



MIR-METHODE[®] VOOR ZELFHELING: MENTALE EN INTUÏTIEVE RESET

INGEDIKTE KENNIS UIT ALTERNATIEVE GENEESWIJZEN
IN EEN HANDOMDRAAI THUIS TOEGEPAST

MIREILLE METTES

GEZOND VERSTAND

- Blijf altijd je gezond verstand gebruiken. Raadpleeg een arts wanneer je vermoedt dat er iets ernstigs aan de hand is.
- Gebruik je medicijnen, blijf die dan gebruiken. Vraag altijd de goedkeuring van de arts om medicijnen te mogen afbouwen.
- Heb je ernstige klachten of reageer je altijd heel gevoelig op therapieën, begin dan eerst twee weken lang met stap 5 en 7. Begin daarna pas met alle negen stappen.
- Heb je ernstige klachten, overweeg dan om je te laten begeleiden door een MIR-therapeut of MIR-coach. Zij zijn speciaal opgeleid om mensen met emotionele of lichamelijke klachten te begeleiden tijdens het doen van de MIR-Methode. Door hun behandeling is het effect van de MIR-Methode vaak sneller en effectiever. Zij zijn te vinden op www.mirmethode.nl

ISBN/EAN 978-90-815341-1-6; NUR 873

Vierde druk, november 2011

Trefw.: Zelfhelingsmethode

Illustraties: Mireille Mettes, olieverf op doek, 40 x 40 cm

Foto achterzijde: Antien Grijseels Fotografie, www.antien.nl

© Copyright. Alle rechten voorbehouden: houd de MIR-Methode intact.

De MIR-Methode mag vrij verspreid worden.

® MIR, MIR-Methode en het MIR-Methode logo zijn geregistreerde merken en mogen alleen met toestemming van Mireille Mettes worden gebruikt.



Wereldvrede

Dit boek draag ik op aan iedereen die zich, bewust of onbewust, inzet voor een fijnere wereld waarin we in harmonie en vrijheid met elkaar kunnen samenleven.

"MIR: Wereldvrede in een handomdraai!"

DANKWOORD	3
VOORWOORD	4
HOOFDSTUK 1. INLEIDING	6
HOOFDSTUK 2. GROEIENDE SAMENWERKING TUSSEN REGULIERE EN ALTERNATIEVE GENEESKUNST	10
HOOFDSTUK 3. INSPIRATIE UIT ANDERE METHODES	15
HOOFDSTUK 4. DE NEGEN STAPPEN VAN DE MIR-METHODE	19
HOOFDSTUK 5. DE ONEINDIGE WIJSHEID VAN HET LICHAAM	63
HOOFDSTUK 6. DE KRACHT VAN LIEFDEVOLLE AANRAKING	67
HOOFDSTUK 7. HOE VOER JE DE MIR-METHODE OPTIMAAL UIT?	71
HOOFDSTUK 8. WAT DOET DE MIR-METHODE?	77
HOOFDSTUK 9. VEEL GESTELDE VRAGEN	81



DANKWOORD

Vele mensen hebben mij in mijn zoektocht naar de MIR-Methode bijgestaan. In de eerste plaats waren dat de ontdekkers en pioniers die fantastische alternatieve geneeswijzen hebben ontdekt. Ik noem met name Dr. Devi Nambudripad die de zeer gedegen en succesvolle anti-allergie methode NAET (Nambudripad's Allergie Eliminatie Technieken) heeft ontwikkeld.



Ik dank Dr. Goodheart die in de jaren '60 in zijn praktijk voor Chiropractie het verschijnsel 'spiertesten' ontdekte, de Kinesiologie. Het is in mijn beleving de mooiste ontdekking geweest om zo met het menselijk lichaam te kunnen communiceren. Iedereen kan nu, dankzij het spiertesten, communiceren met z'n lichaam. **Het lichaam wijst**



dan zelf de weg naar genezing. Dankzij zijn ontdekking van de Kinesiologie kon ik de MIR-Methode ontwikkelen.

Speciale dank gaat uit naar mijn lieve man Remco, die mij altijd de ruimte heeft gelaten om mijn eigen weg te mogen gaan. Zijn wetenschappelijke achtergrond en nuchtere kijk op de wereld, houdt mij met beide benen op de grond.

Ik dank iedereen heel hartelijk voor het meewerken aan het ontstaan van de MIR-Methode. Dankzij de input en stimulans van cliënten, collega's, vrijwilligers, vrienden en familie is de MIR-Methode geworden tot wat het is: voor en door mensen. Dat het iedereen maar veel goeds mag brengen!



VOORWOORD

In de 3½ jaar dat ik als NAET¹-therapeut werkte, boekte ik tot mijn vreugde veel successen. Dat was enorm genieten. Soms moest ik mensen echter na een aantal behandelingen laten gaan, met maar weinig resultaat. Vooral die laatste groep mensen zorgde ervoor dat ik verder bleef zoeken en mezelf de vraag stelde: "Waarom raakt de een wel verlost van zijn klachten en de ander niet?" Ik was en ben ervan overtuigd dat gezondheidsklachten voor een groot deel ontstaan door emotionele gebeurtenissen en dat gegeven liet me niet los.

Ik ging op zoek naar methodes om trauma's makkelijker kwijt te raken. Ik had leren werken met Touch for Health (spiertesten), EFT (Emotionele Freedom Technieken), JMT (Jaffe-Mellor Technieken), NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren), Time Line Therapie, Body Talk Access en Familie-opstellingen². Ik volgde een cursus in EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing) en leerde uitgebreid van therapeuten die mij hielpen in mijn persoonlijke ontwikkeling met Theta DNA Healing, Vortex Healing en Brandon Bays' Helende Reis³.

Vanaf januari 2009 startte ik mijn eigen praktijk "Allergie Vrij" in Apeldoorn. Een paar maanden daarna, gaf ik de eerste cursussen om mensen volledig zelfstandig te maken vanuit de overtuiging: *"Als ik kan leren behandelen, kunnen zij dat ook."*

¹ NAET: Nambudripad's Allergie Eliminatie Technieken. 'Leven zonder allergie' – Dr. Devi S. Nambudripad. ISBN 2-9515244-6-3.

² 'De verborgen dynamiek van familiebanden.' – Bert Hellinger. ISBN 13: 9789069634753.

³ 'De helende reis' – Brandon Bays. ISBN10-9022555836.



De behandelingen waren sterk vereenvoudigd, waardoor iedereen ze zelf thuis kon uitvoeren. Het leverde zoveel voordelen op voor de cliënten dat ik er met hart en ziel voor ging. Na de eerste vijf cursussen ontstond er wederom onvrede. Er waren nogal wat cursisten die moeite hadden om het spiertesten onder de knie te krijgen. Dit motiveerde me om iets te vinden waar mensen niet per se de spiertest voor hoeven te doen. Na veel brainstormen, nachtelijke ingevingen en vaak en zeer gedetailleerd uittesten, kon ik een 9-stappenplan ontwikkelen dat mensen gedurende vier weken en twee keer per dag thuis kunnen uitvoeren. Zo ontstond de "MIR-Methode", de methode voor 'Mentale en Intuïtieve Reset'.

Vrede voor jou

De naam 'MIR' is bij toeval ontstaan. In eerste instantie wilde ik het de 'Miracle Method' noemen, vanwege de wonderlijke resultaten die mensen ermee boeken. Op internet trof ik echter een anti-alcoholisme-project aan dat 'the Miracle Method' heet en een reinigingsmiddel voor een glanzende badkuip. Dan maar afkorten tot MIR. En op hetzelfde moment realiseerde ik me dat MIR in het Russisch 'Vrede' betekent: МИР. En als er iets is wat de MIR-Methode doet, is het wel innerlijke vrede geven. En dat is het liefste wat ik je toewens: "Vrede in je hoofd en in je hart!" Veel succes met de MIR-Methode!



HOOFDSTUK 1. INLEIDING

Ons lichaam bezit een ongekend grote wijsheid. Het is in staat om signalen af te geven van honger en dorst, het zorgt ervoor dat de temperatuur op de juiste hoogte blijft, het is in staat om waanzinnige ontberingen te doorstaan en bijzondere prestaties te leveren en kan bovendien alarm slaan en indringers afweren. Het is meer dan het bejubelen waard, ons lichaam. Het is een ongekend mooi voertuig dat ons in staat stelt om van alles te ervaren. Bovendien is ons lichaam in staat zichzelf te helen. Het lichaam kent zijn eigen geneeskunst. Wat wij kunnen doen, is het lichaam reden geven om de eigen geneeskunst weer te activeren.

De MIR-Methode is in 2009 ontwikkeld. MIR staat voor 'Mentale en Intuïtieve Reset'. Je gedachtes en gevoelens worden ontdaan van ballast uit het verleden, waardoor je zowel lichamelijk als emotioneel een reset krijgt, terug naar je oorspronkelijke blauwdruk, zoals je bedoeld bent. Het lichaam werkt daar graag aan mee, als het de juiste activering krijgt. In de MIR-Methode is die activering te vinden. Je lichaam krijgt een impuls om te ontgiften van zowel schadelijke stoffen als van schadelijke emoties wat bevorderlijk is voor je gezondheid.

De MIR-Methode is een doe-het-zelf-helingsmethode die mensen zelfstandig gebruiken, zonder begeleiding. Degenen die al in behandeling zijn bij een therapeut, coach of arts kunnen de MIR-Methode ernaast gebruiken, het liefst in overleg met de behandelaar. Veel mensen willen tijdens het doen van de MIR-Methode extra begeleiding. Zij kunnen terecht bij speciaal opgeleide MIR-Methode therapeuten en MIR-Methode coaches. Hun werk zorgt ervoor dat het hele proces van de MIR-Methode sterk versneld wordt.

De resultaten verschillen per persoon en hangen af van wat je al hebt ondernomen om vastzittende emoties los te maken en afvalstoffen uit je lichaam af te voeren. Bij ongeveer 80% van de mensen heeft de MIR-Methode een positief



effect en bij 20% is het afwachten, omdat ze weinig of niets merken. Het is dan de vraag of er daadwerkelijk niks gebeurt, of dat ze de veranderingen niet bewust waarnemen. Vaak voelen ze wel een beetje vermoeidheid, maar dat is niet zo'n duidelijk signaal. Aan het eind van dit boek kan je lezen wat je mag verwachten wanneer je ermee begint. Op de website www.mirmethode.nl registreer ik de resultaten van mensen.

