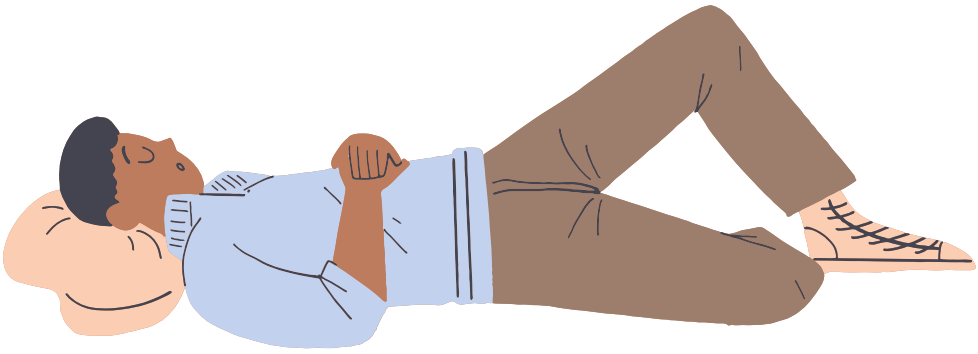


MIJN LICHAAM EN ZIJN VERHAAL



Francis Mwami

Stressregulatie: Kracht van lichaamsgerichte
Adem- en Biofeedback therapie.



Ontdek nu:



01 Wat is LAB?

02 Het woord van ex- cliënten

03 Het geheim van ademhaling $3 \times 3 = 9$

04 De brug naar levendige energie

05 De wetenschap achter gedragsverandering



1. LAB: Boost je vitaliteit natuurlijk

Integratieve lichaamsgerichte psychologische begeleiding (ademtherapie, biofeedback therapie, toegepaste relaxatie, psychomotorische therapie en metafoor therapie, primitieve dans, etc.) is de brug bouwer tussen je mentale gezondheid, je emotionele gezondheid en je fysieke gezondheid en zorgt voor een vertaling naar sterke vitaliteit, veerkracht en immuniteit. Dus meer Geluk.

Vitaliteit turbo **LAB** is 100% binnen handbereik, natuurlijk en niet invasief. LAB staat voor Lichaamsgerichte- Adem- en Biofeedback. Turbo **LAB** is een live commitment check-up voor de balans tussen je mentale, je emoties en je fysiek.

Vernauwing in je leven blokkeert je weg naar geluk. In plaats van een gelukkig leven ga je overleven. Alle bronnen van je creatieve energie worden vernauwd. Er ontstaat een diepe laag van spanning die in de weg naar geluk staat.

Als je een vernauwd perspectief hebt, is de grote oorzaak de vernauwing van je lichaam. Vernauwd perspectief staat tegenover breder perspectief.



Vernauwd lichaam veroorzaakt vermindering of verlies van vitaliteit door **lichamelijke uitputting, emotionele uitputting en mentale uitputting.**

Het Lichaam herstelt trager of niet na een stressor. In deze conditie focus je op je problemen 86400 seconden op een dag en verdrink je in meer dan 60000 gedachten waarvan meer dan 40000 negatieve gedachten zijn. Deze negatieve gedachten vreten levendig energie op en je levensbatterij wordt: leeg van positieve gevoelens, leeg van positieve emoties, leeg van positieve gedachten en leeg van positieve gedragingen.

2. Het woord van Mia en Kristof



“Lichaamsgerichte therapie heeft me gered, Francis heeft me gered. Ik had nooit kunnen denken dat ik ooit van mijn lichamelijke klachten zou afgeraken. Dokters en ikzelf hielden me voor dat ik er mee zal moeten leren leven. Immers, fysiek was alles in orde. Het is een ware verademing te ervaren dat het echt wel anders kan, dat ik zelf de keuze kan maken!” - Mia -

Hierbij ziet wat de cliënten over eigen ervaringen met integratieve lichaamsgerichte psychologische begeleiding. Reeds jaren was ik op zoek en aan het proberen om een inwendige, onbenoembare onrust weg te krijgen. Jarenlang bleef ik met het gevoel zitten dat er “iets” mis was met mij. Diepere contacten schrokken me vaak al eens af. Ik vond het moeilijk om mezelf bloot te geven. Mijn omgeving heeft dit nooit door gehad, of nooit kunnen zien. Het putte mij uit zonder dat ik het door had. Immers, er was toch niets aan de hand, ik werkte toch hard, combineerde dat met mijn druk huishouden, met sport en met andere activiteiten, en was steeds in de weer voor de (zorg voor de) familie. Tot ik begin 2019 werd geconfronteerd met verlies. En hoe!

