

IEMT uitleg

Werken met oude emoties en vastgelopen patronen

Soms blijft een gevoel je achtervolgen, ook al is de situatie allang voorbij. Je merkt dat je telkens op dezelfde manier reageert: spanning, angst, piekeren, schaamte, boosheid, blokkeren of een herinnering die steeds opduikt terwijl je dat helemaal niet wilt. En misschien kun je niet precies aanwijzen waar het vandaan komt, maar je lichaam weet het nog wel.

IEMT (Integral Eye Movement Therapy) helpt om dat soort oude emotionele koppelingen los te maken. Niet door er eindeloos over te praten, maar door te werken met de manier waarop je brein herinneringen opslaat én afspeelt.

Waarom je soms blijft hangen in een oud gevoel

Wanneer je iets meemaakt dat indruk maakt, koppelt je brein die gebeurtenis aan een bepaalde emotie. Dat gebeurt razendsnel en meestal onbewust.

Bijvoorbeeld:

- een moment waarop je je onveilig voelde
- een ervaring van afwijzing of schaamte
- een onverwachte schrikreactie
- of simpelweg een patroon dat je in je jeugd hebt geleerd

Het brein legt dat op dat moment vast als: *gevaar* of *veilig*.

En als die oude koppeling nooit is opgelost, blijf je in het heden soms reageren alsof je nog steeds in die oude situatie zit. Je rationele brein wéét dat het niet logisch is.....maar je lichaam reageert toch.

Wat IEMT dan doet

Met IEMT ga je niet in het verhaal zitten, maar in de reactie die je nu nog voelt. Je blijft helder en aanwezig, terwijl je ogen specifieke bewegingen volgen. Dat activeert diepe delen van de hersenen waar emotionele herinneringen worden opgeslagen.

Het effect?

De lading van een oud gevoel verandert, vaak snel en merkbaar. Alsof je brein opnieuw besluit: *dit is niet langer gevaarlijk*.

Veel mensen ervaren daardoor:

- meer rust in hun lichaam
- minder terugkerende beelden of emoties
- een zachtere, ruimere reactie op situaties van nu

- meer overzicht en keuzevrijheid
- minder automatische stressreacties

Het voelt niet alsof je iets “wegduwt”, maar alsof je systeem eindelijk begrijpt dat het verleden voorbij is.

Patronen die je hebt overgenomen

Soms reageer je niet alleen op wat je zelf hebt meegemaakt, maar ook op wat je vroeger hebt gezien of gevoeld bij belangrijke mensen om je heen. Kinderen nemen namelijk emotionele taal over voordat ze woorden hebben. Daardoor kun je op volwassen leeftijd rondlopen met gevoelens die eigenlijk niet van jón zijn. Ook deze patronen kunnen via IEMT veranderen zonder dat je precies hoeft te weten waar ze ontstaan zijn.

IEMT en jouw identiteit

Naast emoties werkt IEMT ook met diepere lagen van hoe je jezelf ziet:

“Ik ben niet goed genoeg.”

“Ik hoor er niet bij.”

“Ik faal altijd.”

“Ik ben te gevoelig.”

Dit zijn geen feiten, maar oude imprints. Met IEMT kunnen die verschuiven, waardoor je vanzelf meer stevigheid, rust en vertrouwen gaat voelen. Soms ontstaat er spontaan ruimte om kwaliteiten juist méér toe te laten: kracht, helderheid, lef, stabiliteit, energie, rust.

IEMT in één zin

IEMT is een directe, respectvolle methode die het emotionele alarmsysteem van het brein reset. Hierdoor kan je weer reageren vanuit wie je bent, niet vanuit wat ooit gebeurde.