Resultaten MIR-Methode

De meest gehoorde resultaten zijn emotionele opruimingen, waardoor angsten, onzekerheden, boosheden en verdriet afnemen en verdwijnen. Veel lichamelijke klachten worden veroorzaakt door vastzittende emoties, dus het opruimen daarvan, is gunstig voor je gezondheid. Daarnaast zijn er veel duidelijke klachten en meetbare resultaten gezien. Het verdwijnen van:

- jeuk,
- slaapproblemen,
- kalknagels,
- darmklachten,
- overgangsklachten,
- voetwratten,
- aambeien,
- hoge bloeddruk,
- netelroos,
- rosacea,
- eczeem

Bij kinderen zijn de resultaten sneller zichtbaar. Ze kunnen ook heftiger reageren dan volwassenen. Dieren reageren erg goed op de MIR-Methode.

Momenteel zijn er mensen met ernstig overgewicht (obesitas), diabetes, kanker, verslavingen, M.E., mensen met Lichen Sclerosus en Sarcoidose die de MIR-Methode gebruiken en dieren met zindelijkheidsproblemen, blaasontsteking, eczeem en de ziekte van Cushing.



Tineke, baasje van poes Perdue (8 jaar).

"Vijf jaar geleden heeft mijn kat een blaasontsteking gehad. Zij kreeg medicijnen en dat hielp. Echter na een half jaar kwamen de verschijnselen weer terug. Opnieuw voor een consult naar de dierenarts die mij naar huis stuurde met de mededeling dat het bij katten nog wel eens tussen de oren kan blijven zitten, maar dat het dan vanzelf wel weer over zou gaan. Dat klopte. Een paar maanden geleden zat de arme poes weer heel vaak op de bak om telkens hele kleine druppeltjes kwijt te kunnen. Slechts enkele dagen na het toepassen van de 9 stappen van de MIR-Methode zijn de blaasontstekingsverschijnselen, zonder bijwerkingen, compleet verdwenen. Met veel dank, ook namens mijn kat."

Ben je in behandeling bij een alternatief therapeut, laat dan weten dat je begonnen bent met de MIR-Methode en laat gerust zien wat het inhoudt.

Therapeuten en coaches kunnen enorm veel toevoegen aan de werking van de MIR-Methode. Zij zoemen in op de details die bij elke stap van de MIR-Methode de blokkades veroorzaken. Wanneer ze gericht aan die details werken, maakt de werking bij die specifieke stap van de MIR-Methode een sprong. Mensen gaan dan nog sneller door het hele proces van de MIR-Methode heen. Therapeuten en coaches kunnen hiervoor een cursus volgen. De therapeuten en coaches die opgeleid zijn, zijn te vinden op de website: www.mirmethode.nl/begeleiding

De MIR-Methode is erg makkelijk om te leren doen en het kost je weinig tijd en weinig moeite. De MIR-Methode is ook vrij te verspreiden, dus leer het aan je kinderen en andere mensen om je heen.

Dieren reageren meestal erg goed op de MIR-Methode, dus denk ook aan hen. Tot nu toe zijn vooral huisdieren behandeld, maar ook grotere dieren reageren goed, zoals paarden en koeien.



Rest me nog te zeggen dat de MIR-Methode zich over de wereld verspreidt. Momenteel (april 2011) heb ik meldingen ontvangen van mensen in België, Duitsland, Italië, Frankrijk, Griekenland, Polen, Amerika, Suriname, Turkije, Dubai, Zwitserland, Indonesië, Singapore en Tsjechië die met de MIR-Methode zijn begonnen. Het boek is ook in het Engels verkrijgbaar en binnenkort ook in het Duits en Pools. De Franse, Spaanse en Turkse vertalingen van de MIR-Methode zijn in de maak.

Engelstalige website: www.mirmethod.com

Duitstalige website: www.mirmethode.de

Visuele ondersteuning

Voor visuele uitleg is er op de website een instructievideo te vinden, waarin ik laat zien hoe je de MIR-Methode het beste kunt uitvoeren. Voor mensen die Engels spreken, is er een Engelstalige video op www.mirmethod.com/video

Audio-ondersteuning

De MIR-Methode is door Mireille Mettes ingesproken op CD. Dit maakt het makkelijk de MIR-Methode eigen te maken voor mensen die blind of slechtziend zijn en voor mensen die liever leren door ergens naar te luisteren, bijvoorbeeld in de auto of 's avonds in bed. Mensen met chronische klachten of die bedlegerig zijn, kunnen steun ervaren bij het regelmatig beluisteren van de CD.

Op de MIR-Methode CD staat een samenvatting van het boek en wordt er uitgelegd hoe je de MIR-Methode het beste kunt uitvoeren.

De CD bevat heerlijke muziek die speciaal voor de MIR-Methode is gecomponeerd door Frank Mettes (Uno Records). Deze muziekstukken zijn dragers van de energie van de MIR-Methode. Op de website staan een aantal audio-fragmenten van de MIR-Methode CD.



HOOFDSTUK 2. GROEIENDE SAMENWERKING TUSSEN REGULIERE EN ALTERNATIEVE GENEESKUNST

Ontzettend veel mensen lijden aan gezondheidsklachten, van kalknagels en slecht slapen tot en met hartfalen. De reguliere geneeskunst is gelukkig uitermate bekwaam in het optreden bij levensbedreigende situaties. Ik wilde nog wel 's mopperen op mijn huisarts en op medici in het algemeen, omdat ik me niet begrepen voelde met mijn vage klachten.

Totdat mijn moeder in het ziekenhuis werd opgenomen met een hartaandoening en nu met vier bypasses nog volop kan genieten van de kleinkinderen. Dat dwong bij mij enorm veel respect af. Sindsdien hoor je me niet meer mopperen op artsen. Zij kunnen bijzonder veel en redden dagelijks het leven van talloze mensen. De reguliere geneeskunst is een intens lerende beroepsgroep die dankzij langdurig wetenschappelijk onderzoek al heel veel heeft kunnen betekenen voor onze gezondheid.

Dat er binnen de reguliere geneeskunst fouten worden gemaakt, is net zo normaal als in de woningbouw of in de modebranche. Alleen in de reguliere geneeskunst zijn de gevolgen heftiger, omdat het mensen betreft.

De alternatieve geneeskunst is eigenlijk net zo. De meeste therapeuten hebben zich geschoold in Oosterse geneeswijzen en/of blijken bijzonder helende vermogens te hebben, waardoor veel helingsmethodes intuïtief ontstaan. Deze alternatieve geneeskunst zorgt ervoor dat er meerdere manieren zijn om het zelfhelend vermogen van het lichaam te activeren.

Er zijn ontzettend veel ervaringsverhalen te vinden op internet die aantonen dat mensen baat hebben bij de alternatieve geneeswijzen. Lees bijvoorbeeld de resultaten op de websites van Lenard Verheijden: www.allergie-weg.nl en



www.welkegeneeswijzewerkt.nl. Als enthousiast ex-patiënt van spastische darmen en websitebouwer van beroep is hij begonnen met het verzamelen van getuigenissen van alternatieve geneeswijzen. Op zijn sites staan inmiddels bij elkaar meer dan 300 succesverhalen.

Dat er binnen de alternatieve geneeskunst fouten worden gemaakt, is net zo normaal als in de reguliere geneeskunst. Alleen zijn de fouten niet zo zichtbaar of traceerbaar, omdat het niet om duidelijke medische handelingen gaat. De grootste fout die alternatieve therapeuten volgens mij kunnen maken, is te denken dat ze zonder de reguliere geneeskunst kunnen.

Renate, fysiotherapeute (34 jaar)

"Na de bevalling van mijn oudste kind hield ik klachten van incontinentie over. Omdat ik zelf fysiotherapeute ben, ben ik vlot oefeningen gaan doen. Omdat effect uitbleef, heb ik daarna met een bekkenfysiotherapeut de oefentherapie geïntensiveerd. Op een gegeven moment ben ik behandeld door een osteopaat die zei dat hij de incontinentie wel zou kunnen oplossen, evenals iemand die Reiki gaf. Alles zonder resultaat. Uiteindelijk kwam ik bij mijn gynaecoloog en hij stelde vast: "Er is bij jouw bevalling schade ontstaan aan een bekkenbodemspier. Daarbij helpt maar één ding en dat is opereren. En dat heeft gewerkt."

Het is makkelijker gezegd dan gedaan, want ook ik vond het moeilijk om als alternatief therapeut de grens te trekken. Mensen met vage klachten hadden al zo vaak geen resultaat geboekt met de reguliere geneeskunst en kregen zoveel vertrouwen in mij, dat ze de stap naar het ziekenhuis niet meer wilden maken. Ze bleven telkens weer een beroep op me doen, ondanks dat ik ze naar hun huisarts of specialist verwees. Dat waren zware momenten. Ik wilde graag helpen, maar het kostte me veel energie en het was ook heel moeilijk te bepalen waar de grens lag. Wanneer 'dwing' je je cliënt om naar een arts te gaan? Het beste wat ik kon



doen, was ze altijd aanmoedigen om weer naar een huisarts of specialist te gaan. Als ze dat weigerden, vroeg ik naar de reden en probeerde ze van gedachten te laten veranderen.

Dick (69 jaar)

"Sinds een jaar of dertig had ik last van rosacea, een aandoening waarbij je rode puisten in je gezicht krijgt en waarvoor geen oorzaak schijnt te bestaan. Er wordt wel verband gelegd tussen een chronische darmontsteking van het procton (proctitis, waar ik ook last van heb) en rosacea, maar dat verband schijnt niet bewezen te zijn.

Voor de rosacea was er uiteindelijk in de allopathie maar één remedie: tetracycline. Ik kon die medicatie wel afbouwen naar twee capsules per week, zonder last te krijgen. Maar het blijft toch een belasting van het lichaam, vooral de darmen.

Bij Mireille ben ik consequent de MIR-Methode gaan doen, samen met mijn partner. Al vrij snel durfde ik het aan om de tetracycline niet meer te nemen. Soms kwam de rosacea weer een beetje op, maar het bleef een schaduw van wat het ooit was en het trok bij intensivering van de MIR-Methode (met aangepaste opdrachten) snel weg.

