan uit het milieu, voedsel en drinkwater. Deze gifstoffen verzwakken het immuunsysteem en stellen het lichaam bloot aan stress. Aangezien ik een perfectionist ben, was ik niet tevreden met het resultaat van 50%. Ik zocht naar meer. Toen kwam ik erachter dat veel mensen allergisch zijn. In de loop der jaren heb ik dan ook een nieuwe methode ontwikkeld voor het behandelen van allergie, bekend als RAPID. Dit is een van de snelste methoden om allergieën te behandelen; zij bleek echter slechts voor 15 à 20% van de mensen afdoende te zijn.

Dus ging ik weer op zoek naar nieuwe methoden. Ik kwam terecht bij voeding, vitamines, mineralen en andere stoffen die van belang kunnen zijn om het lichaam te herstellen of te verjongen. En zo ontstond de regeneratietherapie. Ook die bleek echter niet voor iedereen afdoende.

Na jarenlang onderzoek kwam ik er bij toeval achter dat mensen ook emotioneel hun gezondheid kunnen saboteren. De aanleiding hiertoe was een ontmoeting met het Amerikaanse fenomeen Anthony Robbins. Hij is de grondlegger van een nieuwe tak van NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren): NAC (Neuro Associatief Conditioneren).

NLP bestudeert successtrategieën; door succesvolle mensen te bestuderen kan men erachter komen wat iemand moet doen om succesvol te zijn. Bepaald taalgebruik en neurologische fenomenen vormen hier een onderdeel van, vandaar de naam Neuro Linguïstisch Programmeren. NLP heeft als uitgangspunt dat gedrag is aangeleerd en ook weer afgeleerd kan worden, oftewel vervangen door nieuw en beter gedrag. Anthony Robbins heeft dit verder ontwikkeld in NAC. NAC gaat uit van het congruentieprincipe.

Dat wil zeggen: pas wanneer men congruent wordt met een nieuwe identiteit - niet met een nieuw gedrag, maar met een nieuwe identiteit - kan men blijvend veranderingen aanbrengen in het huidige gedrag. Belangrijk hierbij is onder andere de motivatie van de persoon die wil veranderen.

Na jarenlange toepassing van deze methode kwam ik echter tot de ontdekking dat toch nog te veel mensen terugvielen in oude patronen. Ik heb toen (naar aanleiding van een voorval dat verderop wordt genoemd) door integratie met mijn andere takken van alternatieve geneeswijzen een nieuwe methode ontwikkeld die nu bekend staat als Neuro-Emotionele Integratie (NEI®).

Neuro-Emotionele Integratie gaat uit van de gedachte dat gedrag ontstaat door onbewuste mechanismen. Ons onbewuste probeert ons te beschermen tegen zaken die het ziet als gevaarlijk. Door deze zaken niet meer als gevaarlijk te zien kunnen we ons gedrag permanent veranderen. NEI® gaat veel dieper en verder dan NLP of NAC; NEI® gaat met name op zoek naar de onderliggende oorzaken van gedrag. En pas-

sant ontdekte ik ook dat ikzelf meer emoties had dan ik dacht. Tot vijf of zes jaar geleden dacht ik altijd dat ik slechts twee emoties had. Of ik voelde me goed, wat ik noemde ik voel me OK, of ik voelde met niet goed, wat ik niet-OK noemde. Als ik me niet-OK voelde, dan moest iedereen dat weten ook. Dan werd ik chagrijnig, agressief, onvolwassen, mopperig, gefrustreerd enzovoorts. Dit had natuurlijk invloed op mijn omgeving. Later bleek dat een groot gedeelte van deze niet-OK-toestanden beïnvloed werd door een laag bloedsuikergehalte. Door het werken aan deze lage bloedsuiker voelde ik mij emotioneel steeds sterker worden en steeds meer OK. Met het leren van NAC van Anthony Robbins leerde ik ook meer controle krijgen over mijn emotionele staat. Hierdoor voelde ik mij enorm goed. Echter, een kleine voorval zou leiden tot een totale verandering in mijn leven. Tijdens een seminar van Anthony Robbins in Hawaï zwom ik met dolfijnen. Hierna veranderde er iets in mijn gevoelsleven. Ik begon veel meer emoties te ervaren dan tevoren. Ik kon me nu verdrietig voelen, gedesillusioneerd, angstig, onbestemd; ik ontdekte dat ik meer dan veertig verschillende soorten emoties had. Deze ontmoeting met dolfijnen heeft geleid tot de ontwikkeling van Neuro-Emotionele Integratie, omdat ik toen begreep dat NAC niet voldoende was. Ik ben deze dolfijnen nog steeds dankbaar en zet mij via allerlei organisaties in om deze dieren te laten overleven. Elk jaar maak ik er een gewoonte van om te gaan zwemmen met dolfijnen in het wild.

