# Maak NEI onderdeel van je dagelijkse leven

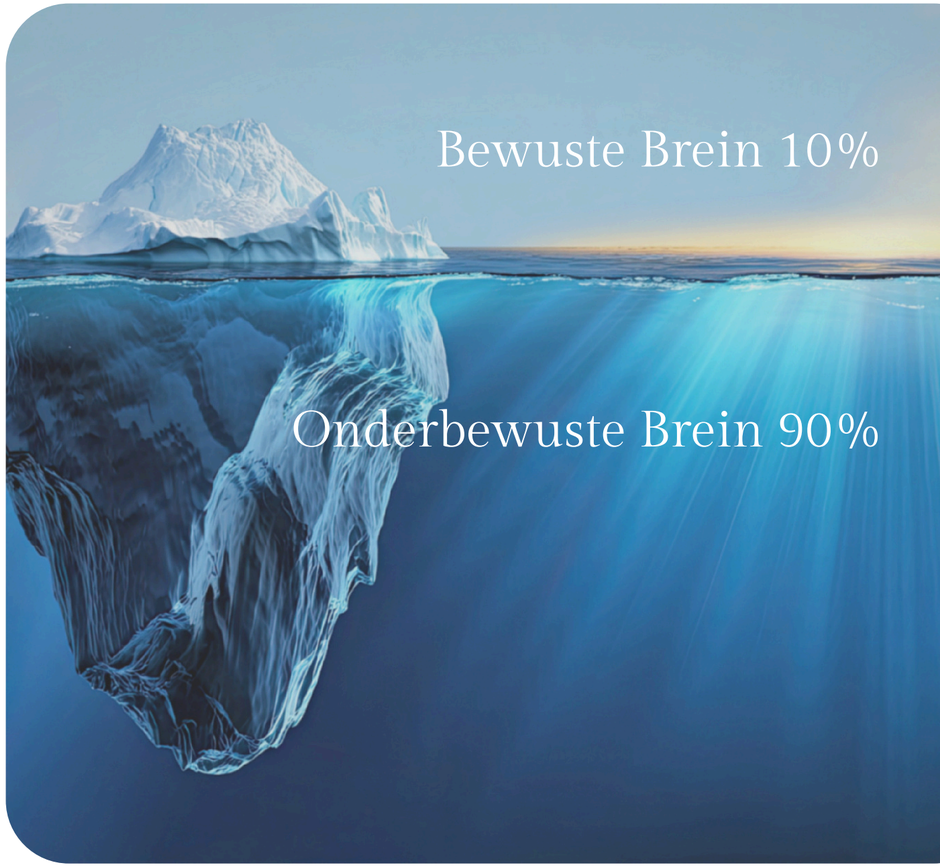
ZONDER BIOTENSOR, PRAKTISCHE TIPS, INZICHTEN & OEFENINGEN VOOR THUIS OM KENNIS TE MAKEN MET DE KRACHT VAN NEI

NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie. Het is een methode die je helpt om onbewuste emoties, overtuigingen en blokkades zichtbaar en voelbaar te maken en vervolgens los te laten.

Veel klachten, terugkerende patronen of gevoelens komen voort uit onverwerkte emoties in het onderbewuste.

Wat NEI uniek maakt, is dat je niet hoeft te praten of het verhaal hoeft te herbeleven. Je hoeft er alleen bewust bij stil te staan, zodat je lichaam en onderbewuste kunnen doen wat nodig is.

Maar hoe pas je NEI toe als je geen biotensor hebt? Goed nieuws: er is zóveel wat je nu al zelf kunt doen. In dit e-book neem ik je mee in praktische tools, oefeningen en inzichten om met NEI aan de slag te gaan.




Verandering
begint niet met doen,
maar met durven voelen wat echt speelt

# Emoties

JE EMOTIES
ALS KOMPAS

Emoties willen gevoeld worden. Ze zijn niet lastig of negatief, ze zijn boodschappers.



