

3 GOUDEN TIPS VOOR THERAPEUTEN & COACHES

OM JE EIGEN ENERGIE TE BEWAKEN!



WANT ALS JE GOED ZORGT VOOR JEZELF
KUN JE DAT OOK VOOR JE CLIËNTEN

INHOUDSOPGAVE

1.	VOORWOORD	3
2.	WIE BEN JIJ?	3
3.	DRIE GOUDEN TIPS	5
	• Tip 1: De ritssluiting	5
	• Tip 2: De switchingpuntjes	6
	• Tip 3: De jampot	7
4.	ALLE TIPS OP EEN RIJTJE	8
5.	WIL JE MEER WETEN?	9



1. VOORWOORD

Zit je nu te lezen en denk je: "Hoe kan ik genoeg energie hebben na een behandeling? Hoe kan ik makkelijk voor mijzelf zorgen, zodat ik na een behandeling nog bruis van energie?"

Ik weet dat je heel blij wordt van wat je doet en daar goed in bent; mensen helpen. Je hebt een prachtige methode geleerd en gaat aan de slag. Maar soms ben je na een behandeling doodmoe. Je neemt de stress van je cliënten over. Je voelt dat je de behandeling slecht kan loslaten en dat je jezelf eigenlijk beter wilt beschermen.

Maar dan is de grote vraag: hoe doe ik dat, mezelf beschermen?

Ben je bang dat je het niet meer goed komt? Dat jij de oplossing niet weet? Dat deze vraag eigenlijk stiekem de hele dag door je hoofd gaat? Je merkt dat je langzaam steeds onzekerder wordt om mensen te helpen. Dat je na een behandeling snel ontploft en een kort lontje hebt. Dat je zelf ook niet weet wat er is en er geen woorden voor zijn.

En misschien denk je wel eens: "Kan ik dit eigenlijk wel?" of "Houd ik dit wel vol?"



KORTOM: JE CLIËNT GAAT OPGELADEN DE DEUR UIT EN JIJ MOET BIJTANKEN?

2 WIE BEN JIJ?

Ik ben Roos Dekkers. Sinds 2001 heb ik een goedlopende kinesiologie-praktijk en een cursuscentrum, waarin ik kinderen help om weer lekker in hun vel te komen. Daarnaast leer ik ouders en therapeuten hoe ze dat ook kunnen doen.

Kinderen blij en gelukkig maken

Tijdens mijn Pabo-opleiding en als jazzballetlerares kwam ik in aanraking met kinderen met allerlei problemen. Ik heb zoveel kinderen gezien waarvan ik dacht: "O, jou zou ik zo graag willen helpen, maar hoe?" Toen ik voor het eerst Kinesiologie tegen kwam, wist ik dat dat de oplossing was. Na mijn opleiding tot kinesiooloog, startte ik mijn praktijk voor kinesiologie en edukinesiologie "In de Roos". Kortgezegd is kinesiologie: Het lichaam heeft en geeft het antwoord.

Met In de Roos is mijn droom werkelijkheid geworden om kinderen en hun

ouders weer blij en gelukkig te maken, en laten leren op een natuurlijke manier. Kinesiologie helpt mij om doen waarvoor ik op aarde ben gekomen: kinderen helpen en weer laten stralen!

Daarnaast geef ik ook al jaren cursussen om zelf te leren hoe je weer lekker in je vel komt en/of een ander kan helpen. Na al die jaren in mijn praktijk weet ik als geen ander dat er niks belangrijker is dan blij en gelukkig zijn en lekker in je vel zitten.





Zelfzorg

Ik heb een overvolle agenda en ik zie soms wel 8 kindjes op een dag in mijn praktijk. Je snapt dat ik daarna niet doodmoe op de bank kan zitten want naast kinesiooloog ben ik ook moeder van twee prachtige jongens. En daar wil ik als moeder vol energie van kunnen genieten. Daarvoor moet ik ook lekker in mijn vel zitten. Dat lukt dus ook.

Ik hoor ... nog vragen: "Roos, als ik een balans heb gegeven heb ik zo'n hoofdpijn en ben ik de hele dag doodmoe. Klopt dat?" Nee! Dat is echt niet nodig!

Ik zie echter om mij heen dat veel therapeuten hun cliënt opgeladen naar huis laten gaan, maar dat ze zelf uitgeblust zijn na een sessie. Dit zorgt er ook voor dat je praktijk niet kan groeien.

