

Ontdek de boodschap van jouw fysieke of mentale klacht



INHOUDSOPGAVE

Pagina

3. over mij

4. Waarom heb ik gekozen voor juist dít E-book

5. Je lijf is slimmer dan je hoofd.

6. Hoe werkt je onderbewustzijn?

Hoe weet jij dat je onderbewustzijn actief is

7. Waarom is het onderbewustzijn belangrijk in je leven

Hoe weet je nou dat je onderbewustzijn je iets wilt vertellen?

8. En NU aan de slag!

9. Praten met jouw onderbewustzijn

10. Tips voor betere resultaten

11. Nog even dit...

Praktische weetjes

Hoi, wat leuk dat jij mijn e-book hebt aangevraagd!

Ik ben Cathelijne Damen, een gescheiden moeder met een knappe zoon en een hele leuke nieuwe liefde.

Dit E-book heb ik voor jou gemaakt omdat, sinds ik zelf écht weet hoe het werkt, ik bijna dagelijks gebruik maak van deze techniek. En ik hoop dat jij er dus ook je voordeel mee gaat doen.

Ik werk al een geruime tijd met een biotensor, dat is een soort metalen stok die resoneert met de energie die er op dat moment is. Je kunt hiermee communiceren met je onderbewustzijn.

Nu had ik een gevalletje van, 'hoe ga ik dit nou aanpakken?'. Ik was er namelijk achter gekomen dat mijn lijf niet lekker gaat op bepaalde producten. Hormonale ongemakkelijkheden zullen we maar zeggen. Ik had bijvoorbeeld klachten na het drinken van koffie maar dat bleek toch niet het enige te zijn. Ik heb zowel mijn keukenkastjes en badkamerkast eens goed onderhanden genomen en product voor product bekeken of dit product goed was voor mijn hormoonhuishouding. Bij een NEE antwoord is het resoluut de prullenbak ingegaan.

Verstorende voeding bleef gelukkig beperkt tot koffie en suiker maar in de badkamer was het een ander verhaal. Onder andere gezichtscrème, shampoo, maandverband en bodylotion heb ik allemaal weg kunnen doen (in dit geval door kunnen geven aan iemand die er geen last van had).

Maar goed, daar sta je dan. Op naar de plaatselijke drogisterij. Wat moet je dan kopen? Ik wist inmiddels al wat NIET goed was voor mijn lijf maar welke producten dan WEL en HOE kon ik dat testen? Ik kan toch moeilijk met een biotensor van 80cm in de winkel gaan staan testen...toch?

Toen heb ik geleerd hoe ik mijn lijf kon gebruiken in dat soort situaties. Ik kan nu onopvallend mijn producten uittesten terwijl ik met mijn mandje voor het desbetreffende schap sta. Ik houd het product vast, stel de vraag 'is deze hormoon verstorend?' en ik voel wat mijn lichaam me voor antwoord geeft. Wat een verademing! Mijn lijf voelt zoveel relaxter nu.

Waarom heb ik juist gekozen voor dit E-book?

Omdat ik oprecht hoop dat ook jij hier je voordeel mee kunt doen!

Stop niet zomaar meer iets in je lichaam, vraag even of het wel goed is voor je.

In dit boek leg ik je op een simpele manier uit wat je onderbewustzijn voor je doet en hoe jij dit in kunt zetten als je even een gesprek wilt hebben met je lijf in plaats van met al die gedachten in je hoofd.

Veel plezier ermee en ik hoor graag jouw verhaal en ervaring hiermee.

Vrolijke en energieke groet,

Cathelijne

Je onderbewustzijn is
je stille gids die je
het pad wijst,
zelfs als je ogen dicht zijn

Hoe is dat nou mogelijk zul je misschien denken?
Het zit zo;

je lijf is namelijk slimmer dan je hoofd

Je onderbewustzijn is het deel van je brein dat dingen voor jou opslaat zonder dat je hoofd dat weet en tóch een grote invloed heeft op je gedachten, emoties, en gedrag. Je kunt het zo zien dat je onderbewustzijn één groot verzamelpunt is van al je herinneringen, ervaringen, overtuigingen en gevoelens die je niet actief bewust ervaart. Maar weet dat al deze informatie die je hebt opgeslagen wel degelijk van invloed is op je leven.

Hoe werkt je onderbewustzijn?

Zoals zojuist gezegd functioneert het onderbewustzijn als een soort opslagplaats van informatie. Dingen die je meemaakt, leert of voelt, worden hier vastgelegd. Het onderbewustzijn beïnvloedt je op de achtergrond, zoals door automatisch te reageren, je dagelijkse handelingen, overtuigingen en emoties. Dit betekent dat als je bijvoorbeeld ooit iets spannends hebt meegemaakt in een drukke ruimte, je onderbewustzijn die ervaring opslaat en je onbewust alert maakt in vergelijkbare situaties, zelfs als je op dat moment niet weet waarom of waar dit vandaan komt.