Later heb ik ontdekt, door studie en praten met andere mensen die soortgelijke ervaringen hadden, dat dolfijnen door middel van sonar invloed kunnen uitoefenen op subtiele energieën in mensen. Het is mogelijk dat deze ontmoeting met dolfijnen inderdaad bepaalde zaken in mij heeft opengemaakt die voor die tijd waren afgesloten.

De neurowetenschappen hebben als object breinwerking, gedrag en het onbewuste. Neuro-Emotionele Integratie is een nog jonge tak hiervan, en wel een unieke, vanwege de simpele wijze waarop complexe zaken kunnen worden opgelost. Ook jij zult in dit boek een reis gaan ondernemen naar je

## WEGWIJS IN DE BREINBRIJ

onbewuste en erachter komen hoe je functioneert en waardoor je gedrag wordt bepaald. Ook jij kunt deze nieuwe methode leren. Ik heb mijzelf als missie gesteld om door het verspreiden van Neuro-Emotionele Integratie een bijdrage te leveren aan de wereld. Daardoor zullen er steeds meer mensen komen die positief zijn ingesteld en op hun beurt weer een bijdrage zullen leveren aan onze planeet. Indien je klaar bent voor de reis in je onbewuste, dan is het een goede zaak om dit boek te lezen.

Enige adviezen over hoe je meer kunt halen uit dit boek. Het is een theoretisch boek, dat je veel inzicht zal geven in je functioneren. Het beste is om aantekeningen te maken over de zaken die je herkent. Dit zijn de zogenaamde AHA-fenomenen. Als je bepaalde zaken herkent, schrijf ze dan op en leer hoe je daar verder mee kunt omgaan.

Ook is het verstandig om een afspraak te maken bij een door mij opgeleide NEI®-therapeut. Een adreslijst wordt verstrekt door het NEI®-Instituut. Ook kun je cursussen volgen. Nader informatie vind je achterin dit boek. Ik hoop je eens te mogen ontmoeten op een van mijn cursussen en je persoonlijk de hand te kunnen schudden.

Tot ziens en veel sterkte bij het lezen van dit boek.

We zijn gewend om rechts te rijden. Als we echter naar Engeland gaan of naar een ander land waar links wordt gereden, dan hebben we veel moeite om ons te oriënteren. Bij stoplichten, kruisingen en afslagen moeten we heel goed nadenken over hoe we moeten voorsorteren en naar welke kant we het eerst moeten kijken. Dit kan veel ongelukken veroorzaken. Zo zijn er andere voorbeelden in ons leven die te maken hebben met gewoonten die we onszelf hebben aangeleerd. De meesten van ons zijn rechtshandig en eten op een bepaalde manier. Maar als we mes en vork verwisselen, dan wordt het meteen een stuk moeilijker. Hetzelfde geldt voor ons horloge. Als we dat altijd om de linker dragen en we doen het om de rechter, dan blijkt dit weer te leiden tot nieuwe patronen en onderbreking van oude patronen.

In dit boek gaat het over het herkennen van de patronen waarin we vastzitten. Deze patronen leiden ertoe dat we bepaalde dingen automatisch doen. Wanneer we een nieuw gedrag aanleren, dan lijkt dat eerst op het rijden aan de verkeerde kant van de weg. Dat wordt wennen en dat kost tijd. Veel mensen geven veel te vlug op en vallen weer terug in oude gewoonten.

Dit boek gaat ook over ons onbewuste. Ons onbewuste heeft een groot aantal gewoonten ontwikkeld om ons te beschermen. We gaan bekijken welke we niet langer nodig hebben, ons misschien zelfs verhinderen om te groeien of die successen te bereiken die wij nastreven in ons leven. Maar als we altijd aan dezelfde kant van de weg blijven rijden, lukt het ons nooit om van die patronen los te komen.

