

ANKEREN

Betreed de magische wereld van jouw
onderbewuste

Ineke Eebes ©

Orthomoleculair
Natuurgeneeskundig Therapeut

2024



No guts no glory



WAT IS ANKEREN

Wat komt er bij je op als je aan een anker denkt? De kans is groot dat je aan een anker van een boot denkt. Dat is een goede vergelijking met het anker waar ik het over heb. Een anker van een schip heeft als doel om het schip op zijn plaats te houden, te 'verankeren'. Op bijna dezelfde manier kunnen emoties zich verankeren in ons lichaam. Dit gebeurt onder bepaalde omstandigheden. Als je weet hoe dat werkt, kun je dat in je voordeel gebruiken!

Een schip blijft op zijn plaats door middel van het anker. Zo blijft een emotie ook verankerd in het lichaam wanneer deze is vastgezet. Een anker is een emotie die gekoppeld is aan een sensorische waarneming. Dit kan zowel met positieve als negatieve emoties.

Een negatieve emotie die zich in je lichaam verankert, voelt niet prettig. We noemen dit ook wel een **trigger** of **blokkade**. Er gebeurt iets, en jij reageert hier meteen op. Je weet vaak niet eens waarom. Bijvoorbeeld gedrag van anderen dat jou irriteert, bepaalde uitspraken, geuren of beelden. Ook een fobie of angst is een voorbeeld van een negatief anker. Vaak ontstaat zo'n trigger of anker in de vroege jeugd, meestal op onbewust niveau.

Voorbeelden van bekende ankers zijn een liedje waar jij je altijd meteen goed bij voelt. De geur van (appel)taart of koffie waar jij je veilig en geborgen bij voelt. De geur van je opa's eau de cologne die nostalgie oproept of het geluid van een ambulance waar jij direct alert door wordt. De emotie volgt zo snel op de waarneming, dat het net lijkt alsof er geen ruimte tussen zit.

Een ander voorbeeld van een anker is een allergie, zoals hooikoorts. In dit geval is het immuunsysteem er ook bij betrokken. Vind je dit interessant? Lees vooral verder.



WAT LEVERT HET OP

"Emotion: energy in motion"

Positieve emoties verankeren zich op dezelfde manier in het lichaam als negatieve emoties. Beide hebben we vaak niet in de gaten wanneer het gebeurt en daardoor lijkt het alsof je er geen invloed op hebt. Dit proces kun je bewust inzetten. Op deze manier kun je op elk gewenst moment een positieve emotie oproepen. Hoe fijn is dat!

Stel je bijvoorbeeld voor dat je een spannend gesprek gaat voeren; je kunt wel wat zelfvertrouwen gebruiken, toch? Of je bent geneigd snel weg te zweven in je hoofd; even lekker gronden zou fijn zijn... Of een rijexamen... Je kunt er eindeloos mee spelen.

In principe is ankeren hetzelfde als conditioneren. Je leert gedrag aan. Ken je de hondjes van Pavlov? Er klinkt een bel, er wordt eten neergezet en de hondjes gaan kwijlen. Na een aantal keer beginnen de hondjes al te kwijlen alleen al bij het horen van de bel. Een mooi bijeffect is dat door nieuw gedrag aan te leren, oud, vaak ongewenst gedrag verdwijnt.

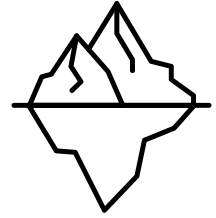
Ankeren is een zeer krachtige techniek om:

- **Nieuwe patronen aan te leren**
- **Positieve emoties op elk gewenst moment bij de hand te hebben**
- **Meer zelfvertrouwen, rust, energie, blijheid etc. te creëren**
- **Regie over jouw emoties te krijgen**

De techniek van het ankeren kan je helpen toegang te verkrijgen tot een bepaalde stemming uit het verleden en deze te verbinden met het heden. Op deze manier kun je direct toegang krijgen tot elke gewenste stemming zonder bijwerkingen of kater.

Zullen we beginnen?

HOE DOE JE HET?



STAP 1

Bepaal welke emotie je wilt verankeren en waar je deze gaat plaatsen. Dit kan zijn door met je duim en wijs-, middel- of ringvinger op elkaar te knijpen. Je kunt ook op een plek op je been of arm drukken. Bepaal dit van tevoren.