Van dan af voelde ik mezelf afbrokkelen, ik voelde me steeds dieper en dieper afglijden. De zorgvuldig opgebouwde overlevingsstrategieën werkten niet meer. Ik kende mezelf niet meer, mijn gevoel zat op slot. Bevroren, vast, geblokkeerd. En toch bleef ik doorgaan, alle rode vlagjes fijntjes negerend.

Blijven zorgen voor de familie, immers, zij hadden het toch zo zwaar. Ondertussen ging het niet meer op het werk, ging het niet meer zo goed thuis, en ging het echt niet goed met mij. Maar he, wie heeft er al eens geen dipje? Ik liep in die periode een halve marathon, wat als astmapatiënt sowieso een prestatie is en toch had ik er geen enkel gevoel bij... niets positief, niets negatiefs... behalve dat ik bij het lopen steeds meer een hartslag had van boven de 190!

Komt wel goed, eens flink bijslapen en de zaken wat tijd geven... tot... Tot het niet meer kon! Baf! Boem! Na het werk en op een zondag in de herfst weigerde mijn lichaam “opeens” dienst. Het enige wat ik nog kon was huilen, huilen en huilen. Alles deed me pijn. Een opname in een ziekenhuis drong zich op.

Daar werd ik aangeraden om kennismaken met Francis Mwami, lichaamsgericht therapeut. Francis werkt via intuïtie en zijn ervaring. Dat gaf me voldoende vertrouwen om aan de slag te gaan met mijn issues. Daardoor kwamen ook veel onbehandelde zaken naar boven. Ik voelde me meer en meer wegzakken in het moeras van mijn geest.



Toen ik in mijn diepste crisis zat heeft Francis zeer accuraat en snel gehandeld waardoor erger werd voorkomen. Vooral deze vorm van therapie én dankzij de goede klik met Francis begon ik meer en meer te geloven in het nut van deze therapie en de invloed van hartcoherentie op het algemeen welbevinden. Bewust ademen is key. Naarmate de behandeling vorderde, en hoe meer ik de oefeningen toepaste binnen het dagelijks leven, hoe beter ik me begon te voelen.

Het is pas door te kunnen ervaren dat ik mezelf stilaan terug kon vinden, dat ik dichterbij mijn gevoel kon komen, dat ik de diepere invulling aan mijn waarden kon geven. Pas door die ervaring kon ik leren. Of zoals Francis zegt: **“Ik ben enkel de facilitator”**. Stilaan werd me duidelijk waar al mijn jarenlange klachten vandaan kwamen, waarom ik zo hard en veel werkte, waarom ik fanatiek ging sporten. Het putte mijn lichaam meer en meer uit. Ik deed dit alles om maar niet te moeten voelen. En maar vluchten en letterlijk “weg-lopen”...

Er werden me door Francis meer dan voldoende hulpmiddelen aangereikt om daarmee om te kunnen gaan. Tevens kreeg ik de raad om het lopen te vervangen door wandelen. In de plaats van een half uur lopen kon ik een half uur wandelen. Op die manier kon ik mijn lichaam de broodnodige rust geven en mijn hartslag wat laten zakken. Mijn lichaam associeert nog steeds lopen met vluchten, waardoor mijn hartslag nog altijd de lucht inschiet. Zo hard heb ik mezelf al die jaren uitgeput!

Ik kom van heel ver en er is nog een weg te gaan. Bepaalde issues kunnen niet meer “rechtgezet” worden, daarvoor ben ik veel te lang onbehandeld gebleven (omdat ik er ook niet aan toe was om een gedegen behandeling te ondergaan, omdat ik mezelf saboteerde, omdat ik niet kon geloven hoe diep het wel niet zat, omdat het allemaal wel goed ging komen – ik moest gewoon wat sterker worden).

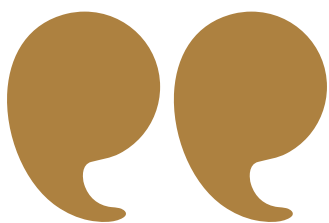
Lichaamsgerichte therapie heeft me gered, Francis heeft me gered. Ik had nooit kunnen denken dat ik ooit van mijn lichamelijke klachten zou afgeraken. Dokters en ikzelf hielden me voor dat ik er mee zal moeten leren leven. Immers, fysiek was alles in orde.

