

AutoRemTM

Hoe het werkt

AUTOREMTM (AFKORTING VOOR AUTOMATISCH RAPID EYE MOVEMENT).

AutoREMTM is Stevens Oog-Beweging-techniek voor het verwijderen van zware emoties. Dit is een eenvoudige techniek gebaseerd op de manier waardoor de hersenen toegankelijk worden door oogposities en combineert het met het natuurlijke slaapverwerkingsproces genaamd Rapid Eye Movement (REM).

Over dit proces wordt aangenomen dat het de emoties van de dag verwerkt en opslaat tijdens de slaap. Wanneer mensen erg emotioneel worden, zijn het opgeslagen emotionele aspect vanuit de hersenen af maar dan zonder de balancerende kracht van het logische aspect.

Er wordt ook aangenomen dat het logische aspect van de mind de datumstempel bevat welke de rationaliteit tot de emotie brengt, zijnde een oude, overbodige boodschap die niet langer van toepassing is. Omdat je al REM kán doen én ook toegang hebt tot de juiste plaatsen voor opslag, gebruiken en vertrouwen we het vermogen van het onbewust brein deze emotie te verwerken door de ogen op de juiste wijze te bewegen en zo het gewenste resultaat te bereiken.

Check de hoogte van jee emotie vóór en ná de oefening d.m.v. een getal tussen nul en 10. Het is niet nodig om een volledige verwijdering van de emotie te krijgen, slechts voldoende vermindering waardoor zij vervolgens genoeg ontspannen zijn om de fysieke pijn los te laten.

Copyright Steven Blake vanaf 2015 – Syllabus Versie 8-3, April 2020 – Vertaling: Monique Vrolijk

 0628167542

 www.arletteberkouwer.nl

 **EMDR-THERAPIE
ACADEMIE**

Copyright © Arlette Berkouwer, 2025

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit artikel mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.