## Praktijkoefening: Emotie-check-in (5 minuten per dag

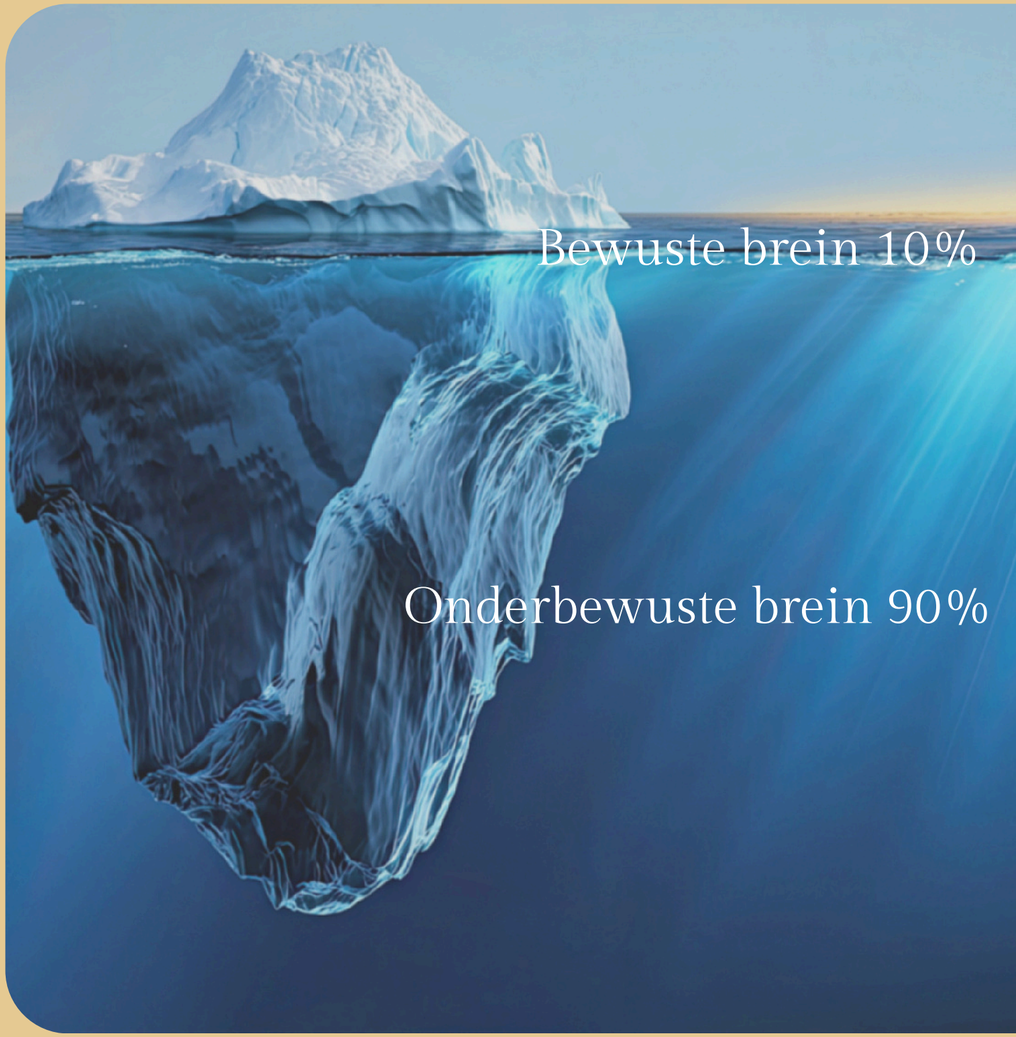
- Zoek een rustig moment. Sluit je ogen.
- Stel jezelf de vraag: Hoe voel ik me nu?
- Laat het eerste woord of gevoel opkomen, zonder oordeel.
- Vraag je af: Waar voel ik dit in mijn lichaam?
- Adem rustig in en uit. Zeg in gedachten: Ik zie je. Je mag er zijn.