Energie van de ander opnemen

Ik kwam er al snel achter dat, naast de mooie technieken van kinesiologie, mijn cursisten nog meer nodig hadden om betere resultaten te halen met hun cliënten. Ik merkte dat veel therapeuten afhaken doordat ze na hun werk heel moe - of nog erger - onzeker werden nadat ze gewerkt hadden. Niet omdat ze teveel hadden gedaan maar omdat ze werkten met stressvolle mensen. En dat ze met hun gevoeligheid alle energie van hun cliënten overnamen.

Zelfvertrouwen

Naast betere resultaten wilde ik hen ook vooral zelfvertrouwen meegeven. Ik wil dat mijn cursisten hun werk kunnen doen, waar ze ook zijn.



Dat ze alles wat ik hen leer kunnen toepassen, omdat ik niet naast ze sta als ze in hun praktijk bezig zijn. Uiteraard ben je altijd welkom om vragen te stellen of naar me toe te komen met problemen waar je tegenaan loopt. Ik leer mijn cursisten goed voor zichzelf te zorgen. Want niemand heeft er wat aan als jij iemand geholpen hebt - en die vrolijk naar huis gaat - terwijl jij daarna doodmoe op de bank ligt.

Gevoeligheid is een cadeau

Veel van mijn cursisten zijn gevoelige mensen. Die moeten dus extra goed op zichzelf passen. Gevoeligheid is een prachtig cadeau en een extra kracht die je mooi kan inzetten. Maar dat vraag dus wel om zelfzorg.

Eerst jezelf, dan de ander

Hoe ik dat doe? Ik hanteer een belangrijke regel uit het vliegtuig: 'Eerst zelf een zuurstofmasker opzetten, daarna anderen helpen.'

En dat is iets wat veel therapeuten vergeten. Eerst voor jezelf zorgen. Ik denk dat dit heel belangrijk is, zodat je daarna veel meer mensen kunt helpen. De oefeningen in dit e-book zijn bedoeld om goed voor jezelf te zorgen. En kinesiologie heeft de allermooiste aardingsoefening die er op de wereld is dus...hoe cool is dat? Ik leer je 'm graag!



Met dit e-book heb je 3 tips, die je bij jezelf kunt doen of die je je client aanleert.

Het zal er voorzorgen dat je gearder bent, steviger voelt. Je zelfvertrouwen zal groeien.

Je zult merken dat je na een behandeling alles sneller kan loslaten en dat je dichterbij jezelf kunt blijven.