Ik ben inmiddels meer dan een half jaar vrij van allopathische medicijnen en de rosacea blijft helemaal achterwege, de laatste drie maanden zonder nog de MIR-Methode te doen. Ook de proctitis is in die periode, zonder allopathische medicijnen, helemaal rustig gebleven. Een volgende colonscopie moet uitwijzen of ie ook echt genezen is."

Een groot voordeel voor mij was dat ik in mijn praktijk uitgebreid de tijd nam om te luisteren naar mensen. Artsen hebben die tijd niet, waardoor de meeste mensen zich niet gehoord of begrepen voelen. Daardoor lijkt het vaak alsof je bij alternatieve therapeuten beter af bent. Het gehoord en begrepen voelen, heeft



een krachtige werking die alleen al heling kan bevorderen. Voor echte genezing is er meer nodig. Iedere behandelaar heeft zijn beperkingen en het is altijd goed om je blik open te houden en de stap naar de reguliere zorg te durven nemen.

Mijn persoonlijke wens is dat reguliere en alternatieve zorg steeds meer gaan samenwerken. In Nederland zijn daar al vele voorbeelden van, wat fantastisch is. In de tandheelkunde komt het regelmatig voor dat de tandarts zich laat assisteren door een kinesioloog (spiertesten). Deze test uit welke chemische stoffen de cliënt verdragen kan, zodat de tandarts een zo min mogelijk belastende behandeling kan doen. Er zijn inmiddels steeds meer artsen die ook geïnteresseerd zijn in ongebruikelijke wegen om mensen te helpen met hun ziektes. Het aantal alternatieve therapeuten dat wil en durft samen te werken met artsen, neemt toe. Het zal alleen maar meer en sterker worden; het is een kwestie van tijd.

Deze samenwerkingsverbanden zullen vooral ontstaan wanneer veel positieve verhalen over een behandelaar of arts de ronde doen en als er sprake is van aantoonbare, constante en blijvende resultaten.

De MIR-Methode leent zich bij uitstek als middel naast reguliere geneeskunst en is een waardevolle aanvulling op alternatieve behandelmethoden. De behandelroute wordt korter, doordat de overvloedige ballast in het lichaam (afvalstoffen en emoties) wordt afgevoerd. Dat bevordert het succes van de behandeling door artsen en/of alternatief therapeuten.

Paulien van de Put, coach/trainer in Twello

"In mijn werk als coach begeleid ik mensen om (weer) in hun kracht te gaan staan. Het gaat in feite om het (her)ontdekken van wie je bent, waarbij je afscheid neemt van overvloedige ballast en je ruimte en vrijheid gaat ervaren om bewust keuzes te maken. Ik geloof hierbij sterk in het zelfhelend en zelflerend



vermogen van mensen. De antwoorden zijn in jezelf te vinden. Het bewustwordingsproces van de eigen verantwoordelijkheid is hierin, wat mij betreft, cruciaal.

De MIR-Methode is voor mij en vele coachees die ik heb begeleid een waardevolle methode in coaching gebleken. Het mooie is dat mensen zelf met de MIR-Methode aan de slag kunnen en niet afhankelijk zijn van mij. Bij complexere vraagstukken gaan we er samen mee aan de slag. Dan stem ik de MIR-Methode meer op de persoon af, meer maatwerk.

Ter illustratie een tweetal ervaringen met de MIR-Methode in coachtrajecten:

- Een coachee reïntegreert na een burnout weer op haar werkplek. Thema's waar we met de MIR-Methode mee bezig zijn geweest zijn bijvoorbeeld grenzen stellen, angst om haar mening te geven en haar eigen intuïtie volgen. Voor deze thema's hebben we maatwerkprotocollen met de MIR-Methode gemaakt. Zij is weer fulltime aan de slag en staat veel meer in haar kracht. Ze voelt wat goed is voor haar en durft dit ook steeds meer aan te geven. Ze zorgt beter voor zichzelf door na inspanning ook ontspanning te zoeken.*
- Een coachee heeft last van haar angst 'niet goed genoeg' te zijn. We hebben hiervoor een maatwerkprotocol gemaakt. In een volgende sessie vertelde ze hoe ze tijdens een bijeenkomst helder haar mening heeft gegeven zonder na te denken wat een ander ervan zou vinden. Voorheen hield ze haar mond in dit soort situaties. Tevens had ze last van haar tandvlees/kaak. Ook hier zijn we met de MIR-Methode op maat aan de slag gegaan en de klachten verdwenen.*

Samengevat: voor mij en de coachees die ik begeleid is de MIR-Methode een prachtige, eenvoudige methode die tot mooie resultaten leidt! Een echte aanvulling bij coaching."



HOOFDSTUK 3. INSPIRATIE UIT ANDERE METHODES

De MIR-Methode is ontstaan in het eerste half jaar van 2009, een periode waarin ik als NAET-therapeut werkte. De cliënten stroomden toe; in de eerste twee maanden had ik meer dan 80 nieuwe aanmeldingen.

Van deze cliënten waren er opvallend veel zeer intuïtief, helderziend, hoogsensitief en paranormaal begaafd. De cliënten gaven me aanwijzingen om de methode te veranderen. Ze moedigden me aan om nieuwe kennis uit nascholingen meteen op ze uit te proberen. Ze gaven me duidelijk aan wat wel en niet werkte en ik volgde regelmatig hun opmerkingen.

Zo verdwenen de NAET-testbuisjes uit mijn praktijk en leerde ik te behandelen door te focussen. De acupressuur op de rug veranderde van hard en intensief naar zacht en liefdevol aaien over je handen. Diëten en strenge huiswerkopdrachten verdwenen en tot mijn vreugde en dat van de cliënten, werden de behandeltrajecten steeds korter. Wat was dat bijzonder allemaal!

Ondertussen schoolde ik me bij in meerdere alternatieve methodes, omdat ik wilde leren hoe de behandelingen voor het elimineren van allergieën zo effectief mogelijk kon: een zo groot mogelijk effect met zo min mogelijk behandelingen.

Ik was al geschoold in:

- NLP (internationaal gecertificeerde trainer);
- Touch for Health (kinesiologie, spiertesten);
- NAET (Advanced);
- EFT (zelfstudie);
- Westerse Medische Basiskennis.



Ik volgde cursussen in:

- Reiki;
- EMDR;
- Shambala;
- Body Talk Access;
- Tachyon-energie.

Daarnaast liet ik mezelf behandelen met methodes als:

- De helende reis (Brandon Bays);
- Core Energetix;
- Matrix coaching;
- Massagetherapie;
- Voetreflexologie;
- Cranio-Sacraaltherapie;
- Osteopathie;
- Pulsartechniek;
- Vortex Healing;
- Jaffe-Mellor Techniek (JMT);
- Biofotonentherapie;
- Quantum Touch;
- Reconnection;
- SRT (Spiritual Response Therapy);
- White time healing;
- Theta DNA healing.

Hiermee kon ik van binnenuit ervaren wat deze methodes voor effect hadden en welke bijdrage ze van mij vroegen als cliënt. Bij sommige methodes voelde ik zelf direct resultaat, bij andere was het resultaat subtieler, maar meestal voelde ik verbetering in mijn eigen welbevinden. Al deze methodes werkten dus!



Instrueren van mijn cliënten

Gaandeweg de maanden leerde ik mijn cliënten wat ze thuis zelf konden doen, zodat ze meer grip kregen op hun eigen heling, waardoor de resultaten sneller kwamen.

Mijn motivatie daarvoor was tweeledig: als kind had ik vaak het gevoel gehad dat ik niet mocht doen wat ik kon, dat ik niet mocht experimenteren. Vanaf de leeftijd van drie jaar wilde ik altijd alles 'zelf doen'. Daar waar afhankelijkheidssituaties ontstaan, word ik altijd een beetje dwars. Hoe meer mensen op eigen benen staan, hoe liever.

De andere reden was compleet tegenovergesteld: ik creëerde juist afhankelijkheid bij mijn cliënten. Ik had last van wat ik noem: 'Het Hulpverlenersyndroom'. Een syndroom dat ervoor zorgt dat je je cliënten wilt 'redden', dat je hun problemen van ze over neemt. Ik was veel te begaan met ze. Dat kon ik zo niet volhouden. Hoe kreeg ik mijn cliënten dan zo goed mogelijk zelfstandig? Door ze het zelf te laten doen!

Moeders die met kleine kinderen kwamen, leerde ik om de kinderen zelf te behandelen. Ze kwamen terug met succesverhalen, wat prachtig! Hierdoor wist ik dat ik op de goede weg was en door moest gaan met de ontwikkeling van een zelfbehandelmethode.



De drie overeenkomsten in alternatieve methodes

Doordat ik zoveel alternatieve methodes had bestudeerd en/of ervaren, begon ik overeenkomsten te zien tussen de verschillende methodes. Uiteindelijk kon ik de drie overeenkomsten benoemen die in elke alternatieve methode voorkomen.

1. Alle methodes gaan uit van het **zelfhelende vermogen** van het lichaam. Ze hoeven het lichaam alleen maar te activeren en dan volgt de heling vanzelf.
2. Alle methodes zorgen eerst voor een **ontspanning in het onbewuste**, zodat opdrachten van buitenaf geaccepteerd worden door het onbewuste.
3. Alle methodes geven **opdrachten aan het lichaam**, hetzij via naaldjes (acupunctuur), hetzij via het uitspreken van opdrachten voor je onbewuste, hetzij via het aanraken van specifieke punten op het lichaam.

Deze drie uitgangspunten zijn ook de basis voor de MIR-Methode: het gaat uit van het zelfhelend vermogen van het lichaam, het zorgt voor ontspanning van het onbewuste (via aaien van de hand) en het geeft opdrachten in woorden aan het lichaam (de negen stappen).



HOOFDSTUK 4. DE NEGEN STAPPEN VAN DE MIR-METHODE

De MIR-Methode is ontstaan door veel logisch denkwerk, uittesten en met gebruikmaking van medische kennis en intuïtie. Het werd me steeds duidelijker dat de cliënten die mijn praktijk bezochten, klachten kregen door zowel lichamelijke verstoringen, erfelijkheden en vervuiling van het lichaam als onverwerkte emoties. Gaandeweg de tijd van praktijk voeren en uittesten, werden vier activeringsprocessen duidelijk, die de basis vormen van de MIR-Methode.

Vier activeringsprocessen

De MIR-Methode richt zich op vier processen die we activeren in het lichaam:

1. ruimte scheppen door opruimen en afvoeren,
2. aanvullen van wat er tekort is,
3. evenwicht herstellen,
4. richting geven.

