

De Helende Reis (gebaseerd op Brandon Bays)

1. Adem rustig in en uit
2. Denk aan een thema of probleem
3. Benoem voor jezelf de emotie.
4. Localisatie van de benoemde emotie.
5. De emotie volledig voelen
6. Het “drop-down”-proces
7. De oorsprong vinden
8. Inzicht krijgen in overtuigingen
9. Vergeving en loslaten (Ho’ono pono)
10. Nieuwe keuze of integratie

De emotionele Helende Reis (Brandon Bays)

De **Emotionele Helende Reis** is een begeleid innerlijk proces in een aantal opeenvolgende stappen. Hieronder volgt een bewerkte praktische versie

1. **Adem rustig in en uit**
2. **Denk aan een thema of probleem**
Wanneer je iets als onprettig vaart, is dit altijd gekoppeld aan een emotie.
Welke emotie ervaar jij als je denkt aan jouw thema of probleem?
Dit kan bijvoorbeeld angst, boosheid, verdriet, onzekerheid, pijn, woede, onmacht of natuurlijk ook een andere emotie zijn.
3. **Benoem voor jezelf de emotie.**
Blijf je rustig in en uit ademen terwijl je aan de emotie denkt.
4. **Localisatie van de benoemde emotie.**
De emotie kun je voelen op een plek in je lichaam: je hoofd, je hart, je buik, je arm, je been of een willekeurige andere plek. Breng in gedachten de plek waar je de emotie voelt zo nauwkeurig mogelijk in beeld. Misschien is het je pink en nog specifieker een heel klein plekje op je pink. Misschien een andere plek.
Elke locatie die je vindt is goed.
5. **De emotie volledig voelen**
Je nodigt jezelf uit om de gevonden plek waar te nemen terwijl je rustig blijft ademen.
Je mag gebruik maken van al je zintuigen. Met je ademhaling richt je je met je gedachten op de gevonden plek.
6. **Het “drop-down”-proces**
Nadat je de locatie hebt onderzocht, stel je jezelf de vragen:
 - Welke emotie zit daaronder? of
 - Welke emotie komt naar boven?
7. **De oorsprong vinden**
Deze emotie heeft vast een andere oorsprong. Daaraan gekoppeld hoort ook een andere locatie in je lichaam. Reis met gedachten naar deze locatie terwijl je rustig blijft ademen.
Herhaal de stappen 3 tot en met 6 net zo lang totdat je een positieve emotie voelt.
8. **Inzicht krijgen in overtuigingen**
Je onderzoekt welke conclusie je toen over jezelf trok en wat je bent gaan geloven over jezelf.
Dit worden belemmerende overtuigingen genoemd.
Zeg tegen jezelf:
 - ik ben goed zoals ik ben met al mijn overtuigingen
 - ik omarm mijzelf
9. **Vergeving en loslaten**
Een centrale stap is het loslaten van emotionele lading via vergeving van jezelf en/of anderen.
Het spijt me,
Vergeef me alsjeblieft
Dank je
Ik hou van je
(<https://nl.wikipedia.org/wiki/Ho'oponopono>)
10. **Nieuwe keuze of integratie**
Tot slot formuleer je hoe je jouw leven vanuit het nieuwe inzicht of gevoel wilt vormgeven.
Schrijf deze gedachte op en hang deze op een zichtbare plek op, zodat je jezelf er steeds aan herinnert.

Aanvullende informatie

11. De lange reis

De reis is misschien veel langer dan je had gedacht.

Als je geen tijd meer hebt of de focus is verdwenen, dan is het natuurlijk goed om de reis te onderbreken. Tijdens de volgende reis pak je de reis weer op waar je gebleven bent.

12. De beleving

De opgeslagen emoties mogen volledig gevoeld worden. Dit kan gepaard gaan met huilen, boosheid, angst of lichamelijke sensaties.