

Eik therapie

EIK-Therapie

Het zijn veelal blokkades die ons ervan weerhouden om bewust te worden van wie we werkelijk zijn.

Met de EIK therapie kunnen we de oorzaak van blokkades opsporen en de blokkade weghalen.

De methode is niet alleen succesvol bij psychische problemen, maar ook veel lichamelijke kwalen blijken een emotionele link te hebben die vaak vanuit een verandering van structuren (Enneagramtypen) aan te passen is

EIK blijkt een zeer effectieve methode te zijn om mensen beter in hun vel te laten zitten en wordt veel gebruikt bij burn-out, overspannenheid, relatieproblemen en soms bij lichamelijke problemen die een emotionele achtergrond hebben.

Voor wie:

EIK Coaching is voor iedereen met emotionele of fysieke en chronische klachten.

Ook voor kinderen met allergieën en chronische infecties is EIK Coaching geschikt.

EIK Coaching is geschikt voor iedereen die de kwaliteit van zijn leven wil verbeteren en/of een genezingsproces wil bevorderen.

Enkele voorbeelden:

- o Je ervaart een te hoge werkdruk, bent gestrest en/of je wilt uit een burn-out komen of een burn-out voorkomen;
- o Je wilt succesvoller zijn en/of beter functioneren;
- o Je loopt vast in bepaalde patronen; in je werk, je relatie, je financiën, familie of spiritualiteit;
- o Je wilt je sport- en/of studieresultaten verbeteren;
- o Je hebt last van onzekerheid, angsten, fobieën, nervositeit, te weinig zelfvertrouwen;
- o Je bent ziek of je sukkel met je gezondheid.

Wanneer pas je nu EIK toe? Bij onder meer het bewust optimaal benutten van je potentieel (= kernkwaliteiten), het versnellen van ziekteherstel ofwel het voorkomen van ziekten; het doorbreken van dwangmatige gedragspatronen zoals roken, alcohol-, voedsel- en drugsverslaving; verbeteringen in het aangaan en onderhouden van relaties, zowel in privé als in de zakelijke sfeer. EIK is bij uitstek toepasbaar bij de verwerking van traumatische ervaringen, zoals overlijden, ongeluk, echtscheiding, verlies van werk, incest en machtsmisbruik.

Eik is niet alleen bedoeld voor volwassenen, ook kinderen kunnen er veel baat bij hebben als het gaat om stagnatie in de ontwikkeling (hier wordt groei bedoeld) Niet alleen op lichamelijk niveau, maar ook geestelijk worden veranderingen in gang gezet. Dit uit zich dan in het verbeteren van leerprestaties op school of aanpassingen in gedrag.

EIK staat voor Enneagram Integratie Kunde en heeft het psychologische model Enneagram als basis. De negen Enneagramtypen kennen allemaal hun eigenaardigheden. Ieder type heeft goede en minder goede kanten. Zoals ik al eerder stelde: niemand is gelijk en iedereen is uniek. Dat we toch een verdeling maken in negen typen is omdat het negen overlevingsstrategieën zijn. Ieder mens gebruikt een van deze negen basisstrategieën om te overleven. Door naar de basis te kijken, ontdek je wat je onbewust doet. Door je daarvan bewust te worden, kun je het onbewuste veranderen. Je verlaat die basisstrategie, gaat naar je echte kern en komt volledig in balans. Je hebt geen overlevingsstrategie meer nodig als je in balans bent. Je basisstrategie wordt mede bepaald door je verdedigingsmechanisme. Door je

verdedigingsmechanisme aan te pakken, kun je het onderbewustzijn bewust maken en je karakter aanpassen.