Je kunt het vergelijken met een huis waar de bewoners niet meer prettig wonen. Om het huis en het wonen weer optimaal te krijgen, zijn vier stappen nodig:

1. **Ruimte scheppen** door middel van opruimen (ballast afvoeren), weggooien en schoonmaken en bovendien ongenode gasten hartelijk danken voor hun komst en ze met zachte hand de deur wijzen (stap 1. zuurgraad, stap 2. detox, stap 3. vader & moeder).



2. **Aanvullen van wat er tekort is.** De voorraadkast en koelkast aanvullen (stap 5. tekorten aanvullen), zodat er voldoende voeding is. De CV-ketel hoger zetten of zonodig resetten, zodat het huis een aangename temperatuur krijgt en er weer warm water stroomt (stap 7. basisbehoeften aanvullen).
3. **Het evenwicht en de harmonie herstellen,** door het aanbrengen van een duidelijke structuur. Elk apparaat en elke bewoner doet wat het moet doen, niets meer en niets minder. Elke bewoner, mens of dier, krijgt zijn eigen plek. Hierdoor ontstaat ruimte en duidelijkheid, waardoor er goede energieën kunnen stromen in de communicatie tussen de bewoners. (stap 4. meridianen, stap 6. hormonen, stap 8. chakra's).
4. **Richting geven:** De stap naar buiten. Hoe wil ik als bewoner vanuit mijn warme huis de wereld in stappen? Wie ben ik en welke bijdrage wil ik leveren? Waar wil ik mijn energie in steken? (stap 9. Missie verduidelijken).

De negen stappen van de MIR-Methode

De MIR-Methode is opgebouwd uit negen stappen. Elk van deze stappen werd pas definitief toegevoegd, na uitvoerig testen en uitproberen bij cliënten. Gedurende de laatste 50 consulten, veranderden die negen stappen niet meer, waardoor ik voor mezelf kon vaststellen dat de MIR-Methode compleet was.



De negen stappen van de MIR-Methode

1. Zuurgraad optimaliseren.
2. Detox alle toxische belasting.
3. Vader loskoppelen. Moeder loskoppelen.
4. Meridianen zuiveren.
5. Alle tekorten aanvullen.
6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen.
7. Basisbehoeften aanvullen.
8. Chakra's en aura optimaliseren.
9. Missie verduidelijken.

Tijdens het uitvoeren van de MIR-Methode worden bovenstaande negen opdrachten telkens hardop uitgesproken. Verderop in het boek staat *Hoe* je het moet uitvoeren. Hieronder leg ik nu eerst uit *Wat ik versta* onder elke stap.



Stap 1. Zuurgraad optimaliseren.

De zuurgraad (pH-waarde) van het lichaam is ontzettend belangrijk. In de medische wetenschap is er al veel over bekend en ook binnen de alternatieve geneeswijzen wordt er veel aandacht aan besteed. De volgende feiten geven een beeld van de functie van de zuurgraad in ons lichaam. Je kunt daarmee een idee vormen hoe bepalend een goede zuurgraad is voor je gezondheid.

In het bloed moet de zuurgraad (de pH-waarde) tussen de 7,35 en 7,45 blijven. Zogenaamde 'bloedeiwitten' zorgen ervoor dat de zuurgraad tussen die grenzen blijft. Wanneer de zuurgraad in het bloed door omstandigheden onder of boven die waarden komt, gaat het lichaam bepaalde chemische processen in gang zetten om weer terug te komen op de juiste waarden. Het lichaam heeft twee belangrijke middelen om de zuurgraad in balans te houden: onze ademhaling en het functioneren van de nieren. Is de zuurgraad niet goed, dan kan onze ademhaling gaan veranderen (sneller, langzamer) en kunnen de nieren meer of minder zuren gaan uitscheiden.

Ernstige gevolgen verzuring: acidose

Treedt de zuurgraad buiten zijn grenzen, dan kan dat ernstige gevolgen hebben: acidose. Dit is een abnormaal zure toestand van het bloed, veroorzaakt door ophoping van zuren, of verlies van alkali (basen).⁴ Dit treedt bijvoorbeeld op bij mensen met longproblemen (bijvoorbeeld COPD) die onvoldoende zuren kunnen afvoeren met hun ademhaling of mensen met slecht werkende nieren (nierinsuf-

⁴ 'Human Anatomy and Physiology' - Elaine N. Marieb en Katja Hoehn.
ISBN 10-1405841176.



ficiëntie). Bij hyperventilatie, langdurig diarree of veel overgeven (bijvoorbeeld bij Boulimie) kan het tegenovergestelde gebeuren: alkalose.

Onze organen hebben allemaal belang bij een zuurgraad die in balans is: het hart, de hersenen, spieren, gewrichten, ogen, etc. Wanneer de zuurgraad uit balans is, gaan al deze organen minder functioneren, wat uiteindelijk allerlei lichamelijke klachten tot gevolg heeft. Denk bijvoorbeeld aan spierkrampen, problemen met maagzuur of pijnklachten in weefsels (pezen en spieren).

De stap om je zuurgraad te optimaliseren, is van groot belang voor stap 2. 'Detox alle toxische belasting'. Zonder een goede zuurgraad is het erg lastig om afvalstoffen kwijt te raken, omdat de uitscheidingsorganen dan hun werk niet goed kunnen doen.



1. Zuurgraad optimaliseren.





10.11.01

Stap 2. Detox alle toxische belasting.

Het is in vrijwel alle alternatieve therapieën bekend dat toxische belasting verstoring in het lichaam geeft. De celwand wordt letterlijk minder toegankelijk voor voedingsstoffen, waardoor er minder verbranding plaats vindt en zo minder energie wordt gewonnen uit voeding. Veel klachtenpatronen ontstaan door toxische belasting. Denk aan spieraandoeningen, pijnlijke gewrichten, slechte concentratie, rugpijnen en slecht zien. Onvoldoende afvoer van afvalstoffen, vormt de basis van verslechtering van je gezondheid.

Het afvoeren van de toxische belasting is een hele belangrijke stap. Veel stofwisselingsprocessen lopen daardoor beter. Het lichaam kan weer makkelijker energie produceren en vooral spieren en hersenen gaan weer beter functioneren.

Een toxische stof belemmert het lichaam om normale chemische processen uit te voeren, waardoor verlies van gezondheid optreedt. In de MIR-Methode heb ik de toxische stoffen in de volgende categorieën ingedeeld. Wanneer je de MIR-Methode gaat gebruiken, gaat je lichaam alle ophoping van deze stoffen afvoeren.

Zware metalen: koper, aluminium, lood, kwik, etc. Deze zware metalen krijg je binnen via uitlaatgassen, vervuild (zwem)water, vis, deodorant, make-up, crèmes, hulpstoffen in vaccinaties, verf, etc.

Pesticiden en chemicaliën: herbiciden en pesticiden op groenten en fruit. DDT, verdelgsmiddelen voor insecten, zoals DEET antimug, etc.

Medicijnresten: veel resten van medicijnen worden niet afgevoerd, maar blijven cirkelen in de nieren, waardoor er ophoping ontstaat in de nieren die vervolgens minder goed gaan functioneren.



Het lichaam kan bepaalde stoffen als toxisch ervaren, waardoor het lichaam erop reageert en deze stoffen inkapselt of ophoopt.

Elektriciteit en straling: dit is niet echt een 'stof', maar veel mensen reageren op elektriciteit en straling alsof het een gifstof voor het lichaam is. Mensen kunnen zich slechter concentreren, raken sneller geïrriteerd, worden moe.

Vaccinaties: vrijwel alle vaccinaties bevatten hulpstoffen die niet prettig zijn voor het lichaam en die het lichaam zelfs als giftig kan ervaren. Alles wat ingespoten wordt, is voor het lichaam reden om ertegen te reageren. Het lichaam reageert zowel op het virus dat wordt ingespoten, als op de hulpstoffen. Een aantal van de hulpstoffen die nu nog in vaccinaties zit, is: kwik, glucose (suiker), formaldehyde, antibiotica, conserveermiddelen en stabilisatoren.



2. Detox alle toxische belasting.





Stap 3. Vader loskoppelen. Moeder loskoppelen.

Je vader en je moeder zijn de twee meest belangrijke mensen voor wat betreft de vorming tot wie je bent. Problemen op emotioneel vlak zijn voor een groot deel terug te voeren tot de ervaringen die je met hen hebt meegemaakt. Hoe goed ze ook hun best hebben gedaan, het kan toch zijn dat er dingen gebeuren die voor jou onprettig zijn, en waar je als kind vergaande conclusies aan hebt verbonden. Dat is uiteraard overduidelijk bij mishandeling of incest, maar ook kleinere incidenten kunnen een grote rol spelen. Een simpel voorbeeld daarvan is van de man die vertelde:

Henk (65 jaar)

"Mijn vader gaf mij eens een pure chocoladereep (dat was in die tijd heel wat), maar daar hield ik helemaal niet van! Toen gaf hij mijn broer zo'n lekkere melk-chocoladereep. Ik wist meteen: 'Mijn vader houdt meer van mijn broer dan van mij.' Daarna zag ik altijd alles in dat licht. Een nieuwe fiets! Mijn broer kreeg een mooiere. Kijken bij voetbal! Mijn vader juichte harder voor hem. Alle gebeurtenissen daarna zag ik alleen maar als wéér een bewijs dat mijn vader meer van hem hield dan van mij."

Hoe de vader het ook zou hebben geprobeerd, hij kon het niet meer winnen van het overtuigingssysteem van zijn zoon.

Andersom zijn er talloze mensen die verschrikkelijke ervaringen hebben meegemaakt met hun ouders, maar die het hun vader of moeder vergeven. Ze beseffen diep in hun hart dat zij niet anders konden; dat zij zelf ook slechts handelden vanuit een optelsom van hun eigen ervaringen.



Het maakt niet uit wat je ouders deden. Het enige wat er toe doet, is wat jij er als kind van vond en welke conclusies je eruit trok.

Wanneer je nog last hebt van de ervaringen die je met je ouders hebt mee gemaakt, dan ben je onbewust nog altijd bezig om:

- erkenning, bevestiging, goedkeuring, waardering te krijgen;
- gezien en bewonderd te worden, je te bewijzen;
- aandacht te krijgen, lief gevonden te worden, warmte te krijgen;
- getroost, gekoesterd, verzorgd, liefdevol aangeraakt of gerustgesteld te worden;
- gestimuleerd of aangemoedigd te worden;
- begrepen of vertrouwd te worden.

