

Uitleg ERES en Tipi

De meeste angsten zijn onbewust en vooral angsten bepalen onze relatie met andere mensen en over het algemeen onze persoonlijkheid
Onze angsten veroorzaken stress, onze onrust, onze emotioneel lijden en mogelijk ook onze lichamelijk lijden.

Hoe kunnen we onze angsten onderscheiden?

De sleutel is dat de meesten angsten ophouden wanneer we oorsprong daarvan ontdekken. Over het algemeen is dit kenvermogen geblokkeerd door de manier hoe we er mee omgaan. In de meeste gevallen is het intellectueel hoe we met onze problemen omgaan. Alleen onze gevoelens kan ons direct leiden en tevens ook accuraat naar de oorsprong van onze angsten.

ERES/TIPI staat je toe om psychische sensaties direct in het lichaam te voelen. Het zorgt ervoor dat je weg gaat van deze emoties en in een toestand komt van een fijn gevoel wat spontaan en permanent is.

ERES/TIPI is een makkelijke en natuurlijke techniek die voor iedereen toegankelijk is om problemen van de dag om een goede manier te hanteren.

Luc Nicon, de pionier van deze methode, heeft 300 mensen onderzocht.

De mensen hadden: depressie, fobieën, geïrriteerd zijn, geremd zijn. In 79 % van de mensen was er sprake van een totale remming van hun klachten in 1 sessie. 21 % kon dat na 2 of meer sessies ervaren.

Dit lijkt een beetje overdreven. Maar meer therapeuten ervaren de werking van deze methode.

Twee belangrijke ontdekkingen

Sensoriele herinnering

ERES/TIPI heeft bewezen dat het heel makkelijk is om heel makkelijk in contact te komen met lichamelijke herinneringen om onbewuste trauma's en psychische emoties te verlichten.

Prenataal en geboorte

Tijdens de sessie wanneer pijnlijke emoties meer lichaamsbewust worden kan dat leiden naar prenatale ervaringen als de wortel van alle pijnlijke ervaringen.

Ervaringen die in het begin van de zwangerschap of rond de geboorte hebben plaats gevonden kunnen vaak getraumatiseerd zijn of doods confrontaties.

De sensoriele herbeleving kan er voor zorgen dat het lijden wordt geactiveerd.

Wanneer gebruik je TIPI/ERES

- Wanneer je bang bent. Bang in donker, water, hoogtes, snelheid
- Bang om te reizen met een auto, metro, trein, boot en vliegtuig
- Bang om een lift te nemen
- Bang of kleine ruimtes
- Bang voor een grote menigte
- Bang om je huis te verlaten
- Bang voor honden, muizen, slangen, spinnen, insecten
- Bang voor smetvrees

- Wanneer jezelf geblokkeerd voelt of zwak

In situaties zoals:

Spreken in het openbaar, exams, mensen ontmoeten

Of sporten

Wanneer rare niet te plaatsen emoties hebt of gedrag in bepaalde situaties.

- Wanneer je in paniek raakt
- Als je bang bent om dood te gaan
Of bang bent om de controle of jezelf te verliezen
Wanneer je onrust hebt in situaties die niet bedreigend zijn.

- Wanneer je droevig wordt zonder aanleiding en dat minuten later weer spijt van hebt
- Wanneer je geïrriteerd bent in situatie die bijna geen ergernis geeft

- Wanneer je niet meer wil leven
- Wanneer je geen energie meer hebt, geen doelen voor de toekomst en niets geeft je een te vrede gevoel
- **Dan kan je TIPI/ERES gebruiken om je emotionele pijn te decativeren.**

SESSIE een op een

Je werkt met een probleem/emoties. De begeleider laat je lichaam voelen. Via de autoregulatie krachten ontspant het lichaam. De emoties voelt daarna niet meer zo dominant.

De duur is vaak kort, per doorgang 3 minuten.

Vaak is 1 of 2 sessies voldoende.

De duur van een sessie is ½ uur tot een uur.

Tipi of ERES die je zelf kan doen

Je kan dat op twee manieren doen:

- Via de emoties die je direct voelt die reguleren

- Emoties vanuit het verleden reguleren.

Dat doen je via het lichaam eerst ervaar je de emoties en dan ga je opmerkzaamheid naar het lichaam. Daar laat je het gebeuren. Je staat het toe en je laat het veranderen. Daarna controleer je weer hoe het met de emotie is.