

## **Integral Eye Movement Therapy (IEMT)**

IEMT is een methode die inmiddels de reputatie heeft om vaak snel en blijvende resultaten te behalen. Door middel van oogbewegingen, terwijl iemand contact maakt met zijn/haar gevoel of herinnering, wordt vaak een transformatie bewerkstelligd. Met IEMT leer je om vervelende ervaringen los te laten of te verwerken, hierbij hoef je een ervaring of gebeurtenis niet eens uit te spreken. IEMT wordt ook vaak gebruikt om positieve inzichten, naar aanleiding van een thema, juist te integreren. Mensen ervaren vaak na een sessie een gevoel van bevrijding of opluchting.

### **Hoe werkt het?**

Je kiest een thema of een negatief of belemmerend gevoel. Vanuit deze gevoelsbeleving wordt je aan de hand van een aantal vragen teruggebracht naar de eerste herinnering van dit gevoel. Terwijl iemand aan de herinnering denkt volgt hij/zij tegelijkertijd met zijn ogen de vingerbeweging van de coach. Het brein wordt als het ware in verwarring gebracht waardoor er een verandering ontstaat en de oude geankerde ervaringen worden losgelaten. Iemand hoeft zijn verhaal niet te vertellen en het is niet nodig om het gevoel te benoemen om de oorzaak te kunnen oplossen. Op deze manier worden oude programma's getransformeerd naar een nieuwe positieve ervaring.

### **Toepassingsgebieden**

- Persoonlijke groei
- Preventie van burn-out / Herstellen van burn-out
- Algeheel welzijn
- Stressreductie
- Behandeling trauma, angst en depressie

### **Uitsluitingsgronden**

- Een oogziekte ( zoals bijvoorbeeld conjunctivitis, glaucoma, loslatend netvlies, zwart oog als gevolg van een recent trauma).
- Een neurologische stoornis, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Ménière ( symptomen duizelingen, tinnitus en gehoorverlies), bij stoornissen van balans, bij multiple sclerose, bij epilepsie, geschiedenis van hoofdletsel en beroerte, bij de ziekte van Parkinson.
- Een psychiatrisch ziektebeeld, psychotisch ziekteverleden of psychotische ziektebeelden.
- Nog moeten getuigen in een strafrechtelijk proces.
- Vermijding of vervanging van reguliere medische of psychiatrische interventie.

### **Meer informatie**

<https://www.iemt-training.nl/>

<https://integraleeyemovementtherapy.com/>