Daar waar je nog bezig bent om je gevoel van tekort komen aan te vullen, ben je niet bezig met wat je zelf het liefste wilt. Je wordt dan sterk geleid door hetgeen je wilt vervullen van wat je bij je ouders hebt gemist. Dit geldt uiteraard ook wanneer vader en/of moeder jong zijn overleden of wanneer je je natuurlijke vader of moeder nooit gekend hebt. De omstandigheden zijn dan anders, maar de mechanismen zijn hetzelfde.

Met mijn oude manier van werken, moest ik vrijwel alle cliënten behandelen op ervaringen die ze met hun vader en moeder hadden gehad. Sommigen hadden zelfs hun vader of moeder 'op hun nek zitten'. Die behandelingen gaven meestal grote vooruitgang bij de cliënten.



In de NLP⁵ (Neuro-Linguïstisch Programmeren) en Familieopstellingen had ik ooit al geleerd hoe belangrijk het is om jezelf los te maken van je ouders en hoe je dat kunt doen. Je los maken van je ouders is een heel natuurlijk gegeven en wanneer je je nog teveel richt naar hun mening of naar hun eisen, dan sta je niet volledig op eigen benen en kan je niet in je kracht staan. Vandaar dat het loskoppelen van vader en moeder in de MIR-Methode is verwerkt.

Het mooie is dat het loskoppelen de negatieve gevoelens verzacht die je over je ouders hebt, of ze er nu voor je zijn of niet, zelfs als ze inmiddels zijn overleden. Volledig losgekoppeld worden van je ouders geeft veel bevrijding en vooral veel interne rust. Je kunt dan eindelijk handelen, denken en reageren vanuit jezelf en niet vanuit het gemis van alles wat niet vervuld is.

Soms zijn er mensen die moeite hebben met het woord 'loskoppelen', bijvoorbeeld wanneer een hele hechte band met je vader of moeder hebt en die niet wilt loskoppelen, of je hebt het gevoel dat het niet nodig is. Het is dan van belang dat je begrijpt dat het er om gaat dat je je zelfstandig maakt; dat je vrij bent om je eigen weg te gaan. Je hoeft bijvoorbeeld niet elke beslissing aan hen voor te leggen.

Zelfs als je een hele harmonieuze band hebt met je ouders en al los bent van ze, is het van belang dat je deze stap doet, vanwege de samenhang met de andere stappen in de MIR-Methode. Ze werken allemaal op elkaar in.

Mensen die geen contact meer hebben met hun ouders, bijvoorbeeld vanwege familieruzies, kunnen ongemerkt iets in gang zetten wat de harmonie tussen de

⁵ NLP, Neuro-Linguïstisch Programmeren. Een methode om nieuwe manieren van denken, leren en genieten eigen te maken. www.ntinlp.nl



familieleden bevordert. Uiteindelijk is het effect, dat het contact verbetert tussen jou en de ander.

De MIR-Methode bevordert de harmonie tussen familieleden.

Veel mensen zouden zich willen loskoppelen van broer of zus, oom of tante, opa of oma, of welk ander familielid dan ook of vanuit welke andere sociale kring dan ook (schooljuffrouw, huisvriend, buurjongen, etc.). Wees gerust, de opdracht 'Vader loskoppelen' heeft effect op alle mannen waar je mogelijk nog emotioneel aan vast zit, en het 'Moeder loskoppelen' heeft hetzelfde effect op alle vrouwen.



3. Vader loskoppelen. Moeder loskoppelen.





Stap 4. Meridianen zuiveren.

Meridianen zijn energiebanen die door ons lichaam lopen en stammen uit de Chinese geneeskunst. De meridianen zijn het meest bekend vanuit de acupunctuur. Op de meridianen zijn acupunctuurpunten te vinden die je kunt stimuleren door middel van massage (bijv. Shiatsu-massage) en door middel van het zetten van naaldjes (acupunctuur). De meridianen zijn inmiddels door wetenschappelijk onderzoek aantoonbaar en ze zijn te meten met behulp van computerapparatuur, zoals de StarLight computer van de Biofotonentherapie.

De acupunctuurpunten zijn te vinden in de buitenste spierlaag, onder de huid. Wanneer we ergens op het lichaam acupunctuurpunten stimuleren, worden bepaalde gebieden in de hersenen geactiveerd. Dit is zichtbaar op MRI-scans.⁶ Acupunctuur wordt nu zelfs in ziekenhuizen toegepast als vervanging voor anesthesie, zodat narcose niet meer nodig is.⁷

Acupunctuur wordt ingezet bij vele soorten aandoeningen, waaronder slaapproblemen en schizofrenie met opvallend goed resultaat.⁸ *"Er zijn verschillende hypothesen waarom acupunctuur zou werken voor patiënten met schizofrenie. Het zou direct op het systeem van neurotransmitters kunnen werken – de signaalstoffen in de hersenen, of het zou kunnen werken door de slaap te verbeteren."* Bosch vindt de laatste het meest waarschijnlijk: *"Uit de klinische praktijk is bekend dat acute slaapproblemen bij schizofrenen vaak een aankondiging zijn van een psychose."* Ton Coenen zegt hierover: *"Slaapproblemen*

⁶ Zie de website van Ores, het behandelcentrum voor chronische pijn en neurologische aandoeningen. http://www.ores.nl/wetenschap/framework_wetenschap.htm.

⁷ Zie de website: www.medicalacupuncture.org, waarop een fragment staat uit het tijdschrift 'Medische acupunctuur' voor artsen door artsen geschreven, deel 13, nr.2.

⁸ *Schizophrenia, Sleep, and Acupuncture*. Peggy Bosch and Maurits van den Noort. ISBN 978-0-88937-355-6.



worden gezien als een verschijnsel van de schizofrenie. Het is een interessante hypothese dat slaapproblemen ook oorzaak zouden kunnen zijn.” Peggy Bosch, psycholoog.⁹

Verstoringen in de meridianen

Wanneer meridianen verstoord raken, kun je lichamelijke klachten krijgen: krampen, pijnen, verstijvingen, verdikkingen, etc. De meridianen zijn ook gekoppeld aan emoties. Bij verstoringen aan de meridianen, kun je bepaalde emoties krijgen. En andersom: wanneer je bepaalde emotionele situaties meemaakt, kunnen meridianen verstoord raken.

Enkele voorbeelden:

- Wanneer een meridiaan wordt doorsneden bij een operatie, kan dat klachten geven. Ook de gaatjes van piercings of oorbellen kunnen dat doen.
- Voedselallergieën geven meestal verstoringen op de maagmeridiaan. Je ziet dat terug aan verstoringen in de huid rond de ogen.
- Veel verbittering in je leven geeft een verstoring in de galblaasmeridiaan. Dat kan klachten geven op de route van deze meridiaan: nekkklachten, hoofdpijnen.
- Veel verdriet in je leven geeft verstoring in de longmeridiaan. Bijbehorende klachten kunnen dan zijn: veel huilen, benauwdheid, maar ook constipatie en huidklachten.

⁹ Wetenschapsredactie Radboud Universiteit Nijmegen.



4. Meridianen zuiveren.





De meridianen in ons lichaam vormen samen een heel stelsel dat als een cirkel alsmāar door blijft stromen. Is er ergens in die cirkel een verstoring, dan heeft dat effect op het geheel. De meridianen kunnen geblokkeerd raken door emoties. Het zuiveren van de meridianen zorgt ervoor dat de verstoringen worden opgeheven, waardoor het hele meridianenstelsel weer vrij kan stromen.

Tonja (66 jaar)

"Vanmorgen voor de derde keer zelf de MIR-behandeling gedaan. Ik voel me de afgelopen dagen wel energiek. Ik had een heel drukke, intensieve week. Maar tot mijn verbazing ging ik er behoorlijk goed doorheen. Vaak zijn dergelijke dagen voor mij een klus om te overleven, maar het ging dit keer soepel en ik genoot van wat er was. Het valt me ook op dat ik de afgelopen dagen weinig last van de netelroos heb gehad, hooguit een paar kleine plekje. Ik heb verder geen bijzondere reacties gemerkt. Wel vrij dunne ontlasting en ook wat meer gekleurde urine dan ik meestal heb. Maar allebei deze verschijnselen komen regelmatig voor."

Vier maanden later: *"Van de netelroos heb ik hoegenaamd geen last meer."*



Stap 5. Alle tekorten aanvullen.

In de NAET had ik geleerd dat het van groot belang is om ervoor te zorgen dat het lichaam voldoende goede voedingsstoffen heeft, om heling te kunnen bewerkstelligen. Het lichaam heeft energie nodig voor herstel. Het ontbreken van vitamines, mineralen, enzymen, hormonen of andere stoffen, is een belangrijke schakel in de MIR-Methode.

Het lichaam is voortdurend bezig om zichzelf te genezen. Het probeert de balans (de homeostase) die zoek is, weer terug te krijgen. Een medische definitie van de oorzaak van ziektes, zoals ik die in de opleiding voor Westerse Medische Basiskennis leerde, is:

“Verlies van homeostase ligt ten grondslag aan min of meer elke ziekte.”¹⁰

Ziekte is dus niks anders dan dat het evenwicht in het lichaam verstoord is. De naam van de ziekte wordt dan bepaald door de richting waarin de ziekte zich ontwikkeld heeft, en welke kenmerken er bij de patiënt beschreven worden. Zo zijn er minstens vijf namen voor ziektes die als oorsprong een verstoring in de calciumbalans hebben: Engelse ziekte (rachitis), osteomalacie, osteoporosis, ziekte van Paget, Hypocalciaemie (te weinig calcium in het bloed) en Hypercalciaemie (teveel calcium in het bloed).

¹⁰ Syllabus Westerse Medische Basiskennis – Academie voor Chinese Geneeswijzen Qing-Bai.



In Amerika worden binnen de NAET regelmatig voedingsstoffen energetisch aangevuld. Zo ook met calcium: Een vrouw werd behandeld bij de kaakchirurg. Na de behandeling groeide het gat in haar kaakbot niet meer dicht. De vrouw werd energetisch behandeld met calcium, waarbij ze geen calcium slikte, maar haar lichaam werd aangemoedigd middels de NAET-methode om calcium op te nemen en te gebruiken. Het gat in het bot bleek op de röntgenfoto's daadwerkelijk weer te zijn dichtgegroeid.

