

LEEF-protocol

Met dank aan Anneke, mijn grote leermeester

Inhoud van deze nieuwsbrief

- Mededelingen
- LEEF-protocol
- Activiteiten
- Activiteiten van Bert van Grondelle

Mededelingen

- Voor de mensen die deel willen nemen aan het congres van 2 t/m 4 september en de psyche nog niet hebben gevolgd, is er in de tweede helft van augustus nog een gelegenheid, zie hieronder. Ook bestaat de mogelijkheid om module 3 bij Bert van Grondelle te volgen, zie voor de exacte data zijn activiteiten onder aan deze nieuwsbrief.
- Eind augustus geef ik in Roosendaal de beide basisworkshops. De definitieve data staan nu in de agenda op mijn site.
- Het webinar dat ik op 20 april heb gegeven in het kader van de GezondVerstandAvonden is via de GVA voor € 7,50 te koop:
<http://gva-nederland.ccvshop.nl/Webcast-Mies-Kloos>

LEEF-protocol

Een dag of 10 geleden beseft ik opeens dat ik in feite onbedoeld een methode, een protocol van vragen heb ontwikkeld. De naam ervoor die nu door mijn hoofd speelt en die ik ook als titel van de nieuwsbrief heb gebruikt is het LIV (leven in vertrouwen)-protocol of in het Nederlands het LEEF-protocol.

Het is een manier van werken met het lichaam waardoor de kernangst achterhaald, bewustgemaakt en omgebogen kan worden. In mijn ervaring is de kernangst altijd een doodangst of een verlatingsangst, de twee basisprogramma's van de biologische natuurwetten.

Ik ben de laatste maanden erg bezig geweest met die kernangst en werd er steeds handiger in om deze bij mensen te achterhalen en te neutraliseren. Ik heb ervaren dat er dan maar zelden echt iets oplost is als je het proces begrijpt en beseft wanneer het is ingeslagen en wat er toen is gebeurd. Men blijft hangen in dezelfde reacties en gedrag en blijft problemen houden met dezelfde mensen en situaties. Begrip en beseffen hoe het ontstaan is, zit in het hoofd, maar als je het voor 100% begrijpt en inziet, verandert dat biologisch nog niets. Het moet een diepgevoeld, innerlijk weten worden dat het oude gevaar, waarvoor je lichaam je nog steeds waarschuwt, NU niet meer voor kan komen en dat het lichaam dus niet meer hoeft te waarschuwen. De reactie of het gedrag, die gericht was op het vermijden van dat gevaar, is dus NU niet meer nodig. Het lichaam leeft in het NU, het reageert op dingen in het NU, ook al

is de oorsprong van die reactie vele jaren eerder. Dus het moet ook in het NU worden geneutraliseerd.

Ik heb een manier gevonden om die kernangst, die diep in het lichaam verscholen ligt, aan de oppervlakte te brengen en te neutraliseren. De inzichten die mensen binnen een paar minuten in zichzelf krijgen is verbluffend. En het werkt in elke fase van het Hamers Kompas, in de actieve fase, in de genezingsfase en in de crisis.

Mijn intensieve betrokkenheid bij het jarenlange proces van Anneke, waarin we samen ontdekten hoe het bewustzijn werkt, is voor mij een enorm leerproces geweest en is dat nog. Het verbijsterde me om erachter te komen in wat voor bochten het bewustzijn zich wringt om het (ongewenste) gedrag, dat in feite een overlevingsmechanisme is, vast te houden. Ook naar de kernangst toegegaan is heel heftig en vaak durft men dat niet. Die kernangst loslaten is immers levensgevaarlijk...

In 2012 kregen we contact, Anneke leefde met enorme angsten, durfde werkelijk niet te leven. De oorzaak ervan lag in haar jeugd. Dat hadden we al snel boven water en het was een openbaring voor haar, maar het deed niets, ze bleef bang. Langzamerhand kwamen we uit op het werken met wat ik nu de kernangst noem en ging ze zich steeds meer realiseren dat haar lichaam haar gewaarschuwde voor situaties die nooit meer voor konden komen. Het kostte een enorme hoeveelheid moed voor haar om de dingen, waarvoor ze doodsbang was, toch te doen en te voelen wat er dan in haar lichaam gebeurde. Door dit keer op keer te doen, dus door NIET te reageren op die angsten, ze wel te voelen en toe te laten, maar gewoon te doen alsof er niets aan de hand was, liet ze haar lichaam keer op keer ervaren dat er inderdaad niets gebeurde en dat die waarschuwingen in feite zinloos waren geworden.

