

Wat is IEMT ?

Integral Eye Movement Therapy (IEMT) is een therapeutische methode om met behulp van oogbewegingen onbewuste ervaringen van vroeger te helen, zodat deze geen negatieve invloed meer hebben op ons huidige leven.



In ons verleden, lang of kort geleden, hebben wij onbewuste (of vergeten) ervaringen beleefd, die de oorzaak kunnen zijn van trauma's en obsessies, onze angsten, onzekerheden en blokkerende gevoelens.

Ook zijn deze onbewuste ervaringen de basis van onze identiteitsontwikkeling: "Wie ben ik?", maar vooral ook "Hoe kijk ik tegen mezelf aan?"

Ze zijn diep ingeprent in ons onderbewustzijn en beïnvloeden nu nog dagelijks ons leven.

Als deze angsten, gevoelens of onzekerheden een belasting worden, dan kan IEMT helpen om het verleden te helen en steeds terugkerende emoties en onderbewuste triggers te neutraliseren.

Hoe werkt het?

IEMT werkt rechtstreeks met het onbewuste brein en gebruikt oogbewegingen en lichamelijke reacties om de gewenste veranderingen te bewerkstelligen. Ook maakt IEMT gebruik van het gevoelssysteem (limbisch brein).

Vanuit een probleemgevoel in het heden begeleidt de coach de cliënt terug naar de eerste keer met deze gevoelservaring. Dit kan zonder dat er wordt gedacht of gepraat over de oorzaak. Er over praten kan, maar hoeft niet.



Er is daarom geen uitgebreid vooronderzoek nodig. Het gevoelssysteem van de cliënt bepaalt welke herinneringen moeten worden verwerkt om het probleem op te lossen. Cliënten verbazen zich steeds weer over hoe snel, eenvoudig en zonder medicijnen verrassende resultaten worden bereikt.



Toepassingsgebieden IEMT

- Persoonlijke groei
- Voorkomen of herstellen van burn-out
- Stressreductie
- Behandeling van obsessief gedrag
- Behandeling trauma, angst en depressie
- Algeheel welzijn

Van te voren is niet te voorspellen hoeveel sessies er nodig zijn voor dit proces. Soms voelt de cliënt al na 1 of twee sessies een onverklaarbare verlichting van het oorspronkelijke probleem en soms geeft het gevoel aan dat we nog dieper moeten zoeken.

IEMT (Integral Eye Movement Therapy) werkt met intensieve oogbewegingen en zet het onbewuste brein “aan het werk”. Daarom kan IEMT in bepaalde situaties te ingrijpend zijn om toe te passen. Overleg met de IEMT therapeut of IEMT voor jou mogelijk is.
Soms is een alternatieve aanpak van IEMT mogelijk voor het zelfde effect.

IEMT nodigt je uit om:

*uit het verleden te komen,
in het heden te leven
en je te verwonderen over de toekomst.*

Neem contact op met Jacqueline Hanssen

<https://perspectiefinzicht.nl/contact/>