Hoe weet je dat jouw onderbewustzijn actief is?

Je onderbewustzijn zit in de vele **dagelijkse handelingen** die je uitvoert, zoals tandenpoetsen, je aankleden, eten koken of autorijden, je doet ze zonder erbij na te denken omdat ze opgeslagen zijn in je onderbewustzijn.

Reageer jij ineens **emotioneler** dan normaal, boos of angstig zonder duidelijke reden, kan dit door een onbewuste herinnering of associatie komen. Snap jij altijd waarom je ineens moet huilen bij bepaalde stukken in ene film? Je onderbewustzijn heeft het antwoord.

Gewoontes zoals nagelbijten of het eten van snacks als je gestrest bent, komen vaak uit het onderbewustzijn. Ze zijn vaak een reactie op oude gevoelens.

Ook **lichamelijke reacties**, zoals stress of spanning, worden soms door je onderbewustzijn getriggerd als je je in een situatie bevindt die lijkt op een eerder lastige ervaring. Je kunt daarom zomaar wakker worden met opgezette ogen, een stijve nek of eczeem.

Je onderbewustzijn helpt je ook vaak bij het vinden van **creatieve oplossingen**. Soms komen ideeën opeens op terwijl je even niet oplet, bijvoorbeeld tijdens een wandeling. Je onderbewustzijn heeft dan op de achtergrond nagedacht. Fijn hè!

Overtuigingen die je over jezelf hebt, bijvoorbeeld dat je "niet goed genoeg" bent, "je dingen moet doen voor een ander omdat diegene je anders niet leuk vindt" of "altijd maar moet presteren," komen vaak uit ervaringen en boodschappen uit je jeugd en liggen opgeslagen in je onderbewustzijn. Daarom is het dus super belangrijk dat **je jezelf complimentjes geeft** als je iets goed hebt gedaan. Als je dat lastig vindt, probeer dan aan het einde van de dag 3 dingen op te noemen die jij goed hebt gedaan/voltooid.

Ben je lekker op weg en ben je klaar voor de volgende uitdaging? Ga dan voor de spiegel staan, kijk jezelf diep in de ogen aan en zeg tegen jezelf '**WOW! Daar staat een leuk mens!**' En benoem dan een paar mooie eigenschappen van jezelf 😊
Geloof me, je zelfvertrouwen groeit met de dag.

Waarom is het onderbewustzijn belangrijk in je leven?

Je onderbewustzijn speelt een grote rol in je persoonlijke groei en welzijn. Omdat veel overtuigingen en emoties diep geworteld zitten in het onderbewustzijn, is het vaak nodig om op dit niveau te werken als je bijvoorbeeld negatieve patronen wilt doorbreken, zoals beperkende gedachten, onrust, angsten of onverklaarbare klachten.

Door je onderbewustzijn beter te leren kennen, kun je meer inzicht krijgen in waarom je reageert zoals je doet, en hoe je bepaalde automatische patronen kunt aanpassen om meer vrijheid en balans te ervaren in je leven.

Hoe weet je nou dat je onderbewustzijn je iets wilt vertellen?

We zeggen ook wel, alles wat je ooit hebt gevoeld maar niet hebt kunnen verwerken dat slaan we op in ons lichaam. De meeste emoties worden op den duur goed verwerkt maar er zijn ook emoties die langer in je lijf blijven 'rondzwerven' zonder dat jij je daar bewust van bent. Als de tijd rijp is om deze emoties wél aan te gaan kijken/ te verwerken, dan kom je meestal in aanraking met een lichamelijk of mentaal ongemak, hoofdpijn, eczeem, allergieën, rugklachten, burn out, stress, angsten, paniekaanvallen en ga zo maar door. Tijd om hiermee aan de slag te gaan dus.

En nu aan de slag!

Je hebt dit E-book natuurlijk aangevraagd om te weten hoe jij de oorzaak van je klacht kunt ontdekken. Toch vond ik dit belangrijke informatie om met je te delen zodat je ook snapt hoe het werkt.

Ik ga je daarom ook leren hoe jij je lijf als pendel kunt gaan gebruiken.

Je lijf is een kompas,
het wijst je de weg als je
durft te luisteren naar de
stille signalen

'Praten' met jouw onderbewustzijn

Zoals je al begrepen had, kun je je lichaam als een pendel gebruiken om antwoorden te krijgen van je onderbewustzijn. Neem je tijd, lees de stappen eerst goed door en ga het daarna uitproberen.