3. DRIE GOUDEN TIPS

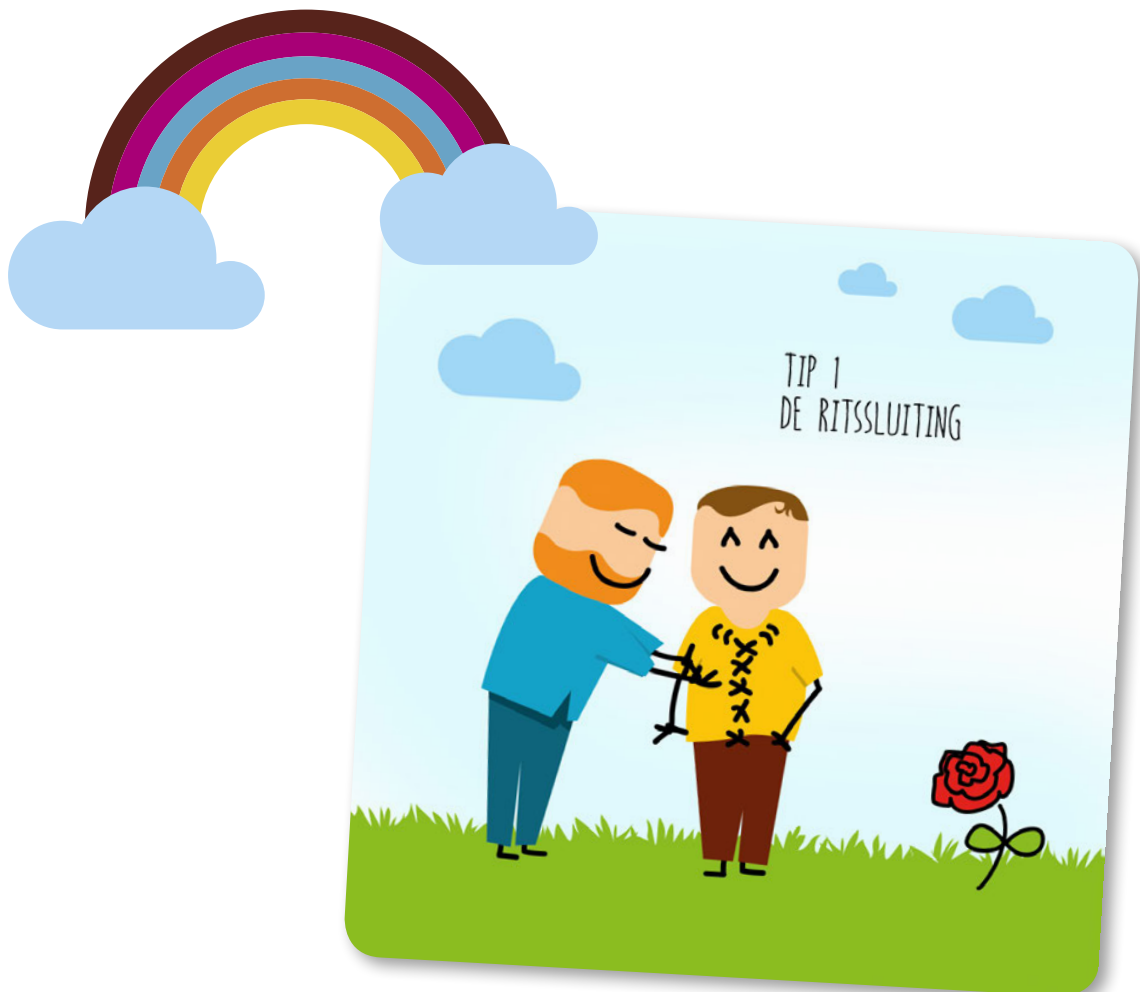
TIP 1: DE RITSSLUITING

Deze tip is vreselijk simpel. Zo eenvoudig dat je het misschien niet zult geloven. Deze tip beschermt je en zorgt ervoor dat niet alles direct bij je binnenkomt. Zo heb je meer energie na een behandeling en kun je beter focussen op waar je mee bezig bent.

Ga met je hand - net als bij een ritssluiting van je jas - van beneden naar boven en eindig dan bij het kuiltje van je kin. Doe deze beweging 3 keer.

Je hebt allerlei energiebanen over je lijf lopen, deze tip werkt met de centrale meridiaan. Als je deze in balans brengt, zorgt hij voor jouw energie. Je kunt je energie dan goed bij jezelf houden en zorgt ervoor dat je beter in balans blijft.

Deze tip kun je heel snel even doen voordat je de praktijk of wachtkamer inloopt of weggaat bij de voordeur. Je kunt natuurlijk ook je cliënt dit aanleren.



3. DRIE GOUDEN TIPS

TIP 2: SWITCHINGPUNTJES

Dit zijn jouw 'ctrl-alt-del-knoppen'. Ze resetten als het ware je hele systeem en sluiten de knoppen (ook van je hersenen) weer goed aan. Het zorgt ervoor dat je hersenen goed samenwerken en het zal dus minder strijd in jezelf geven. Minder ruzie tussen hoofd en buik. Je zult helderder kunnen kijken naar dingen maar bovenal is dit allerbeste aardingsoefening die er is!

Soms hoor ik mensen een aardingsoefening doen door zich voor te stellen dat ze een boom zijn. Ik ben een beelddenker en lopen als een boom kan ik niet. Het lijkt mij heel moeilijk, zeker als je meer dan 1 ding tegelijk wilt doen.

Deze oefening werkt zeker, hoe meer je hem doet hoe langer het werkt. Hij zet neurologische verbindingen aan in je hele lijf, zodat je echt steviger en meer gecenterd staat.

Ik zou elke dag beginnen met de puntjes als je wakker wordt, zodat je al fijn de dag begint. Je kunt de puntjes doen voordat je een nieuwe cliënt krijgt of bijv. als je een spannend telefoontje moet doen.

Dus ik zeg: uitproberen!

Leg één hand op de navel en masseer achtereenvolgens met de andere hand:

- kuiltje bij de onder- en bovenlip
- links en rechts onder het sleutelbeen, naast borstbeen
- stuitje

Leg vervolgens de andere hand op de navel en masseer met de andere hand dezelfde punten als hiervoor.



3. DRIE GOUDEN TIPS

TIP 3: DE JAMPOT

Deze oefening is heel handig op het moment dat je naar iets spannends gaat of iets nieuws moet doen. Bijvoorbeeld een nieuwe client terug bellen na een mailtje of een lezing geven.