Dr. Devi Nambudripad, NAET Advanced II-opleiding, Brugge, okt. 2006.

Het lichaam bevat een voorraad aan vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen. Die voorraden komen niet altijd in de cellen terecht, vanwege een moeilijke doorgang van de celwand. Dit is bijvoorbeeld het geval bij diabetes, waarbij suikers niet of onvoldoende in de cel terecht komen, omdat de celwand de suikers niet toelaat. Dus hoewel het lichaam voldoende suikers in zich heeft, komen de suikers niet in de cellen terecht, waardoor ze niet kunnen verbranden. Het gebrek aan verbranding van suikers geeft weer vermoeidheid, en bovendien een grotere opslag van suikers in de vorm van vetten.

Daarnaast is het lichaam in staat om zelf nieuwe stoffen te maken. Eiwitten die nodig zijn voor het immuunsysteem (immuunglobulines) bestaan uit aminozuren die door de cellen gemaakt worden. Wanneer dat door verstoringen niet meer vanzelf gaat, zijn we gewend om de stoffen van buitenaf aan te vullen, door middel van voeding of supplementen of te compenseren met medicijnen. Het is de vraag of dit de handigste weg is. Volgens mij is het praktischer om de tekorten door het lichaam zelf te laten synthetiseren (maken) en daarmee aan te vullen. Je hoeft het lichaam daar alleen maar toe aan te zetten.



Bovendien zullen er vast stoffen zijn die door de medische wetenschap tot nu toe nog niet ontdekt zijn, maar misschien pas over tien jaar. Het lichaam kent die stoffen echter wel en weet hoe ze te maken zijn.

Het lichaam heeft een groot zelfgenererend vermogen en daarmee een zelfherstellend vermogen. Wat dat betreft zouden we eigenlijk nog veel meer vertrouwen mogen hebben in de enorme capaciteiten van ons lichaam.

In mijn consulten gaf ik voedingsadviezen, maar gaandeweg leerde ik dat je het lichaam ook de opdracht kunt geven om zelf meer van de benodigde voeding tot zich te nemen. Het kwam regelmatig voor dat cliënten als gevolg daarvan hele andere voedingsbehoeftes kregen, en dat klachten daardoor al minder werden.

Depressies worden bijvoorbeeld vaak veroorzaakt door tekorten aan stoffen in het lichaam, die veel te vinden zijn in bananen of melk (tryptofaan voor de slaaphormonen) of aardbeien die veel zink bevatten wat een van de mineralen is die nodig is om depressies te voorkomen.¹¹ Kijk er dus niet van op als je ineens trek krijgt in andere voeding dan je gewend bent.

¹¹ Ruud A. Nieuwenhuis: 'Orthomoleculaire voeding.', ISBN 90-202-0678-8 en 'Vitamines en zelfzorg', ISBN 9789038906287.



5. Alle tekorten aanvullen.





Stap 6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen.

Het hormoonstelsel en het zenuwstelsel zijn de enige twee 'sturingsmechanismen' die het lichaam heeft om evenwicht (homeostase) te herstellen. Het zenuwstelsel neemt waar en reageert. Het hormoonstelsel kan via slimme boodschapperstoffen op allerlei plekken in het lichaam nieuwe chemische processen in gang zetten.

Ik wist uit de opleiding Westerse Medische Basiskennis dat het lichaam twee grote systemen heeft om de balans weer te herstellen: het hormoonstelsel en het zenuwstelsel. Door beide systemen met spiertesten uit te testen, kon ik vaststellen dat de heling met de MIR-Methode via het hormoonstelsel werkt en indirect via het zenuwstelsel. Via de hypothalamus zijn het hormoonstelsel en het zenuwstelsel weer met elkaar verbonden. Werk je aan het hormoonstelsel, dan werk je indirect aan het zenuwstelsel.

Hormonen lijken de dragers of veroorzakers van emoties te zijn. De intrigerende film: *"What the ~bleep~ do we know?"*¹² geeft daar een prachtig beeld van. Daarin wordt vanuit wetenschappelijk oogpunt geprobeerd om te verklaren hoe de hersenen en emoties werken.

Carla: *"Die MIR-Methode heb ik nu ook van Erik geleerd en laatst met succes toegepast op opvliegers die weer op kwamen zetten. Goed he?"*

¹² "What the bleep do we know" van Marlee Matlin, Elaine Hendrix en Barry Newman, 2006. Film van 108 minuten. 14 wetenschappers en mystici verkennen de werelden van de Quantum fysica, neurologie en moleculaire biologie in relatie tot spiritualiteit, metafysica en Poolse bruiloften. Gedeeltelijk documentaire, gedeeltelijk drama, gedeeltelijk animatie. www.whatthebleep.com.



In de medische wetenschap is al ontzettend veel bekend over het lichaam, en tegelijkertijd is er nog zoveel dat we niet weten. Wat is bijvoorbeeld de voorname oorzaak dat hormonen hun werk niet doen? Zijn dat emoties, of zijn er andere oorzaken? Hoe het lichaam precies ontregeld raakt, is voor ons mensen eigenlijk nog steeds een groot raadsel. Dit wordt extra duidelijk wanneer je het volgende overzicht ziet van het hormoonstelsel. Dit is zo ontzettend complex, dat het eigenlijk een groot wonder is dat het zo vaak wel goed gaat.

Het hormoonstelsel omvat de volgende organen/klieren¹³:

- Epifyse of Pijnappelklier: beïnvloedt slaap en groei voortplantingsorganen.
- Hypothalamus: reguleert de slaap, honger, dorst, lichaamstemperatuur, bloeddruk en vochtgehalte en onderhoudt de homeostase van het lichaam. Het is bovendien het gebied in de hersenen die het zenuwstelsel verbindt met het hormoonstelsel.
- Hypofyse: hangt met een steeltje onderaan de hersenbasis en is zo groot als een erwten. De hypofyse produceert 6 hormonen en is de 'meesterklier' die alle andere hormoonklieren reguleert.
- Schildklier: reguleert de stofwisseling en energiehuishouding. De schildklier maakt hormonen aan (Thyroxine) die invloed hebben op elke cel in ons lichaam.

¹³ Sesam Atlas: Atlas van de anatomie, inwendige organen. Auteurs: Helga Fritsch en Wolfgang Kühnel. ISBN 90-5574-278-3.



6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen.





- Bij schildklieren: voor de juiste concentratie calcium in het bloed.
- Thymus: helpt bij de vorming van antistoffen die werken in het immuunsysteem.
- Alveesklier: reguleert de concentratie van suikers in het bloed.
- Bij nieren: deze klieren houden de lichaamsvloeistoffen in balans en beïnvloeden de stofwisseling en de reactie op spanning.
- Eierstokken of zaadballen: productie mannelijke en vrouwelijke hormonen.

Deze organen/klieren geven hormonen af die allemaal een andere functie hebben. Ze hebben daarmee een grote invloed op het functioneren van ons lichaam. Ze zijn bovendien onlosmakelijk met elkaar verbonden. Al deze organen en hun hormonen vormen een geheel, net als de meridianen. Raakt in een van de organen iets verstoord, dan gaan veel van de andere organen aan het werk om die verstoring op te lossen.

Wanneer de hormoonklieren de verstoring niet meer ongedaan kunnen maken, dan ontspoord het evenwicht in het hormoonstelsel en kunnen er ziektes optreden. Zo zijn er minstens vijf ziektes te noemen die veroorzaakt worden door verstoringen in het hormoonstelsel: Ziekte van Addison (bijnierschorsinsufficiëntie), Hypothyreoïdie en Hyperthyreoïdie (ziekte van Graves), Cushing's Syndroom (teveel aanmaak cortisol in bijnierschors) en diabetes.

De medische wetenschap werkt er hard aan om meer kennis te krijgen van het hormoonstelsel. Het wordt steeds duidelijker dat het hormoonstelsel een enorm grote factor is in onze gezondheid.



Stap 7. Basisbehoeften aanvullen.

Alles wat we ooit gemist hebben als kind aan basisbehoeften, kan het lichaam weer zelf aanvullen. Net als voedingsstoffen blijkt het lichaam in staat te zijn om het gemis aan bijvoorbeeld Waardering, aan warme Aanraking, Begrip en Aanmoediging, weer aan te vullen. Dit geeft een diepe innerlijke vrede, want de zoektocht naar deze basisbehoeften wordt hiermee beëindigd.

Basisbehoeften zijn: Aanmoediging, Aanraking, Acceptatie, Begrip, Bevestiging, Bewondering, Eerbied, Erkenning, Geborgenheid, Geruststelling, Gehoord worden, Gezien worden, Goedkeuring, Intimiteit, Liefde, Passie, Respect, Structuur, Troost, Veiligheid, Verantwoordelijkheid, Vergeving, Vertrouwen, Volledige toewijding, Vrijheid, Waardering, Waarheid, Warmte, Zelfliefde en Zorg.

Een aantal van deze basisbehoeften zijn beschreven in de NEI-methode van Roy Martina¹⁴ en in het werk van Fiona Brouwer.¹⁵

Het meest storende van deze onvervulde basisbehoeften is dat ze onvervulbaar zijn door anderen. Jij bent de enige die ze kan vervullen.

Alles wat je als kind gemist hebt, zal je niet bij anderen terug kunnen halen. Niet bij je ouders, niet bij je broers of zussen, niet bij je partner, niet bij je baas, niet bij je collega's en niet bij je kinderen. Het is iets dat onvervuld is gebleven in je jeugd en dat niet meer vervuld kan raken. Hoeveel waardering je ook krijgt, het valt gewoon in een bodemloze put. Misschien dat erkenning eventjes blijft hangen en tijdelijk een kick geeft, maar dan zakt het gewoon weer weg.

¹⁴ NEI: Neuro Emotionele Integratie, www.roymartina.com

¹⁵ 'Ik ben een goede relatie.' – Fiona Brouwer. ISBN: 9085672929.



Het enige wat je kunt doen, is zelf deze basisbehoeften aanvullen met behulp van de MIR-Methode. Je gaat langzaam zien en voelen hoe waardevol je bent, en dat je jezelf mag koesteren en warmte kan geven, dat je jezelf aanmoedigt en bevestigt. Alleen jij kan die bodem weer in die bodemloze put leggen.