In de zomer van 2014 zei ze me een keer: "Mies, ik weet dat alles goed komt en ik doe al zoveel meer dan voorheen, waarom bibber ik dan nog zo?" Mijn antwoord was toen: "Je hoofd weet het, maar je lichaam heeft het blijkbaar nog niet vaak genoeg ervaren!"

Het was eind november 2014 toen ze zich ineens realiseerde dat die overdreven, intense angsten weg waren.

Maar, zoals bekend van het Hamers Kompas, toen kwam het fysieke proces, waar ze nu nog steeds in zit. De krampen die ze van 2012 t/m 2014 al had, vallen in het niet bij wat ze nu meemaakt, de fysieke pijnen zijn eigenlijk constant ondragelijk, maar toch zou ze niet terug willen naar die tijd van de angsten.

Beiden ontdekten we, dat werk wat we in de angstperiode deden, precies hetzelfde is als wat we nu doen. Steeds ontdekken we weer een rest-angstje, wat leidt tot oud gedrag en dus een oude emotie en perceptie. Die neutraliseren we en daarop reageert haar lichaam meestal heftig. Hoewel ondragelijk, begint ze dat steeds beter te herkennen en te accepteren. Ze groeit iedere keer, krijgt enorm veel inzichten in zichzelf en daardoor leer ik steeds beter hoe een bewustzijnsveranderingen bewerkstelligd kan worden.

Dat pas ik dan weer toe bij anderen met veel minder heftige processen en de resultaten zijn verbluffend.

Anneke, ik bewonder je moed en je doorzettingsvermogen. Zonder jou was ik niet op deze inzichten en deze "methode" gekomen. Dank je wel voor je bereidwilligheid om je iedere keer weer met je angsten te confronteren, want zonder dat zouden we nu niet zijn waar we zijn, geen van beiden. We zijn er nog niet, ik niet en jij ook niet. Maar ook jij zal op een gegeven moment de crisis achter je kunnen laten, want als je de boodschap van je lichaam in al haar facetten hebt begrepen en je hebt de daad voldoende bij het woord gevoegd, dan zal het proces JOU loslaten.

In de zomervakantie wil ik het LEEF-protocol verfijnen en structureren. Daartoe wil ik 1 à 2 keer per week een halve dagen werken met kleine groepjes mensen die dit graag willen leren. Omdat dit iets is wat nog in ontwikkeling is, wil ik de kosten laag houden: 35 euro voor een halve dag. In principe doe ik dit bij mij thuis in Roosendaal, maar heb je bij jou in de buurt een groepje, dan kan ik het ook elders.

Het is een protocol van een simpele reeks vragen, waarbij men door invoelen het lichaam het antwoord laat geven. Het verloopt in 3 stappen:

- De kernangst bewust maken. Dit geeft meestal een verbluffend inzicht bij de persoon in kwestie.
- Het lichaam laten ervaren dat de situatie, waarbij die specifieke angst is ingeslagen, is in geprogrammeerd, niet meer voor kan komen of dat men er nu heel anders naar kan kijken en mee om gaan. Soms kan men de angst in één keer transformeren, waardoor het gedrag (het overlevingsmechanisme), wat door die angst werd veroorzaakt, niet meer nodig is en spontaan verdwijnt. Soms is het een proces en vertoont men nog regelmatig datzelfde gedrag. Dit gebeurt echter geheel onbewust, het gaat aan het verstand voorbij en het is de kunst om het gedrag te herkennen.
- Beseffen wat het nut is (geweest) van die angst en van het gedrag dat daaruit voortvloeide. Hierbij gaat het om 2 aspecten:
 - Wat het directe doel ervan was. Dat komt altijd neer op het vermijden van de dood of vermijden dat men door andere mensen wordt verlaten, dat men er niet meer bij hoort, dat men afgewezen wordt, dat men in de steek gelaten wordt.
 - Bewustwording van de overlevingsmechanismen en de aanwezigheid van de kernangst bij anderen, waar de persoon in kwestie weer op reageert met zijn eigen kernangst. Daardoor blijft de vicieuze cirkel in stand. Hier is het inzicht noodzakelijk, dat ook een ander een moeilijke tijd nodig heeft om te groeien en bewust te worden. Soms moeten mensen helemaal aan de grond zitten en geen kant meer uit kunnen om die stap te maken.
Jij kan ervoor zorgen dat dit niet gebeurt, maar dat gaat op den duur vaak ten koste van jezelf. Je kunt beter bij jezelf en je eigen weg blijven als je inziet dat je een kernangst en een overlevingsmechanisme van iemand anders niet kunt oplossen en dat hij er in feite ook niet bij gebaat is als je dat probeert. En dat is iets wat we vanuit onze eigen angst onbewust heel vaak doen.

