

Uniek Seminar Healing & Sustaining

Integratie van PRI (Healing) en HeartMath (Sustaining)

april 2017, Zuid Frankrijk

Olv drs. Ingeborg Bosch (grondlegster PRI) en
Ir. Robert Erdbrink (directeur HeartMath Benelux)¹



In dit seminar krijgen deelnemers een unieke integratie van HeartMath en PRI technieken aangeboden met als resultaat een synthese. De resultaten van beide technieken afzonderlijk worden versterkt. HeartMath krijgt op een dieper emotioneel en mentaal niveau effect en PRI wint aan effectiviteit doordat de fysiologie binnen de benodigde optimal processing zone wordt gehouden. Blijvende verandering vereist een 'juist' arousal niveau omdat verwerkingsprocessen stagneren wanneer we in een staat van hyper- of hypo-arousal verkeren.

¹ Drs. Ingeborg Bosch, psycholoog, grondlegster van PRI (Past Reality Integration), auteur van *De herontdekking van het ware zelf* (2000), *Illusies* (2003), *De onschuldige gevangene* (2007), *PRI en de kunst van bewust leven* (2010), *Onze Liefde* (2015).

Ir. Robert Erdbrink, is sinds 2004 oprichter en directeur van HeartMath Benelux. Hij is getraind in NLP, bio-energetica, systemisch werk en geeft al meer dan 10 jaar trainingen op het gebied van prestatieverbetering en persoonlijke groei.

Voor wie is dit seminar bedoeld

Iedereen die kennis wil maken met de PRI en de HeartMath technieken.

Wat kunt u verwachten

Dit seminar heeft tot doel om de deelnemers kennis te laten maken met de HM en PRI technieken. Dit zal leiden tot essentiële inzichten en diepgaande veranderingen in het leven van de deelnemers binnen redelijke limieten. We gaan ervan uit dat de deelnemers hiervan op de hoogte zijn en hun verwachtingen dienovereenkomstig formuleren.

Programma

Di avond : kennismaking

Wo : HeartMath - basistechnieken

Do : PRI – mindfulness/zelf observatie, relatie tussen waarneming en het verleden (symbool ontleden, parallel denken)

Vr : PRI – handelen van onverwerkte gevoelens en doorbreken van afweer

Za : PRI en HM actieplan

Praktische informatie

Data : di 4 t/m za 8 april 2017

Kosten : 1950, - euro (vrij van BTW), excl. reis-en verblijfskosten

Locatie : Drome, Zuid – Frankrijk

Aantal deelnemers : min 10 – max 14

Aanmelden : via [HeartMath Benelux](http://HeartMathBenelux.com)

Zie ook www.PRlonline.nl

Achtergrond van beide technieken

Waarom is het voor veel mensen zo lastig gelukkig te zijn en vallen ze vaak terug in oude ineffectieve denk- en gedragspatronen?

Dit heeft te maken met de manier waarop onze hersenen

functioneren. Als een situatie in het heden overeenkomsten heeft met onverwerkte situaties uit ons verleden, dan slaan onze hersenen alarm. Dit gebeurt door een deel dat diep in de hersenen zit en de amygdala heet. Het alarm resulteert in een stress reactie in het lichaam (Fight/Flight/Freeze). Dit fysiologische proces heeft als resultaat dat we niet meer vanuit ons volwassen verstand reageren en niet meer bewust kunnen kiezen hoe te handelen. We worden onbewust aangestuurd en zijn ons vermogen vrije keuzes te maken verloren. Het directe resultaat is ook dat we de onverwerkte pijn die geraakt werd, niet voelen. We worden 'beschermd', maar ook gegijzeld door onze afweer; Zolang we ons hier niet van bewust zijn, komen we niet los van dit ineffectieve/destructieve afweergedrag.

Anders geformuleerd : afweer kenmerkt zich door incoherentie/stress in onze fysiologie. Deze incoherentie leidt tot (gedeeltelijke) corticale inhibitie die onze waarneming kleurt. We zien als het ware alleen dat wat onze gevoelens bevestigt en zijn niet meer neutraal. Dat zorgt vervolgens weer voor ineffectief c.q. onaangepast gedrag aldus leidend tot een selffulfilling prophecy waarin de oude inefficiënte gedragspatronen worden herhaald.

HeartMath technieken helpen om onze fysiologie te stabiliseren waardoor we objectiever kunnen waarnemen en makkelijker bij oude pijn kunnen komen. Ook geven de technieken de mogelijkheid om onszelf beter te reguleren onder stress en helpt ze ons om bewuster te worden van onze eigen fysiologie. Ons lichaamsbewustzijn wordt beter en daardoor de mogelijkheid onszelf te sturen.

PRI technieken helpen om ineffectieve en onbewust gestuurde denken gedragspatronen te doorbreken en te vervangen door constructieve gedachten en bewust gedrag gebaseerd op bewuste keuzes.

Hiermee word het mogelijk gewenste veranderingen in ons dagelijks leven te realiseren. Of het nou gaat om het vrij worden van een verslaving, het ontworstelen aan stress, angst of depressieve

gevoelens en meer gaan genieten van het leven, of effectiever (samen)werken vanuit compassie en harmonie.

Om PRI effectief toe te passen is het nodig een goed lichaamsbewustzijn te hebben – ons lijf te kunnen voelen – én onszelf te kunnen observeren – wat doe ik, wat denk ik, wat voel ik ?

Wanneer de amygdala alarm slaat kan de fysiologische reactie – de angst, stress, paniek – die hiermee gepaard gaat zo sterk zijn dat het moeilijk wordt onszelf te observeren. De gedachten razen door ons hoofd (fight or flight) en belemmeren een heldere blik op onszelf.

Naast deze hyperarousal, kan een sterke alarmreactie van de amygdala ook leiden tot een staat van hypo-arousal, een soort freeze, waarbij we juist nog maar heel weinig voelen in ons lijf. In deze staat van verdoving is het eveneens lastig om PRI toe te passen. Om goed waar te nemen wat er met ons gebeurt, is het kunnen voelen van ons lijf onontbeerlijk. Zowel het vermogen om onszelf te observeren, als het vermogen om ons lijf te voelen liggen dan ook aan de basis van de PRI technieken.