

De sterke basis methode

Sterke Basis in 7 stappen

1 Voorbereiding

Wat? Gesprek: Te weten komen wie ik als behandelaar voor me heb. Jij als cliënt kunt aankomen en ontspannen.

Doel Hulpvraag helder krijgen en voorwaarden voor een veilig proces scheppen

Hoe? Dit gesprek vindt plaats op basis van diep luisteren, de voorwaarden scheppen voor een veilige omgeving waarin jij je kunt openen en jij alle ruimte krijgt. Gesprekstechnieken, zoals NLP, Gordon, oplossingsgerichte strategieën en deep listening worden toegepast.

Resultaat:

- a) Voorwaarden scheppen voor een veilige omgeving om te kunnen openen
- b) Voorlopige diagnose en verwachte verloop van de sessie/ cq het proces en hoe de behandeling toe te passen

2 Lichaamsscan

Wat? Bij een lichaamsscan registreer je wat je ervaart in je lichaam; je kunt het zien als een diepe meditatie

Doel

- a) De veilige en de pijnlijke en/of gespannen plekken ontdekken. Controle daarop geven, zodat je kunt switchen en sturen tijdens de sessie;
- b) Verdere verloop van de sessie bepalen

Resultaat

Instrument om het begin punt te lokaliseren voor het vrijmaken van de blokkade

3 Naar de kern van het probleem

Wat? Vanuit veiligheid de blokkade lokaliseren en voorbereiden om vrij te maken met technieken uit somatic experiencing.

Doel Het lichaam helpen de blokkade vrij te geven, zodat w(m)eer levens energie, passie en potentieel kan vrijkomen.

Resultaat Je maakt op een dieper niveau contact met je lichaam en je “managed” zelf het hele proces. Dat geeft veiligheid en vertrouwen

4 Reset

Wat? Het resetten van het lichaam vind plaats

Doel De Blokkade die de klachten veroorzaakt vrijmaken en daarmee krijg je meteen w(m) levensenergie, passie en potentieel

Resultaat Er komt ruimte, waardoor de blokkade het lichaam uit beweegt. De trigger van de klacht verdwijnt en er komt keuze om in situaties anders te reageren.

5 Integratie

Wat? Zijn en voelen

Doel Expansie van levensenergie en potentieel

Resultaat Het lichaam integreert de ware JIJ op cel niveau

6 Herprogrammeren

Wat? Afronden van klacht. Verkennen van perspectief en potentieel

Doel Zelf management en persoonlijk leiderschap

Resultaat Vertrouwen op je potentieel, waardoor je krachtiger en met meer levensenergie in situaties kan staan

7 Nazorg

Wat Hardnekkige patronen doorbreken via bewustwording, integratie en nieuwe input

Doel Het systeem de kans geven om het nieuwe ook daadwerkelijk de oude patronen te laten transformeren

Resultaat Meer levensenergie, inspiratie, de ware jij