



# DJALMA HEALTH MANAGEMENT

Wij zijn van mening dat gezondheid gaat over het vinden van een balans tussen onze fysieke en mentale gesteldheid, over het kunnen omgaan met de fysieke en mentale eisen van ons dagelijks leven. In onze aanpak willen wij je niet alleen fysiek, maar ook mentaal en niet alleen curatief, maar ook preventief helpen je balans te vinden en te bewaren. Hiervoor kunt je gebruik maken van onze coaching trajecten.

## Psych-K® Coaching

Psych-K® is een manier om onze belemmerende of beperkende overtuigingen te vervangen door ondersteunende en bekrachtigende overtuigingen. Overtuigingen zijn veelal gebaseerd op eerdere ervaringen die we in ons leven hebben opgedaan. Vaak als bescherming tegen pijn of verdriet of ongemak. Die overtuigingen zijn in ons onderbewustzijn opgeslagen. Alleen in ons huidige leven, het hier en nu, belemmeren diezelfde overtuigingen ons vaak. Omdat we niet meer in de situatie verkeren waarin we die bescherming nodig hebben. In het hier en nu leveren die beperkende overtuigingen juist stress op.

Wanneer we stress ervaren zijn onze 2 hersenhelften niet meer met elkaar verbonden. Dit uit zich onder andere in een zwakke spierspanning in ons lichaam. Die spierspanning zorgt er voor dat we door middel van spiertesten stress in ons lichaam kunnen opsporen. Feitelijk communiceren we via spiertesten met ons onderbewustzijn. Psych-K® maakt gebruik van deze spiertesten in het opsporen van stress. Zo kunnen we dus achterhalen welke overtuigingen, maar ook welke situaties stress opleveren. Vervolgens kunnen we deze stress(volle overtuigingen) transformeren naar ontspanning en innerlijke rust. Dit doen we door een BALANS- oefening. Dit is een oefening waarbij beide hersenhelften weer in verbinding met elkaar worden gebracht. Zo ontstaat er een Hele-Breïn houding.

Als de verandering in ons onderbewuste plaatsvindt is dat een blijvende en effectieve transformatie. Hierdoor treedt er een verandering op in gedachten, gevoel en gedrag!

### Opbouw:

Elk coaching traject start altijd met een intake.

Hierbij wordt beoordeeld wat je klachten en beperkingen zijn, wat je hulpvraag en doelstelling is en wordt je geïnformeerd over onze aanpak en diensten.

Indien uit de intake blijkt dat Djalma Health Management daadwerkelijk van toegevoegde waarde voor jou kan zijn, worden er afspraken gemaakt over het type traject, de doelstelling, de duur, de intensiteit en de kosten en wordt een startdatum afgesproken.

Uw Psych-K® Coach:

Jeanette Waterval van de Merwe



**“It’s All About Balance”**