



# *Voetreflex & MEI*

---

*In verbinding met jezelf*



# In verbinding met jezelf

## Thuiskomen bij wat je lichaam al wist

Er komt een moment waarop je voelt dat je niet meer verder kunt op de manier waarop je het altijd hebt gedaan. Je lichaam begint te spreken. Soms zacht, soms dwingender. Spanning die niet meer wegtrekt. Vermoeidheid die dieper voelt dan alleen 'te weinig slaap'. Een knoop in je buik, een druk op je borst, een hoofd dat nooit stil wordt. Het zijn geen losse klachten: het zijn signalen. Boodschappen. Een uitnodiging om terug te keren naar jezelf.

Veel vrouwen die bij mij binnenkomen, vertellen hetzelfde verhaal. Ze zijn jarenlang sterk geweest. Ze hebben heel veel zorgen gedragen, zich aangepast en volgehouden. Ze hebben gevoeld wat anderen nodig hadden, maar niet altijd wat zij zelf nodig hadden. En ergens onderweg is de verbinding met hun eigen lichaam, hun eigen grenzen, hun eigen zachtheid en eigen ik vervaagd.

### **In verbinding met jezelf komen betekent niet dat je iets moet 'fixen'.**

Het betekent dat je mag thuiskomen in jezelf. Dat je mag luisteren naar wat je lichaam al die tijd al wist. Dat je mag voelen wat er onder de oppervlakte leeft. Dat je ruimte mag maken voor jezelf, zonder schuldgevoel, zonder oordeel, zonder haast.

## De taal van je lichaam

### **Je lichaam is geen last. Het is een kompas.**

Het vertelt je wanneer je te veel draagt, wanneer je te weinig rust en tijd voor jezelf neemt, wanneer je te ver van jezelf bent afgedwaald. Het spreekt via sensaties: spanning, onrust, vermoeidheid, druk, pijn. Niet om je tegen te werken, maar om je terug te brengen naar wat klopt.

Wanneer je leert luisteren naar deze signalen, ontstaat er iets bijzonders. Je gaat herkennen wat je nodig hebt. Je gaat voelen waar je grenzen liggen. Je gaat begrijpen waarom bepaalde patronen steeds terugkomen. En je ontdekt dat je lichaam niet je vijand is, maar je grootste bondgenoot.

## Hoe Voetreflex je helpt terugkeren

Voetreflex brengt je uit je hoofd en terug in je lichaam. Door zachte druk op zones die verbonden zijn met organen, hormonen en het zenuwstelsel, ontstaat er ontspanning en doorstroming. Je systeem zakt. Je ademhaling verdiept. Je lichaam krijgt ruimte om te herstellen.

Veel vrouwen ervaren tijdens een voetreflexbehandeling voor het eerst in lange tijd dat ze écht kunnen loslaten. Dat ze weer kunnen voelen. Dat ze weer kunnen ademen. Dat ze heerlijk ontspannen zijn na een sessie.

Het is alsof je lichaam zegt: *“Dank je. Dit had ik nodig.”*

## Hoe NEI je innerlijke systeem ontspant

NEI werkt op het onderbewuste, het deel van jou dat emoties, overtuigingen en oude patronen vasthoudt. Zonder te herbeleven of alles te hoeven uitleggen, laat je lichaam zien waar spanning zit en wat losgelaten mag worden. Het geeft helderheid, lucht en innerlijke ruimte.

Veel vrouwen herkennen zichzelf in patronen die ze niet kunnen verklaren: steeds zorgen voor anderen, moeilijk grenzen aangeven, alles willen oplossen, altijd sterk willen zijn. NEI laat zien waar deze patronen vandaan komen en helpt ze zachtjes los te laten.

Het is geen therapie waarin je alles opnieuw hoeft te voelen. Het kan wel.

Het is een thuiskomen in jezelf, op een manier die veilig, zacht en helder is voor je lichaam en geest.

## De kracht van de combinatie

Voetreflex ontspant het lichaam.

NEI ontspant het innerlijke systeem.

Samen brengen ze je terug naar jezelf.

Je voelt meer rust. Meer helderheid. Meer ruimte. Je lichaam hoeft niet meer te schreeuwen om gehoord te worden. Je leert luisteren naar de fluisteringen en de subtiele signalen die je de weg wijzen.

In verbinding met jezelf zijn betekent dat je niet langer leeft vanuit moeten, maar vanuit voelen.

Niet vanuit overleven, maar vanuit rust.

Niet vanuit spanning, maar vanuit zachtheid.

Het is geen eindpunt, maar een thuiskomen. Een herinnering aan wie je altijd al was.