STAP 2

Kies een plek uit waar je lekker kunt zitten of liggen en je niet gestoord wordt. Neem nu een situatie in gedachten waarbij jij je heel erg blij, rustig, energiek, zelfverzekerd etc. voelde.

STAP 3

Sluit je ogen. Je gaat bewust ademen, diep in je buik. Focus op deze situatie. Stap in dat moment, geassocieerd (kijk door je eigen ogen). Zie het weer voor je. Wat je toen zag, deed, zei, hoorde en voelde. Maak contact met de plek in jouw lichaam waar je dit voelt. Maak het groter en groter.

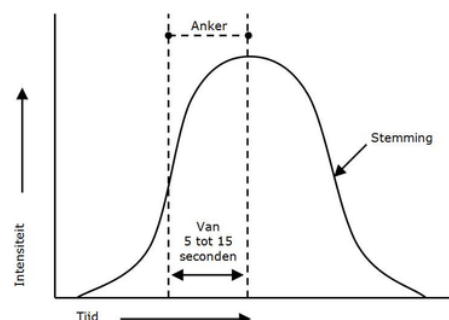
STAP 4

Wanneer je het gevoel hebt dat je op het meest intense punt van dat gevoel zit, geef je jezelf de externe prikkel. Knijp voor 15 seconden je vinger en duim op elkaar. Houd het gevoel vast.

STAP 5

Check: Je gaat nu kort iets anders doen.

Tel de bloemen in de vaas, bedenk wat je gisteravond hebt gegeten of neurie een willekeurig deuntje. Test nu het anker. Pak precies dezelfde greep en vuur het anker af. Voel wat er met je lichaam gebeurt. Voel je de verankerde emotie? Well done! Nog niet? Probeer het gerust zo vaak je wilt.



TIPS



Kies een externe prikkel die voor jou makkelijk te onthouden en goed te doen is, ook als er mensen in de omgeving zijn. Oefen redelijke druk uit. Het moet goed voelbaar zijn, maar geen pijn doen.



Je kunt zo veel ankers op dezelfde plek plaatsen als je wilt. Dit heet een gestapeld anker. Let er dan wel op dat je geen tegenstrijdige gevoelens kiest. Anker niet 'energie' en 'rust' op dezelfde plek. Dat is verwarrend.



Vind je het moeilijk om situaties en emoties op te roepen? Je kunt het ook samen doen en elkaar begeleiden. Stel elkaar de vragen van stap 3. Vraag bijvoorbeeld naar het cijfer van de intensiteit. Is het een 7? Dan mag het nog iets meer beleefd worden. Groter, meer kleur, intenser... Is het een 9? Dan mag het anker gezet worden.



De kracht van het anker is afhankelijk van:

- De intensiteit van de ervaring
- De timing van het anker
- Een unieke stimulus
- Herhaling
- Het aantal zintuigen dat erbij betrokken is



Deze techniek is heel geschikt voor kinderen. Je kunt dit doen door ze een steentje in de hand te geven en ze daar in te laten knijpen tijdens het ophalen van mooie herinneringen waarbij ze zich heel moedig, rustig, krachtig, stoer of blij voelden.



HYPNOSE

Hypnose is een krachtige techniek om toegang te krijgen tot het onderbewuste, dat deel van ons bewustzijn waar veranderingen tot stand komen in gedachten, gevoel en gedrag.

Hypnose wordt gebruikt voor:

- Gedragsverandering
- Emotionele heling: Hypnose kan helpen bij het verwerken van trauma's, angsten en fobieën.
- Het vergroten van zelfvertrouwen, motivatie en concentratie
- Zelfontwikkeling, zelfreflectie en het en persoonlijke ontwikkeling
- Lichamelijke klachten zoals allergieën, burn-out, depressie, darmklachten, spijsverteringsklachten, auto-immuunaandoeningen, slapeloosheid etc.

Hypnose is een **effectieve aanvulling** op andere therapieën die gericht zijn op voeding, leefstijl & **persoonlijke ontwikkeling**. Wanneer jij de kracht van jouw onderbewuste wil ervaren, klik dan op onderstaande link. Maak tot 08-08 gebruik van de gelegenheid om voor een **instaptarief** kennis maken met de **wijsheid** van **jouw lijf**.

Ineke Eebes

Wanneer jij er klaar voor bent om de boodschap van jouw klachten te achterhalen, betreed dan de magische wereld van jouw onderbewuste en vind wat jij zoekt...

