



PSYCH-K is een methode die op doeltreffende en eenvoudige wijze stress en belemmerende overtuigingen omvormt in ondersteunende en bevrijdende overtuigingen. Het maakt gebruik van balansen waarmee er een effectieve communicatie mogelijk is tussen je onderbewustzijn en je bewustzijn. Dit levert een toename aan energie op, positieve verandering in je denken en een vrijer gevoel.

**ONDERBEWUSTE OVERTUIGINGEN :** Je overtuigingen zijn conclusies die je onderbewustzijn heeft getrokken uit (eerdere) ervaringen. Deze overtuigingen bepalen in zeer grote mate hoe je in het leven staat en hoe je je leven vormgeeft. Als je gelooft dat jij iets gedaan kan krijgen, dan zal dat een heel ander effect hebben op je denken, voelen en gedrag, dan als je dat niet gelooft.

*Veel belemmeringen die je ervaart komen voort uit onderbewuste, niet ondersteunende overtuigingen, oude stress-patronen en niet verwerkte traumatische ervaringen. Het zijn oude patronen die niet mee ontwikkeld zijn en waarvan je op een gegeven moment merkt dat ze je tegenwerken in plaats van ondersteunen in de ontwikkeling die je wilt. Je wilt vooruit, verder, maar 'iets' houdt je daarin tegen.*

**STRIJD:** Het voelt dan alsof er onder de oppervlakte wordt touw getrokken. Bewust weet je wat je graag wilt en weet je zelfs dat je overtuigingen als ' ik ben niet goed genoeg ' niet waar zijn. Maar in de praktijk, als je het even niet bewust bent, krijgt deze negatieve gedachte toch weer vat. Het onderbewustzijn en bewustzijn zitten niet op één lijn! En lijken langs elkaar heen te praten.

**VERBINDING EN COMMUNICATIE:** Psych-K is een laagdrempelige methode waarmee oude, negatieve overtuigingen worden aangepast aan wat nu ondersteunend voor jou is. Gebruikmakend van de kwaliteiten van beide hersenhelften vindt er een aanpassing plaats in het onderbewustzijn. Negatieve, ondermijnende overtuigingen veranderen in ondersteunende, op groei gerichte overtuigingen!

*“PSYCH-K is een krachtige methode waarmee je overtuigingen, gewoonten, beperkingen en blokkades, die je als belemmerend of ongewenst ervaart, om kunt zetten in datgene wat je optimaal ondersteunt in je persoonlijke ontwikkeling en functioneren.”*

– **Rob Williams**, PSYCH-K® grondlegger –