Heel frappant was de ontdekking dat de functies van de linker- en de rechterhersenhelft totaal verschillend zijn. De linkerhersenhelft houdt zich meer bezig met logica, het analyseren van zaken en het waarnemen en weergeven van details. Logica vindt dus voornamelijk plaats in het linkerbrein. De rechterkant houdt zich meer bezig met het gevoel, het be-

grijpen van grote verbanden (dus niet zozeer de details maar het overzicht), de visie, het leren van talen en alle andere zaken die te maken hebben met gevoel; ook ruimtelijk gevoel. Uiteraard hebben we beide kanten nodig. Onze scholen zijn meer georiënteerd op het linkerbrein. Het analyseren van dingen wordt kinderen al heel vroeg geleerd. Het aanleren van taal gebeurt bijvoorbeeld op linkerbreinbasis. We ontlede de taal in letters en leren het alfabet. Dit is linkerbreinleren en dat is veel moeilijker dan rechterbreinleren. Het leren van hele woordjes is rechterbreinleren. Kinderen kijken naar het hele woord en leren: dit is een aap, dit is een noot, dit is een boom. Wanneer dit wordt gecombineerd met plaatjes, kunnen kinderen taal veel eerder beheersen dan door ontleden. Rechterbreinleren gaat gepaard met leuke dingen zoals muziek, dansen en toneelspelen, en vooral met enthousiasme. Als onze scholen zich zouden aanpassen aan het rechterbreinleren, dan zouden kinderen veel meer interesse kunnen opbrengen en daardoor op een veel hoger niveau van leren komen. Door het onderwijs plezieriger te maken, kunnen kinderen sneller en beter leren. Spelletjes met allerlei thema's zouden leiden tot een veel hogere intelligentiegraad dan wij nu voor mogelijk houden. Wanneer we daarmee al vroeg zouden beginnen, direct na de geboorte, zouden de meeste kinderen genieën kunnen worden en IQ's bezitten van de meer dan 140. Genieën worden niet geboren, maar gestimuleerd. De eerste voorwaarde is dat de onderwijzer enthousiast is over de leerstof, de tweede dat de leerling eveneens enthousiast is. Wanneer dit enthousiasme afneemt, dan zou het onderwerp veranderd moeten worden, zodat zowel onderwijzer als leerling altijd in een piek van enthousiasme blijven. Onderzoek leert dat het geven van uren lange colleges leidt tot verzadiging en het niet meer goed opnemen van dictaat. Na twintig minuten neemt de aandacht af en zet de verveling in of gaat het onbewuste zijn gang, waardoor men minder goed oplet.

Zo zijn er nog veel meer zaken van belang voor het leren en het stimuleren van de hersenen. Belangrijk is dat het linker- en rechterbrein synchroon met elkaar werken.

Synchroon betekent hier: in balans. Dat houdt in dat het lin-

kerbrein de details moet geven en het rechterbrein gelijktijdig de stimulans, met name het gevoel.

Het verwerken van emoties kan alleen plaatsvinden wanneer linker- en rechterhersenhelft optimaal met elkaar communiceren. Wanneer onze emoties te veel aan de rechterkant worden verwerkt, blijven we te veel aan de gevoelskant zitten, waardoor ze niet goed worden verwerkt. Aan de andere kant: wanneer emoties te veel aan de linkerkant worden verwerkt, worden ze te veel gerationaliseerd en onderdrukt. Dit is dan ook een nadeel van het sterk opkomende positivisme. Wanneer we alles alleen bereiken vanuit een positieve visie lopen we de kans emoties niet echt te ervaren en daardoor te onderdrukken. Als ons huis afbrandt en we niet in aanraking zijn met onze emoties - we zien het puur als een bijkomstigheid en zeggen: "Ach, ik was toch toe aan een nieuw huis, wat maakt het allemaal uit, er stonden alleen maar oude spullen in" - dan onderdrukken we onze emoties, waardoor ze ons op een later tijdstip parten kunnen gaan spelen.

Het is dus heel belangrijk om onze emoties en ons verstand met elkaar in balans te brengen. En dat gaan we leren in dit boek. Bij onderzoek is namelijk gebleken dat emoties die niet goed zijn verwerkt, óf omdat ze te veel aan de rechterkant zijn verwerkt óf te veel aan de linkerkant, terecht komen in ons onbewuste. Ons onbewuste houdt deze emoties vast totdat we klaar zijn om ze te verwerken. De taak van het onbewuste is om ons te beschermen en als we emoties niet goed hebben verwerkt, dan zal het onbewuste er alles aan doen om soortgelijke situaties als die aanleiding hebben gegeven tot die emoties te vermijden.

*Bijvoorbeeld:* als baby ben je een keer meegenomen naar een vriendin van je moeder. Die vriendin had een leuk, jong hondje dat het fantastisch vond om je te zien. Het begon te blaffen, te kwispelen en om je heen te springen. Je schrok hier enorm van en werd erg bang. Je moeder pakte je op en zei: "Stel je niet zo aan, dat hondje doet niks." Door de manier waarop je werd opgevangen kon je je emotie niet echt verwerken.