Activiteiten (<http://www.levensbewustzijn.nl/Activiteiten/Agenda-workshops-en-lezingen/>)

Lezingen

Introductielesing "Begrijp het proces en de betekenis van je ziekte"

- Maandag 26 september in **Heeze**, nabij Eindhoven

Workshops

Vierdaagse basisworkshop „Vertrouw je Lichaam” inclusief de praktijkdag “Het verhaal van het lichaam”

- Donderdag 11, vrijdag 12, maandag 15 en dinsdag 16 augustus te **Roosendaal**
- Donderdag 8, donderdag 15, donderdag 22 en donderdag 29 september te **Hoogstraten**, België (nabij Breda)
- Maandag 7, dinsdag 8, maandag 14 en dinsdag 15 november te **Heeze**, nabij Eindhoven

Vierdaagse workshop „Psychische Problemen zijn Overlevingsmechanismen” inclusief de praktijkdag “Leer jezelf kennen”

- Donderdag 18, vrijdag 19, maandag 22 en dinsdag 23 augustus te **Roosendaal**
- Vrijdag 7, zaterdag 8, donderdag 13 en vrijdag 14 oktober te **Schipluiden** (nabij Delft)
- Maandag 21, dinsdag 22, maandag 28 en dinsdag 29 november te **Zwolle**

Themadagen

- Maandag 17 oktober: Themadag “**Botten, pezen, spieren en gewrichten**” te **Heeze** nabij Eindhoven. Deze wordt gevolgd door een praktijkdag over hetzelfde thema.
- Donderdag 27 en vrijdag 28 oktober: Themadagen “**De Ogen**” te **Ammerstol**, nabij Schoonhoven, in samenwerking met Bert van Grondelle (datum wordt nog bevestigd)

Praktijkdagen

Er wordt altijd rekening gehouden met de interesses van de deelnemers. In de ochtend wordt er dieper ingegaan op een bepaald aspect van de theorie en de middag is praktijk met oefeningen en casussen. Elke praktijkdag is anders, ook al is het onderwerp hetzelfde.

De praktijkdagen “Het verhaal van het lichaam” en “Leer jezelf kennen” zijn onderdeel van de workshops “Vertrouw je lichaam” en “Psychische problemen zijn overlevingsmechanismen”.

- Vrijdag 8 juli: oefenen met “**Het verhaal van het lichaam**” en het “**LEEF-protocol**” te **Zwolle**
- Dinsdag 16 augustus: Praktijkdag “**Het verhaal van het lichaam**” te **Roosendaal**
- Dinsdag 23 augustus: Praktijkdag “**Leer jezelf kennen**” te **Roosendaal**
- Donderdag 29 september: Praktijkdag “**Het verhaal van het lichaam**” te **Hoogstraten**
- Vrijdag 14 oktober: Praktijkdag “**Leer jezelf kennen**” te **Schipluiden**

- Dinsdag 18 oktober: Praktijkdag “**Botten, pezen, spieren en gewrichten**” te **Heeze**. Deze wordt voorafgegaan door de themadag op maandag 17 oktober.
- Dinsdag 15 november Praktijkdag “**Het verhaal van het lichaam**” te **Heeze**
- Dinsdag 29 november: Praktijkdag “**Leer jezelf kennen**” te **Zwolle**

Congres

Vrijdagavond 2 t/m zondag 4 september 2016 te **Eerbeek**.

Richtlijn voor deelname: kennis evenredig aan de beide 3-daagse basisworkshops van Mies of module 1 en 3 van het seminar van Bert (organen + psyche).

Voor meer informatie graag contact opnemen met mij of Bert.

Aanmeldingen voor alle activiteiten graag per email.

Heb je belangstelling voor een lezing, workshop, thema- of praktijkdag bij jou in de buurt, laat me dat dan weten. Ik ben altijd bereid om iets te verzorgen.

Activiteiten van Bert van Grondelle te Rotterdam

Bert heeft ook een 12-daags seminar ontwikkeld waarin je heel veel gedetailleerde informatie krijgt.

Voor zijn activiteiten zie http://learningnm.com/documents/bert_calendar.php

Hele fijne zomervakantie en tot ziens in het najaar.

Warme groet

Mies

Leven in Vertrouwen

www.levensbewustzijn.nl

www.hoedegeesthetlichaamaanstuurt.nl