Het is een ware verademing te ervaren dat het echt wel anders kan, dat ik zelf de keuze kan maken! Ik ben eindelijk in staat om te kiezen voor mezelf!

En dat voelt na al die jaren héél fijn aan! Er zijn nog momenten dat het me niet goed meegaat. In het leven gebeuren er nu eenmaal zaken waar je zelf geen vat op hebt, maar ik heb wél de keuze hoe ik ermee om ga en welke weg ik kies!

Ik ben zeer dankbaar.





Kristof

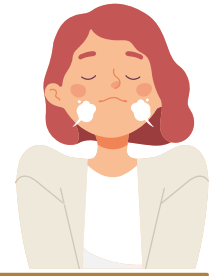
Ik was al jaren bij een psycholoog. Dit hielp niet altijd even goed. Ik ervaarde hierbij geen vooruitgang. Bij Francis kreeg ik de kans om het heft van mijn eigen leven in mijn eigen handen te hebben.

Hij gaf specifieke handvaten om met dagdagelijkse situaties om te gaan. Met deze handvaten ervaarde ik al snel vooruitgang. Ik heb meer energie en ben mij veel meer bewust van mijn eigen lichaamssignalen.

Dankjewel Francis!



3. Het geheim van ademhaling



Het geheim van ademhaling in getalen: $3 \times 3 = 9$

Ademhaling is een complexe functie en complexe gedrag dus $3 \times 3 = 9$. U gaat nu op reis in echte verhalen over o.a.: angst, stress, spanningshoofdpijn, darm problemen, slaapproblemen, burn-out, verlies, zoeken naar rust, depressie, hyperventilatie, onzekerheid, vermoeidheid, lichamelijke klachten, scheiding, geen controle over eten, paniek, boosheid, agressie etc.

Lees hier het lichaam en zijn verhaal en wordt nieuwsgierig naar $3 \times 3 = 9$

Rust, bewustwording en positief zelfbeeld, heel zalig! Dat de sleutel tot goed voelen ligt in de ademhaling, dus bij jezelf. Het ademen lijkt iets vanzelfsprekend maar door de hulp van Francis ben ik me er bewust van geworden dat door juist te ademen ikzelf kan zorgen voor genezing op alle vlak. - **Griet** -

Ik ben ervan overtuigd dat heel veel mensen nood hebben aan deze manier van behandeling. Het zou bekend moet worden zijn bij huisartsen en anderen die in de zorg staan. Door eenvoudig oefeningen en ademen wordt zoveel bereikt: een veel ontspannender leven, blijer en met meer energie, kwaaltjes zijn zo goed als verdwenen, assertiever geworden, Libido is verhoogd. - **Sarah** -

Francis is heel duidelijk in zijn aanpak. Je kan namelijk aan een nuchtere, eerlijk aanpak. Je werkt samen aan concrete oplossingen en oefeningen waardoor het tastbaarder is dan gewoon praten over gevoelens. - **Jonathan** -

Francis voelt heel goed aan waar de noden zijn. De voorbeelden uit zijn metafoor die hij geeft zijn heel duidelijk waardoor het makkelijk is om dingen toe te passen die aangereikt worden. Hij straalt heel veel rust uit waardoor je jou op gemak voelt. - **Annemie** -

Ik maak veel meer contact met mensen en ik slaap beter. Ik heb aandacht voor ademhalingspatroon. Ik maak meer contact met mezelf en mijn behoeften. Ideaal om eerst te proberen vooraleer naar medicatie te grijpen. - **Marijke** -