Je bent twintig jaar later nog steeds bang voor honden; je bent

in je leven al twee- of driemaal gebeten en daardoor versterkt in je angst voor honden. Elke keer als je een hond ziet, raak je in paniek; je probeert zo'n situatie dan ook te vermijden. Dus je onbewuste is twintig jaar later nog steeds bezig met dat ene incident dat je niet hebt verwerkt. Door middel van Neuro-Emotionele Integratie kun je teruggaan naar dat originele incident en het verwerken, waardoor je je angst voor honden kwijt kunt raken.

De techniek die daarbij wordt toegepast richt zich op de communicatie tussen linker- en rechterhersenhalft. Ik heb ontdekt dat er bepaalde punten zijn, bijvoorbeeld in het oor, die ervoor zorgen dat een emotie optimaal verwerkt kan worden in zowel linker- als rechterhersenhalft.

In het oor bevindt zich een bepaald punt, ook wel het 0-punt genoemd. Wanneer dit punt aan beide kanten tegelijk wordt gestimuleerd, vindt er een optimale communicatie plaats tussen linker- en rechterhersenhalft, waardoor emoties verwerkt kunnen worden. Dit punt kan ook gebruikt worden voor acute emoties. Stel je voor dat je moet gaan vliegen en je hebt een enorme vliegangst. Je kunt deze emotie, door deze twee punten aan te raken en je volkomen te concentreren op die angst, optimaal verwerken. Een tweede effectieve methode om je emotie snel te verwerken is de ademhaling.

Door rustig en diep in- en uit te ademen, met name via de buikademhaling, kun je de emotie integreren in linker- en rechterhersenhalft. Een voorwaarde is hierbij wel dat je rug recht is, waardoor de energie beter stroomt en je alle binnenkomende prikkels uit het zenuwstelsel optimaal ontvangt.

Een derde methode die je kunt toepassen is jezelf met kalmerende woorden toespreken, bijvoorbeeld: "Ik overwin mijn vliegangst, ik ben sterker dan mijn vliegangst en ik laat mijn vliegangst nu los."

Met deze simpele techniek kun je je emoties altijd optimaal verwerken en daardoor over zaken als vliegangst heenkomen. Belangrijk is echter langzaam en rustig diep in- en uitademen en tegen jezelf praten, terwijl je het linker- en rechter-0-punt van het oor masseert. Je zult verbaasd zijn over de effecten van deze simpele therapie.

Een ander punt, het Emotioneel Therapeutisch Punt (ETP), bevindt zich op ongeveer een duimhoogte boven het midden van beide wenkbrauwen. Dit zijn twee reflexpunten van de hersenen. Reflexpunten zijn punten die in de acupunctuur worden gebruikt om bepaalde organen energetisch te stimuleren ofwel te balanceren. Ook het ETP kun je gebruiken om linker- en rechterbrein te integreren. Dit kun je simpel doen door één hand op je voorhoofd te leggen. Denk maar aan mensen die bezorgd zijn en met hun hand op het voorhoofd zitten. Wat zij niet weten is dat zij bezig zijn hun emoties te integreren.

In Neuro-Emotionele Integratie maken we gebruik van al deze technieken om snel en effectief onverwerkte emoties te integreren.

#### *Op een rijtje:*

1. Stimulatie van de oorreflexpunten (0-punten) voor communicatie tussen linker- en rechterhersenhalft.
2. Diepe en rustige buikademhaling.
3. Aanraken van het ETP door één hand op het voorhoofd te leggen, waardoor je een optimale synchronisatie krijgt van linker- en rechterhalft.

In de volgende hoofdstukken gaan we dieper op deze materie in. Dit is in ieder geval de basis om neuro-emoties te integreren en je brein optimaal voor je te laten werken in plaats van tegen je.

#### *Conclusie*

De linkerhersenhalft richt zich op logica, de rechterhersenhalft op gevoel. Deze twee moeten met elkaar samenwerken om emoties optimaal te kunnen verwerken.

Indien dit niet gebeurt, dan zal het onbewuste krampachtig aan deze emoties vasthouden en ons beschermen tegen soortgelijke situaties. Zo kunnen angst, frustratie enzovoorts ontstaan. De vraag is dus niet of we links of rechts van de weg moeten rijden, maar hoe we gebruik kunnen maken van onze capaciteiten, zowel van de linker- als rechterhersenhalft, waardoor we onze emoties optimaal kunnen verwerken.