Door dit dagelijks te doen, raak je vertrouwd met jouw binnenwereld en geef je ruimte aan wat gezien wil worden.

# Onderbewuste

Leer luiteren
naar je onderbewuste

Je lichaam weet veel meer dan je hoofd.




## Praktijkoefening: De "innerlijke ja en nee"-test

- Ga ontspannen staan. Adem een paar keer diep in.
- Zeg hardop: "Ik heet [jouw naam]".
- Merk op of je lijf iets naar voren beweegt (JA) of naar achter (NEE).
- Zeg daarna: "Ik heet [verkeerde naam]". Merk het verschil.

Oefen dit met andere neutrale uitspraken.
Vertrouw op de signalen van je lichaam.
Dit is jouw innerlijke kompas.

# Spiegel

Spiegels in je Dagelijks Leven

Alles wat je raakt, vertelt iets over jou. Emoties die je voelt in contact met anderen, komen vaak voort uit oude stukken in jezelf.

## Praktijkoefening: De de spiegelvraag in drie stappen

- Wat raakt mij hier? (bv. Ik voel me afgewezen)
- Wanneer voelde ik dit eerder? (bv. Als kind bij mijn ouders)
- Wat wil dit mij nu laten zien?

Schrijf het op. Door de herkomst te herkennen, ontstaat er ruimte om het los te laten.



# Ontprikkelen en helen via aandacht

Alles wat je raakt, vertelt iets over jou. Emoties die je voelt in contact met anderen, komen vaak voort uit oude stukken in jezelf.

## Praktijkoefening: NEI-stijl lichaamsbewustzijn

- Ga zitten en sluit je ogen.
- Focus op een plek waar je iets voelt: spanning, pijn, druk, leegte.
- Stel zacht de vraag: Wat wil jij me laten zien?
- Wacht. Observeer. Ervaar.
- Adem naar die plek. Zeg: Dankjewel dat je me dit laat voelen.



# Tips voor thuis

NEI BINNEN JE GEZIN GEBRUIKEN

Kinderen zijn spiegels. Hun gedrag of emoties zeggen vaak iets over wat er onbewust speelt, bij henzelf, of in het gezin.



## Tips voor tuis

- Emoties benoemen: "Ik zie dat je boos bent. Dat is oké
- Zacht spiegelen: "Wat zou je boosheid jou willen vertellen?"
- Samen ontladen: Springen, tekenen, dansen, schreeuwen in een kussen
- Bedtijdritueel: Vraag: "Wat voelde je vandaag dat je niet fijn vond?"

Je hoeft het niet op te lossen. Alleen maar ruimte maken.

# Tips voor thuis

## Mini-sessie voor jezelf

Kies een terugkerend thema of patroon waar je last van hebt (bv. onzekerheid, uitstelgedrag, moeheid).

### Stappenplan

- Noem het probleem hardop (bv. "Ik voel me niet goed genoeg")
- Voel wat er in je lichaam gebeurt
- Stel intuïtieve vragen:
- Wanneer begon dit?
- Van wie heb ik dit misschien overgenomen?
- Welk gevoel zit eronder?
- Laat je lijf antwoorden. Wat komt er als eerste op?
- Sluit af met ademhaling en de zin: Ik ben bereid dit nu los te laten.



# WIL JE MEER WETEN OVER NEI OF MIJ?

NEI HOEFT NIET INGEWIKKELD TE ZIJN. JE LICHAAM WEET DE WEG. MET ZACHTE AANDACHT, BEWUST VOELEN EN SIMPELE OEFENINGEN KUN JE AL ZOVEEL VERANDEREN IN JEZELF EN JE GEZIN.

**WIL JE DIEPER GAAN OF BEGELEIDING BIJ JOUW PROCES?**
**KIJK OP MIJN WEBSITE**
**JE BENT VAN HARTE WELKOM.**
**LEON**

HTTPS://WWW.NEITHERAPIEPRAKTIJK.NL/