4. De brug naar levendige energie



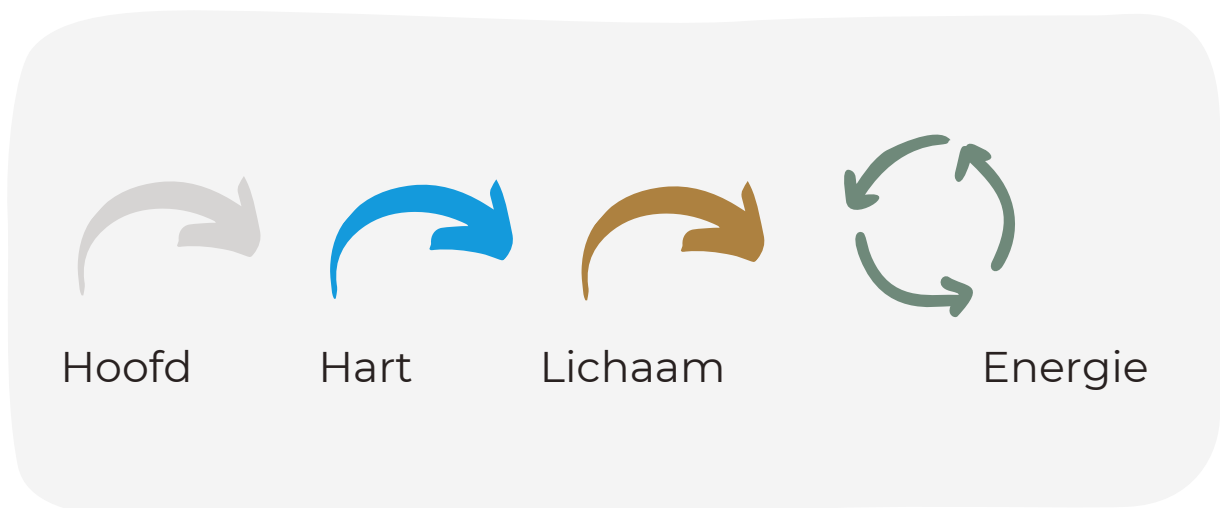
Hoofd – Hart – Lichaam

We hebben een hoofd om te denken. Een hoofd voor gedachten, ideeën, meningen, opinies, overtuigingen, keuzes en beslissingen etc. We hebben een hart om deze te ontvangen: de beslissingen, keuzes, overtuigingen, meningen, ideeën, gedachten, etc. Ons hart is voor de gevoelens en we hebben een lichaam om de gevoelens te integreren en te vertalen naar behoeften: emotioneel, mentaal, fysiek en identiteit.

Het lichaam integreert je gedachten en je gevoelens in de lichaamssystemen. Toch hebben we een brug nodig om die integratie levendig maken en omzetten in productieve en langdurige gedragingen.

Als de brug naar de synchronisatie tussen systemen ontbreekt dan is onze vitaliteit op de heling en de consequenties kunnen het leven bemoeilijken.

We denken bijvoorbeeld aan: vermoeidheid, angst, passieve en actieve hyperventilatie, opgejaagd gevoel, druk op je maag, druk op je borstkas, spanningshoofdpijn, migraine, slecht slapen, innerlijke onrust, overspoeld voelen, piekeren, vergeten, niet kunnen concentreren, actieve en passieve agressie, etc.



5. De wetenschap achter gedragsverandering

Je zult ongetwijfeld ervaren hebben dat gedragsverandering lastig kan zijn. De ene keer is het aanleren van een nieuwe gewoonte makkelijk en de andere keer vrijwel onmogelijk. Vroeger dacht men dat gedragsverandering te maken had met doorzettingsvermogen en vastberadenheid. Hoewel die eigenschappen zeker helpen is er toch meer nodig om een duurzame gedragsverandering te bewerkstelligen.

Waarom is het veranderen van gewoontes zo moeilijk voor de meeste mensen?

Het is niet zo dat positieve verandering uitblijft omdat iemand niet echt wil. Natuurlijk wil men positieve verandering ervaren en behouden! Het mislukt omdat mensen een wandelende tegenstelling zijn. We willen het allebei; in leven blijven en blijven leven op de manier waarop we dat altijd gedaan hebben.

Tenminste drie invloedrijke principes spelen hier een rol, allemaal op onbewust niveau en op de automatische piloot. Om tot een duurzame gedragsverandering te komen is het verstandig om te snappen wat er op onderbewust niveau speelt, zodat je jouw strategie erop af kunt stemmen.