Hier het stappenplan:

Stap 1: Vind je "ja" en "nee" bewegingen

1. **Sta rechtop** en ontspan je lichaam.
2. Stel een eenvoudige, bevestigende vraag waarvan je het antwoord weet, zoals: "Heet ik [je naam]?".
3. Let op je lichaamsreactie: vaak zal je lichaam zich een beetje naar voren leunen voor een "ja" en iets naar achteren voor een "nee". Dit verschilt per persoon, dus kijk wat jouw lichaam doet bij een duidelijk "ja"-antwoord.
4. Stel daarna een eenvoudige vraag met een "nee"-antwoord en kijk of je lichaam een andere beweging maakt.

Stap 2: Stel je vragen

1. Zodra je de "ja" en "nee" bewegingen herkent, kun je beginnen met het stellen van vragen.
2. Houd de vragen eenvoudig en probeer ze in ja/nee-formaat te stellen. Complexe vragen zijn lastig voor dit soort technieken.
3. Focus op je vraag en let op de beweging van je lichaam. Soms komt er geen duidelijke beweging, wat kan betekenen dat er meer helderheid nodig is, of dat de vraag herzien moet worden.

NOTE: Je kunt geen toekomstvragen stellen. Je lichaam heeft alleen opgeslagen wat al gebeurt is en kan daar dus antwoord op geven.

Tips voor betere resultaten

- **Adem diep in en uit** voor je begint, zodat je rustig en gefocust bent.
- **Herhaal de vraag** rustig in gedachten en wees open voor subtiele reacties in je lichaam.
- Als je nieuw bent met deze techniek, oefen dan zo 20x per dag om de signalen van je lichaam beter te leren herkennen. Je kunt je lichaam allerlei vragen stellen zolang ze maar met ja of nee te beantwoorden zijn. Zelfs als je een appel in je hand hebt kun je je lijf nog om bevestiging vragen.

Met geduld en oefening kun je het steeds beter onder de knie krijgen en je intuïtie en onderbewustzijn raadplegen op een manier die voor jou goed voelt.

Veel plezier!

Energieke groet Cathelijne

Vind je dit nou **super interessant** en wil je **meer antwoorden** van jouw onderbewustzijn omdat je met (vage) **klachten rondloopt** waar de huisarts geen raad mee weet en je met rust en een aspirientje of 2 weer naar huis stuurt?

Neem dan écht contact op met mij op. Het wordt weer tijd om pijnvrij door het leven te gaan nietwaar?!

Bel [0623481875](tel:0623481875) of [What'sApp](#) me voor een gratis kennismakingsgesprek

Zo kunnen we samen even sparren en kan ik je vrij snel vertellen wat ik voor je kan betekenen.

Nog even dit

Zoals ik al eerder vertelde werk ik met een biotensor.

Hiermee kan ik diepere vragen stellen aan je onderbewustzijn en dus ook beter de onderliggende boodschap van de klacht opsporen. Als ik die onderliggende boodschap heb gevonden dan kan ik deze ook loskoppelen uit je lijf zodat de klachten verminderen of zelfs helemaal laten verdwijnen. Hoe fijn is dat?!

Praktische weetjes:

NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie, sommige vertalen het ook wel eens naar Nieuwe Emotionele Intelligentie.

Behandeling

Energie is overal om ons heen. Om je te behandelen is het niet noodzakelijk, maar wel erg prettig, om naar mijn praktijk in Hedel te komen.

Met welke klachten kun je o.a. bij mij terecht?

Hier een kleine greep uit de 'uitdagingen' die je tegen kunt komen in je leven:

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| - allergieën | - driftbuien |
| - hooikoorts | - paniekaanvallen |
| - (faal)angsten | - hoofdpijn en migraine |
| - buikpijn | - stress |
| - burn-out | - long covid |
| - rouwverwerking | - uitdagend gedrag thuis of op school |
| - rugpijn | - ontstekingen |
| - eczeem | - hormonale klachten |
| - gluten intolerantie | - lactose intolerantie |

Maar je weet nu hoe je zelf aan je lijf kunt vragen of een NEI sessie jou kan helpen om van je klachten af te komen.

Integriteit

Naast mijn opleiding tot NEI therapeute heb ik ook de opleidingen tot Kindercoach, Nine Star Ki coach en ben ik juf op de basisschool. Ik zal nooit zonder toestemming van jou of de persoon in kwestie behandelen

omdat ik dat niet netjes vind. Ook energetisch zijn er regels waaraan iedereen zich dient te houden.

Bel [0623481875](tel:0623481875) of [WhatsApp](#) me voor een GRATIS kennismakingsgesprek