Of dat je juist veel prikkels binnen krijgt en je wilt dat je beter beschermd bent. Het houdt je energie meer bij jou en dus zul je dichterbij jezelf kunnen blijven. Dit is een perfecte en makkelijke tip.

Draai bij je navel als het ware je dekseltje dicht. Als je goed voelt, kun je het verschil tussen open en dicht voelen. Draai 'm natuurlijk wel dicht, in plaats van open. Anders komt er nog meer binnen.



4. ALLE TIPS OP EEN RIJTJE

TIP 1: DE RITSSLUITING

Deze tip kun je heel snel even doen voordat je de praktijk of wachtkamer inloopt of weggaat bij de voordeur. Je kunt natuurlijk ook je cliënt dit aanleren.



TIP 2: DE SWITCHINGPUNTJES



TIP 2: SWITCHINGPUNTJES

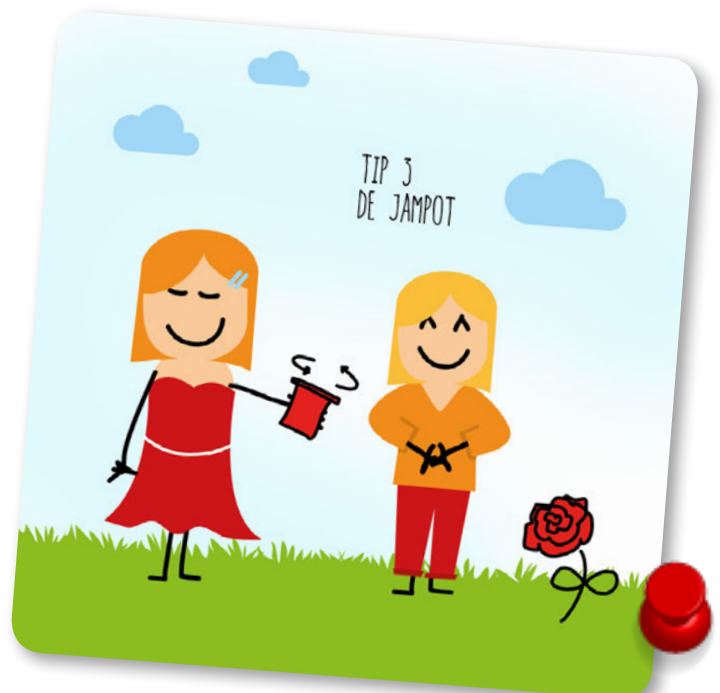
Deze puntjes zijn de zogenaamde 'control alt delete - knoppen' van je systeem. Leg één hand op de navel en masseer achtereenvolgens met de andere hand:

- kuiltje bij de onder- en bovenlip
- links en rechts onder het sleutelbeen
- stuitje

Draai vervolgens je handen om en masseer weer dezelfde punten als hiervoor.

TIP 3: DE JAMPOTJE

Deze oefening is heel handig op het moment dat je naar iets spannends gaat of iets nieuws moet doen. Of dat je juist veel prikkels binnen krijgt en je wilt dat je beter beschermd bent. Dit is een perfecte en makkelijke tip.





WIL JE MEER WETEN?

Ik hoop dat je wat aan mijn e-book hebt en dat je echt deze oefeningen gaat uitproberen. Je hoeft ze niet alleen vlak voor een behandeling te doen. Ik doe ze elke ochtend direct bij het opstaan. Misschien ook een idee voor jou?

Natuurlijk is dit pas het begin, Ik kan je nog veel meer leren.

Ben je nieuwsgierig naar meer, schrijf je dan snel in voor de bijna gratis workshop

“Touch your own Health - 5 gouden tips voor therapeuten & coaches”.

Investing: Zaalbijdrage slechts 25 euro inclusief BTW.

Ik wens je heel veel succes!

En wie weet heb je zin om nog veel meer tips te krijgen en te leren hoe je beter voor jezelf kunt zorgen als therapeut?

P.S. Wil je op mijn facebookpagina laten weten of de oefeningen werken? Of stuur mij een bericht via Facebook: m.me/academievoorkinesiologie

ZONNIGE DAG!
ROOS DEKKERS



Gnephhoek 2 & 2B
2401 LP Alphen a/d Rijn
T: 0172 - 533 722

www.academievoorkinesiologie.nl
info@academievoorkinesiologie.nl

IN DE ROOS 
Academie voor Kinesiologie