Bloeddruk
Lichaams temperatuur
CO₂ concentratie
Glucose concentratie

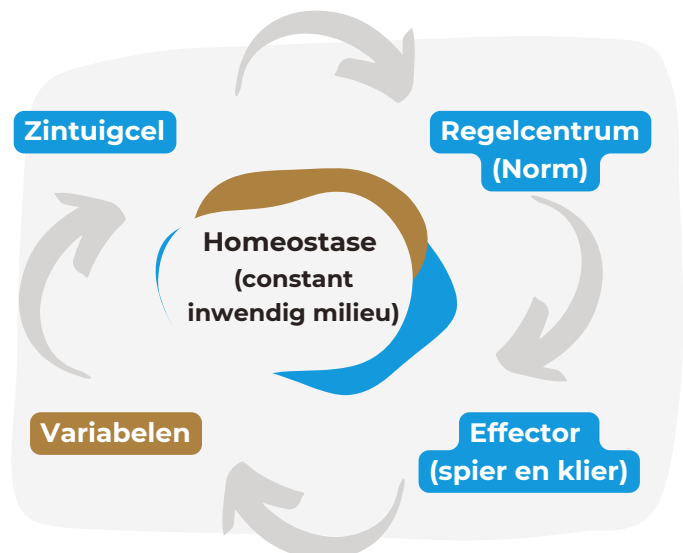


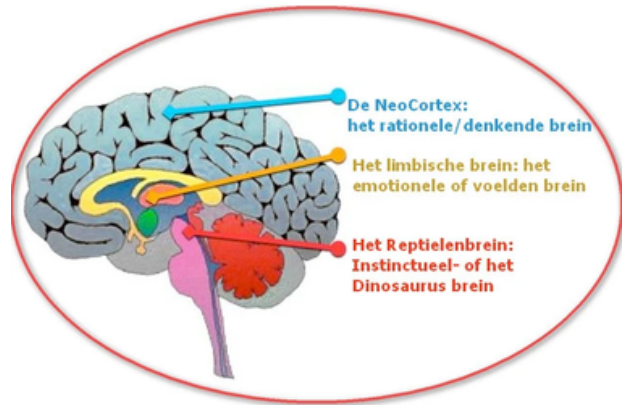
Principe 1: homeostase

Homeostase is een proces met als doel een stabiele en relatief constante interne omgeving te behouden. Homeostase is een fenomeen dat zich voordoet in de 11 (!) orgaansystemen van het menselijk lichaam waaronder het zenuwstelsel, het hormoonstelsel, het cardiovasculaire systeem, het ademhalingssysteem, de spijsvertering en het immuunsysteem. Zodra er een verandering van het normale, een disbalans, optreedt produceren deze systemen boodschappers en hormonen om de verandering te weerstaan en het evenwicht te herstellen.

Dat gaat heel precies. Een mooi voorbeeld is lichaamstemperatuur, die stabiel gehouden wordt tussen de 36,5 en 37,5 graad. Wij zijn dus onderhevig aan vele interne homeostatische processen die weerstand bieden tegen verandering.

Met andere woorden: onze psychologie en fysiologie is ontwikkeld om verandering als "fout" te registreren en zo snel mogelijk ongedaan te maken.