7. Basisbehoeften aanvullen.





Stap 8. Chakra's en aura optimaliseren.

Deze stap is een spirituele stap die misschien even wennen is. Ben je bekend met chakra's en aura's, dan weet je waar ik op doel. Is dit nieuw voor je, dan volgt hier nadere uitleg.

Wat zijn chakra's?

Chakra's¹⁶ zijn energetische gebieden in je lichaam die waargenomen kunnen worden door te voelen met de handen of door ze te zien. Talrijke mensen kunnen dit al van nature, en als je dit nog niet kunt, zou je het kunnen ontwikkelen. Op internet kan je vele opleidingen hiervoor vinden.

Chakra betekent 'wiel' in het Sanskriet. Deze naam wordt gebruikt, omdat chakra's als energetische wielen draaien. Chakra's zitten op zeven plaatsen in je lichaam en hebben een voor- en achterkant. De hartchakra zit bijvoorbeeld ter hoogte van je hart en opent zich naar voren vanuit je borst, en naar achteren, tussen je schouderbladen. De stuitchakra en de kruinchakra, de laagste en de hoogste chakra in het lichaam, zijn verticale chakra's; ze openen zich naar boven en naar beneden.

Via de chakra's krijgen we energie binnen die ons voedt en die we kunnen gebruiken voor onze fysieke, emotionele, mentale en spirituele processen. De chakra's staan weer in verbinding met de zenuwknooppunten in het lichaam. De chakra's kunnen onvoldoende functioneren doordat ze de verkeerde kant op draaien en te ver open of dicht staan.¹⁷

¹⁶ Op internet kan je veel informatie vinden over chakra's. Bijvoorbeeld op de website www.newage.rubriek.nl/spiritueel/chakra.php

¹⁷ Voor meer informatie kan je zoeken op internet en onder andere kijken op de site van ABC voor Meditatie: www.abc-van-meditatie.nl



Wat is een aura?

Elk mens heeft een aura. Voor mensen die zich erin getraind hebben, of voor gevoelige mensen is het mogelijk het aura te zien. Het ziet er dan uit als een licht of kring om iemand's lichaam. Dat licht kan verschillende kleuren aannemen wat iets vertelt over iemand's gemoedstoestand. De aura bestaat uit verschillende lagen en kunnen gaten en vervuilingen bevatten. Mensen die aura's kunnen helen, kunnen die gaten dichten en vervuilingen weghalen.

Veel mensen hebben last van de energie van anderen. Ze kunnen bijvoorbeeld heel moe thuis komen wanneer ze onder mensen zijn geweest, of heel graag de handen willen wassen als ze terug komen uit de stad. Mensen met eczeem blijken hun chakra's en aura te ver open te hebben, waardoor allerlei energieën en indrukken binnen komen. Steeds meer jongeren blijken erg gevoelig te zijn voor de energieën van anderen: hoog-sensitiviteit.

Door je onbewuste opdracht te geven om de chakra's en aura te optimaliseren, werken chakra's aan versterking en bevrijding van zichzelf, zodat ze optimaal energie kunnen laten stromen. Ook dat geeft rust van binnen. Mensen die voorheen veel reageerden op externe prikkels merken een soort immuniteit voor de prikkels. Ze hebben er dan beduidend minder last van.

Wat opmerkelijk is, is dat de chakra's als autonome eenheden aan de slag gaan om zich schoon en vrij te maken. Dit is een proces dat nog maanden door kan werken en het is zichtbaar voor mensen die chakra's kunnen zien en/of readings kunnen geven.



8. Chakra's en aura optimaliseren.





Het heeft geen zin om de chakra's af te sluiten, dat werkt zelfs averechts. Het is handiger om jezelf zo sterk te krijgen, dat je chakra's krachtig licht uitstralen en zodoende alle negativiteit om je heen laten 'smelten'. Dat kost je minder moeite en is uiteindelijk liefdevoller voor jezelf.

In de spirituele wereld is er ontzettend veel gaande, als ik de kenners mag geloven. We ontwikkelen als mens naar een wezen dat bewuster wordt en gevoeliger. De programma's op televisie over onverklaarbare zaken maken dat het allemaal minder raar wordt en geven ons de mogelijkheid met elkaar te communiceren over onze intuïtieve vermogens en ze zo te ontwikkelen.

De komst van internet heeft wereldwijd de mogelijkheid geschapen tot volledige vrijheid van meningsuiting. Hierdoor is er uitgebreid informatie over spiritualiteit beschikbaar en is er veel openlijke uitwisseling tussen mensen die spiritueel geïnteresseerd zijn. Bovendien bieden vele mensen hun diensten aan om jou te helpen in je intuïtieve ontwikkeling. Dit is misschien allemaal wat zweverig, maar een logische stap in de evolutie van de mens: sinds mensen in de Westerse wereld een dak boven het hoofd hebben, voldoende eten en drinken hebben en voldoende geld, gaat hun aandacht meer en meer uit naar spirituele zaken: er moet toch meer zijn? Dit stimuleert de ontwikkeling van onze intuïtie en spiritualiteit.

Aangezien mensen evolueren naar intuïtievere wezens, is het van belang om je chakra's en aura te ondersteunen in het bijbenen van deze ontwikkelingen. Niemand weet precies welke veranderingen er gaande zijn en hoe je daar als individu het beste op kunt reageren. Jouw lichaam en intuïtie weten dat wel. We laten deze stap, het optimaliseren van je chakra's en aura dan ook over aan de oneindige wijsheid van ons lichaam en ons onbewuste.



Stap 9. Missie verduidelijken.

Talrijke mensen bevinden zich in een vast stramien, waarbij ze zich ongelukkig voelen. Voel je weinig voldoening in je dagelijkse bezigheden, dan is de kans groot dat je niet bezig bent met de missie van je leven. Veel mensen voelen de druk van geld verdienen en durven daardoor geen stappen te zetten in de richting die ze liever zouden willen. Mensen ervaren onzekerheid, waardoor ze diepe hartswensen gauw weer weg stoppen. Het vergt moed om de stappen te zetten die je diep in je hart zou willen.

Als het niet duidelijk is waar jouw levenspad ligt en je het gevoel hebt dat je doelloos ronddwaalt, dan kost je dat energie en levensgeluk. Dagelijks dingen moeten doen, die eigenlijk tegen je gevoel ingaan, kan je op den duur gaan opbreken. Het geeft vermoeidheid, ontevredenheid en negativiteit en een gevoel van machteloosheid.

Mensen die een burn-out of depressie doormaken, of die een time-out of sabbatical nemen, krijgen de tijd en de ruimte om hun leven en werk te evalueren. Mensen die een dergelijke periode afsluiten, geven hun leven vaak een nieuwe wending. Mensen die ontslagen worden, kunnen dat na verloop van tijd zien als een zegen, wanneer ze een nieuwe invulling voor hun werk hebben gevonden.

Om richting en sturing in je leven te krijgen, geef je met de MIR-Methode je onbewuste opdracht om duidelijkheid te scheppen in wat er voor je is weggelegd. Je lichaam zal duidelijk maken waar je energie van krijgt en waar je moe van wordt. Je krijgt inzicht en duidelijkheid over wat je wel en niet wilt. Je gaat knopen doorhakken en veranderingen in werk of privé doorvoeren.



Daniël

"Ik was voor de MIR-Methode erg chaotisch, erg gefrustreerd en erg verdrietig. Ik had net mijn vader verloren, dus alle gevoelens waren op sommige momenten gewoon teveel. Mijn huiswerk lukte niet meer, waardoor ik in nog meer stress schoot, en ik raakte erg onzeker over mijzelf. Toen mijn moeder begon met de MIR-Methode voor mij te doen, kwam alles vanzelf op zijn plaats. Dit gaf mij de ruimte om het allemaal te verwerken. Ik ben nu veel rationeler en veel rustiger dan tevoren. Het heeft echt enorm geholpen, want huiswerk gaat weer gewoon goed, en met mij gaat het nog beter."

9. Missie verduidelijken.





Bovendien gaat je onbewuste signalen aantrekken die jou richting geven. Je ogen gaan ineens op iets vallen, je hoort mogelijkheden, krijgt 'toevallige' ontmoetingen of je wordt ineens 'gedwongen' keuzes te maken. Het zal een boeiende reis zijn!

Anna (57 jaar) en dochter (19 jaar)

"Ruim 4 weken geleden ben ik begonnen met de MIR-Methode, en ook mijn dochter (19) is het gaan doen. In de tweede week voelde ik hoe we allebei sterker op onszelf stonden, en niet altijd ter beschikking van elkaar waren. Heel gezond! Verder zijn er nu, na 4 weken, zoveel positieve veranderingen: mijn dochter zoekt al een tijd een kamer in haar studentenstad, en nu kwam die zomaar in haar schoot geworpen! Ze staat veel sterker in haar schoenen met haar studie, kan hier ook dichter bij zichzelf blijven. Ze weet nu weer duidelijker wat ze wil.

Voor mijzelf ook veranderingen, net of alles op z'n plek valt! (Ik zoek al jaren naar een muziekgroepje, met allerlei maten blokfluiten, dat is er opeens!) In mezelf ben ik ook sterker geworden en ook veel dichter bij mijn gevoel gekomen.

Gisteren heb ik de MIR-Methode doorgegeven aan een dame van bijna 80, die er helemaal voor open stond, verder ook aan familie en vrienden. Ik vind het echt heel bijzonder en voel dat het waar is.....

Ik ben een vrouw van 57, en overgangsprikelen zijn ook afgenomen!

Ik ben je bijzonder dankbaar voor dit geschenk aan wie het maar ontvangen wil!"



