

## **IEMT: Integral Eye Movement Therapy**

**Kan helpen bij:** Welzijn verbetering, stressreductie, preventie burn-out, persoonlijke groei bevorderen, behandeling trauma/angst/depressie, mentale gezondheid verbeteren

**Heel kort samengevat:** IEMT werkt met het gevoelssysteem. Vanuit een probleemgevoel in het heden begeleid ik je terug naar de eerste keer dat je dit gevoel voelde. Dat gevoel is leidend voor de sessie. Je hoeft het gevoel zelfs niet te benoemen, als je het maar kan voelen. IEMT is een effectieve manier om middels oogbewegingen, en zonder dat er veel gepraat hoeft te worden, los te komen van niet functionele gedachten of emoties die jou belemmeren in jouw dagelijkse situatie. Wetenschappelijk is bewezen dat het werken met oogbewegingen effectief is in het reguleren van emoties en de automatische “prikkel-respons reacties” ongedaan gemaakt kunnen worden. Met IEMT gaan we de herinnering neutraler opslaan in je brein waardoor de emotionele lading vermindert of zelfs verdwijnt. Resultaat: gevoel van bevrijding en verlichting. Een eerste stap naar emotioneel welzijn !

Onderstaand zet ik uiteen hoe IEMT is in te zetten, hoe het werkt in je brein en wat je tijdens een sessie kunt verwachten. Bij verdere vragen over de transformatie kracht van IEMT en of IEMT ook bij jou kan helpen. Neem dan contact met mij op.

### **Stressvermindering of zelfbeeld verbetering. IEMT is op diverse manieren inzetbaar.**

IEMT heeft een verlichtende kracht. Het is een benadering die doeltreffend kan zijn bij het transformeren van vervelende gevoelens en hinderlijke (reactie) patronen bijvoorbeeld het overwinnen van onzekerheid, doorbreken van het eindeloze gepieker, ontsnappen aan de valkuil van perfectionisme of het beheersen van ergernis en boosheid.

IEMT biedt niet alleen verlichting maar kan ook effectief werken bij het aanpakken van stressmanagement, burn-out preventie, overwinnen van angsten en verlichting van depressie gevoelens. Daarnaast kan IEMT je helpen je belemmerende negatieve overtuiging te doorbreken over jezelf, je werk of iemand anders zoals bijvoorbeeld een collega, familielid of iets anders dat je stress geeft

## **Een breinreis met IEMT: hoe verlicht jouw brein jouw emotionele herinnering.**

Je brein als opslagplaats voor jouw levenservaringen. Van bewuste en onbewuste herinneringen wordt, naast dat de feitelijke gebeurtenis bewaard wordt, ook een complex geheel van beelden, gevoelens, emoties, geuren, kleuren en associaties die daar aan vasthangen bewaard. Deze herinneringen of delen ervan kunnen in je latere leven door nieuwe ervaringen getriggerd/geprikkelde worden.

Je brein functioneert niet alleen in het heden, maar wordt beïnvloed door elementen uit het verleden. In alledaagse situatie kan jouw heden dus onbewust verbonden zijn met eerdere herinneringen. Eerdere herinneringen die bij jou een emotionele reacties oproepen die diep geworteld zijn in een of meerdere van jouw eerdere ervaringen.

Je wordt dan getriggerd door iets. Dit kan bijvoorbeeld een bepaalde geur, een woord, een houding of omgeving zijn. Je emotionele reactie op de triggers zijn vaak sneller dan jouw bewuste brein kan begrijpen, controleren of voorkomen. Jouw emotionele brein neemt onmiddellijk de controle over en reageert op oude emoties en gevoelens die gekoppeld zijn aan de herinneringen die op dat moment bij jou onbewust geactiveerd worden. Er ontstaat een automatische eerste emotionele reactie, nog voordat jij de situatie rationeel overdacht hebt of dat je in staat bent om er bewust op te reageren. Dat is wat er gebeurt. Daarom lijken emotionele reacties soms te verschijnen als een reflex, zonder dat je er bewust voor kiest.

Vaak wil je niet dat die emotionele reactie eerst, onverwachts of herhaaldelijk opkomt. De intensiteit is waarmee die opkomt is soms niet direct te verklaren lijkt. Soms past die totaal niet bij de situatie in het heden en toch is die er. Voor jou en/of je omgeving kan de reactie als heftig, moeilijk te begrijpen, overdreven of ervaren worden als niet in lijn is met de huidige situatie. Op dat moment speelt er zich in je hoofd een complex spel tussen het bewuste en onbewuste brein af. Dat maakt dat jezelf dan ook een soort van onvermogen voelt om deze reacties onmiddellijk te kunnen verklaren (*“Waarom reageer ik nu met die emotie of met dat ene gevoel?”*)

Je probeert om te gaan met de emotie en gevoelens, Je voelt dat je telkens geraakt wordt door dezelfde emotie of zit vast in dat ene patroon. Je denk dat je het oplost door weg te kijken of van weg te gaan. Maar als een vergelijkbare situatie zich voordoet raak je opnieuw verstrikt in dat ene gevoel. Met IEMT ga jij dat met mij doorbreken.

## **IEMT in actie! Een “blink in your eyes” als je weet hoe een sessie verloopt ?**

Eerst gaan we samen ontdekken of IEMT ook voor jou werkt. Daarom start ik altijd met een korte kennismakingsoefening. We werken dan met één onprettige herinnering van jou. Niet zwaar maar gewoon iets kleins, wat je ervaren hebt en van denkt “dat vond ik toch even onprettig of minder fijn”. Daarna kijken ik samen met jou of je IEMT wilt inzetten voor jouw vraagstuk waar je echt een transformatie in wilt maken.

Tijdens een IEMT sessie hoef je minimaal te praten. Je vertelt me kort over jouw uitdaging, een prangende vraag, iets waar je vanaf wilt of een emotie die je steeds overvalt. Ik hanteer een stok met een gekleurd bolletje, bewegend in een patroon van oogbewegingen.

Jouw enige taak is om tijdens dit proces aan een herinnering te denken en simpelweg met je ogen het bolletje te volgen. Tot dat we een blink in je ogen zien en dan veranderen we van richting. Dit herhalen we enkele keren, terwijl ik je tussentijds gerichte vragen stel om terug te speuren naar de oorsprong van jouw emotie.

Terwijl je aan iets denkt volgen jouw ogen een bolletje, je brein doet dan de rest. Op dat moment ondergaat deze namelijk een transformatie in het opslaan van je herinnering. Daardoor neemt de lading van de herinnering af of verdwijnt. Na enkele sessies merk je dat je meer grip krijgt op je gevoelens, meer afstand kunt nemen tot een probleem of specifiek situatie of dat je meer rust en een beter gevoel van welbevinden ervaart.

## **IEMT en EMDR: Is dat hetzelfde?**

Zowel IEMT als EMDR betrekken oogbewegingen in de therapie. EMDR wordt vooral toegepast door psychologen en richt zich voornamelijk op traumatische herinneringen. IEMT kan worden gebruikt door opgeleide en gecertificeerde coaches, therapeuten en psychologen om breed scala aan klachten, problemen en vervelende gevoelens en emoties aan te pakken, zelfs als de oorzaak onbekend is.