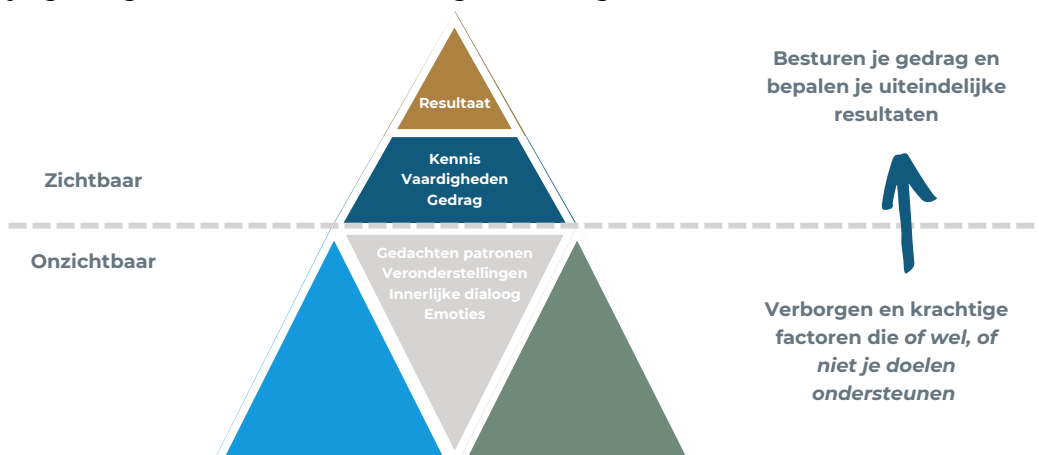
Principe 2: ons onderbewuste

Ons brein bestaat uit 3 delen. De buitenste laag van ons brein, de neocortex of hersenschors, maakt ons menselijk. Daar vinden de hogere cognitieve functies plaats. Informatie vanuit de omgeving en vanuit ons lichaam wordt ontvangen, geanalyseerd, geïnterpreteerd en vervolgens omgezet in gedachten (innerlijke spraak en mentale beelden) en concrete acties, zoals spreken en handelen. Het zou logisch zijn om te denken dat dit bewuste deel van onze hersenen bepaalt wat we doen en hoe we reageren, echter dat is slechts deels het geval. In werkelijkheid is er een veel complexere dynamiek in het spel, waarbij vooral het onderbewuste ons gedrag bepaalt.

Het onderbewuste deel van onze hersenen is gevestigd in een evolutionair gezien oud deel van de hersenen: het limbisch systeem en het reptielenbrein. Daar ligt de bron van wie we diep van binnen zijn.

Onderzoeken op het gebied van de neurowetenschap laten zien dat ons onderbewuste verantwoordelijk zou kunnen zijn voor 95% van wat we voelen, denken en doen. James Clear verwoordt in zijn boek *Atomic Habits* goed hoe deze dynamiek uitpakt in relatie tot gedragsverandering. Uit zijn onderzoek heeft hij geconcludeerd dat gewoontes niet bepaald worden door de doelen en gewenste resultaten die je stelt. Het is je gevoel van identiteit die je gewoontes vormgeeft. Je gevoel van identiteit omvat hoe je jezelf ziet, de overtuigingen die je hebt over wie je bent (en wie je niet bent) en de eigenschappen die je een gevoel van veiligheid, zekerheid en eigenwaarde geven.

Een voorbeeld: als ik mezelf zie als een topsporter is het heel vanzelfsprekend om gezond te eten en alcohol te laten staan. Echter, als ik mezelf identificeer met een Bourgondiër dan haal ik mijn gevoel van eigenwaarde uit het feit dat ik volop wil genieten van alles dat het leven te bieden heeft, inclusief eten en wijn. In dat geval druist gezond eten compleet tegen mijn identiteitsgevoel in. Hoeveel doelen ik mezelf ook stel of hoeveel goede voornemens ik ook maak, mijn gedrag veranderen wordt een gevecht tegen de bierkaai.



Principe 3: neuroplasticiteit

Het derde principe gaat over ons menselijk vermogen tot neuroplasticiteit dat zowel vóór als tegen gedragsverandering kan werken. Neuroplasticiteit, ook bekend als hersenplasticiteit of neurale plasticiteit, is het vermogen van het brein om anders te gaan werken. Hersendelen kunnen de functie van andere hersendelen overnemen, bijvoorbeeld na een beschadiging van een hersengebied.

De hoeveelheid hersencellen kan veranderen en verbindingen tussen hersendelen (neurale netwerken) kunnen met de tijd sterker of zwakker worden. De korte video hieronder legt goed uit wat neuroplasticiteit inhoudt:

<https://youtu.be/ELpfYCZa87g>



Als we het hebben over gedrag, met name over ingesleten gewoontes, dan is het goed om te kijken naar de hersenen.

Elke gewoonte (gedachte, emotie, actie) staat in verbinding met een zeer specifiek en consistent netwerk van neuronen.

De cocktail van neurochemicaliën, die vrijkomt op het moment dat we het netwerk aanspreken, is een krachtige beloning die onze hersenen niet willen missen. Wil je iets graag, dan maken de hersenen dopamine aan, waardoor je in actie komt. Een eenmaal ontwikkeld netwerk kun je zien als een bospad.

Hoe vaker er overheen gelopen wordt, des te makkelijker wordt het begaanbaar.



“

**If you change nothing,
nothing will change**

”

We helpen u graag.

Leer jouw lichaam en zijn verhaal in de ademende metafoor is mogelijk.



Think Outside

Think Outside
www.thinkoutside.be

Veldstraat 55
9890 Asper
francis@thinkoutside.be

(+32) 466 27 24 39
info@emoverder.be



Francis Mwami
Lichaamsgericht psychotherapeut
Adem- en Biofeedback therapeut

(+32) 466 27 24 39
emo.mwami@gmail.com
www.emoverder.be
Nederlands - Francais - English



Benieuwd?

scan de QR-code en lees
meer op Emoverder.be



SCAN ME