HOOFDSTUK 5. DE ONEINDIGE WIJSHEID VAN HET LICHAAM

Het lichaam kan ongelooflijk veel. Het zit bijzonder complex en vernuftig in elkaar. Toen ik de opleiding Westerse Medische Basiskennis volgde, viel regelmatig mijn mond open van verbazing: hoe is het mogelijk! Ik kreeg enorm veel ontzag voor het lichaam en voor de medische wetenschap die al zoveel kennis over het lichaam heeft weten te vergaren. Enkele voorbeelden:

- Sommige boodschapperstoffen die de hersenen afscheiden bepalen of je veel of weinig plast. (ADH Anti-Diuretisch Hormoon, gemaakt in de Hypofyse).
- In een enkele cel zit een heel dorp aan organismen: opruimingsdiensten voor afval en voor ongenode gasten, RNA- en DNA-producerende kernen en energie-opwekkende centrales (mitochondriën).
- Als je lichaam een onbekende bacterie detecteert, gaat het immuunsysteem daar eerst op af met grof geschut (pus). Is de bacterie daar niet mee bestreden, dan treedt een heel scala aan reacties op in het lichaam. Het lichaam gaat de bacterie dan te lijf met specifieke opruimingsdiensten en veroorzaakt een ontstekingsreactie. Met bijvoorbeeld hoge koorts kunnen bacteriën bestreden worden, zodat ze geen bedreiging meer vormen voor het lichaam. Bij mensen die nooit koorts hebben, is het dus de vraag of hun immuunsysteem wel goed werkt. Dat verklaart ook dat sommige mensen bij de MIR-Methode ineens koorts krijgen: er worden ziekteveroorzakers bestreden.

Tongdiagnose

De tong is een heel aparte spier in ons lichaam die de moeite waard is om even van dichtbij te bekijken. De tong kan proeven, voelen, bewegen, afvalstoffen afvoeren en als diagnose-instrument fungeren. De tong is een spier die smaak-sensoren heeft, die ervoor zorgen dat je onderscheid kunt maken tussen zuur, zout, zoet en bitter. De tong kan (samen met de hersenen) waarnemen of iets correct is bereid, of iets rijp is en of iets bedorven is. De tong is tegelijkertijd een gevoelsorgaan, waarmee je kunt voelen of een wijn bijvoorbeeld 'droog' of 'wrang'



is en waarmee je letterlijk kunt voelen, tot en met kleine stukjes eten tussen je tanden. Veel (vooral gevoelige) kinderen willen niet graag voedsel eten dat een naar gevoel geeft op de tong.

De tong is een spier die willekeurige bewegingen kan maken. Je kunt de tongspier bewust sturen bij het maken van bewegingen (bij bijvoorbeeld wijn proeven, spraakles, zingen of kunstjes doen met de tong). Je kunt de tong daarmee sterker en controleerbaarder maken.

Binnen de Chinese geneeskunst is de tong een diagnose-instrument. Door te kijken naar de kleur, de dikte, de breedte en naar pukkeltjes of kloven, is vast te stellen:

- of iemand zijn voeding goed verteert,
- of er veel schimmels in het lichaam zijn,
- of er een onbalans is in een van de organen,
- of er teveel zoet of zuivel wordt gegeten.

Je tong scheidt afvalstoffen uit, die op je tong kunnen blijven zitten, het 'beslag'. Het kan interessant zijn om je eigen tong te bekijken en te zien wat voor kleur beslag erop zit. Een tong hoort rood/framboos gekleurd te zijn, zoals kinderen het meestal nog hebben en hij hoort schoon te zijn. Heeft je tong een hardnekkig beslag met een donkere kleur, dan is het verstandig om daar eens naar te laten kijken door iemand die de Chinese geneeskunst verstaat.

De MIR-Methode heeft ook effect op de tong. Sommige mensen krijgen eerst flink beslag op de tong, waarna het langzaam weer wegtrekt. Dat kan een teken zijn dat het lichaam afvalstoffen afvoert via je tong. Kijk daarom gerust even hoe je tong er nu uit ziet, voordat je met de MIR-Methode aan de slag gaat.



Zelfhelend vermogen van het lichaam

Het genezend vermogen van het lichaam is enorm. Het kan wonden genezen, botbreuken in minder dan zes weken weer ongedaan maken. Het is in staat om weer te regenereren na een beroerte.

Het genezen van een snee in je vinger is een mooi voorbeeld om te zien wat er in een lichaam omgaat bij wondgenezing en hoe onvoorstelbaar knap het in elkaar zit¹⁸: het bloed wordt eerst gestelpt doordat bloedvaatjes samen knijpen, dan vormen bloedplaatjes een 'plug' (klont) die voorkomt dat bloed naar buiten kan stromen en –heel erg slim- het bloed stolt, maar dan alleen op de plek waar het nodig is: bij de wond! Wanneer de huid dan een eerste beschermend laagje heeft aangebracht, mag het bloed weer 'ontstollen'. Slim toch, van die huid!

Bij dit hele proces van bloedstolling, komen vele chemische stofjes te pas. Ik noem er een aantal, om een indruk te krijgen van wat een lichaam allemaal gebruikt bij het eenvoudig stelpen van een bloedende wond: serotonine, thrombine, Adenosine Di Fosfaat, Thromboxane A₂, prostacycline, Prothrombine en plasmine.

¹⁸ "Human Anatomy and Physiology", van Elaine N. Marieb en Katja Hoehn.
ISBN 10-1405841176.



Het lichaam is in staat om inactieve delen van de hersenen ('cold spots') weer actief te maken (vastgesteld met o.a. MRI-scans tijdens onderzoek naar de werking van het Body Talk System). Kris Carr (o.a. Body Talk-instructeur) vertelt daarover op haar website.¹⁹

Ook zijn er met de NAET-methode²⁰ bijzondere resultaten geboekt bij kinderen met Autisme. In augustus 1999 boekte Dr. Devi Nambudripad opzienbarende resultaten in een klinische studie naar het effect van NAET bij een groep van niet-pratende kinderen die klachten hadden in het autistische spectrum. Na het elimineren van 25 voedselallergieën gingen 13 van de 14 kinderen weer praten.

Interessant detail, verteld door Dr. Nambudripad tijdens een van haar seminars in Europa: oorspronkelijk was de groep kinderen groter, maar een viertal ouders trok hun kind terug uit het onderzoek, omdat ze te snel opknaptten. Die ouders hadden een rechtszaak lopen tegen de farmaceutische industrie, gezien de negatieve effecten van medicijnen of vaccinaties bij hun kind.

¹⁹ Kris Carr: "Crazy Sexy Cancer.": <http://crazysexylife.com/2009/balancing-the-brain-with-bodytalk/>. "Thursday, June 11th, 2009: ... all disease is reflected in the brain at some level. Images of the brain show that there are 'cold spots' or inactive areas of the brain, which correspond to areas of the body where there is disease. We have found that balancing the brain with BodyTalk, and particularly tapping out the cortices (which is one of the best ways to balance out the brain) the cold spots either diminish or totally disappear and so does the corresponding illness."

²⁰ Voor meer informatie, bezoek de website van Dr. Devi Nambudripad: www.naet.com of lees het artikel op de Nederlandse site: <http://www.allergie-weg.nl/Autisme-ADHD-ADD-NAET.php>



HOOFDSTUK 6. DE KRACHT VAN LIEFDEVOLLE AANRAKING

De MIR-Methode maakt gebruik van een zeer krachtig instrument: het aanraken van de huid. De huid heeft een ontelbare hoeveelheid zenuwuiteinden vlak onder de oppervlakte. In de anatomie wordt het aantal zenuwen in de huid niet in een aantal uitgedrukt, maar in centimeters: op één vierkante centimeter huid bevindt zich 3,5 meter zenuwuiteinden! Wordt de huid aangeraakt, dan nemen de zenuwuiteinden die aanraking waar en geven informatie door aan de hersenen. Die informatie kan zijn: pijn, temperatuur of tast (druk, scherpte).

De huid is uiterst gevoelig voor prikkels en kan daarmee veel informatie doorgeven. Vooral de huid op de vingers, voeten, lippen en tong hebben veel zenuwuiteinden, waardoor je met deze lichaamsdelen heel goed kunt voelen. Dat is ook de reden dat baby's zoveel in hun mond stoppen. Ze zijn op ontdekkingsreis.

Kleine kinderen zijn de grootste knuffelaars die we kennen. Ze klimmen bij je op schoot, hangen het liefst de hele dag aan je en geven ongevraagd kusjes en knuffels. Veel opa's en oma's klaren er enorm van op als een kleinkind op bezoek komt en veel lichamelijke toont.

Fijn aangeraakt worden, is hemels. Het is tegelijkertijd helend. Daar zijn al vele studies naar gedaan, maar je merkt het vast ook zelf, wanneer je bijvoorbeeld bij de kapper bent of bij een masseur. Dan zorgt de aanraking van hun handen ervoor, dat je je ontspant, dat je lichaam spanning loslaat en dat je lichaam zich open stelt voor een goede ervaring. Je begint te geeuwen als teken dat je ontspant, of je huid krijgt een roodere kleur, doordat die beter doorbloed raakt. Vakmensen die met hun handen werken en succesvol zijn, zijn dat doordat ze je prettig aanraken.



De kracht van de aanraking

Hoe komt het nou dat aanraking ons zo goed doet? Wetenschappers hebben kunnen vaststellen dat door het aanraken van de huid het hormoon oxytocine in de hypofyse (in de hersenen) wordt aangemaakt. Oxytocine zorgt ervoor dat de bloeddruk verlaagt en de stress in het lichaam afneemt. Bij veel knuffelen wordt er meer oxytocine aangemaakt.²¹

Aanraking is een eerste levensbehoefte. Als kinderen te weinig worden aangeraakt, groeien ze slechter, zijn ze vaker ziek, leren ze slechter, hebben ze weinig lichaamsbesef (vaak struikelen of botsen), zijn ze minder sociaal en communiceren ze moeizaam. Ze zitten dan 'niet lekker in hun vel'.²² Gelukkig zijn er in veel westerse landen al initiatieven²³ om het aanraken in het onderwijs te stimuleren, in plaats van te bestrijden, vanwege de enorme hype rond ongewenste intimiteiten.

²¹ 'De oxytocine factor. Benut het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid.' - Uvnas Moberg. Uitgeverij Thoeris. ISBN 9789072219213, ISBN 907221921X.

²² 'Aanraken, een levensbehoefte.' - Marijke Sluijter, hoofdredacteur van Educare, tijdschrift met een holistische visie op opvoeding en onderwijs. ISBN10: 906665435X en ISBN13: 9789066654358.

²³ In Nederland is dat bijvoorbeeld de 'School of Touch' in Eindhoven van Wilfred en Emmy de Ligny.



Het Touch Research Instituut in Miami, Amerika²⁴, heeft onderzoek gedaan naar de effecten van massage op alle leeftijden, van pasgeborenen tot senioren. Zij konden met hun studies vaststellen dat massage vele positieve effecten heeft, waaronder:

1. massage stimuleert de groei bij te jong geboren kindjes. Zij konden gemiddeld zes weken eerder het ziekenhuis verlaten: zij groeiden sneller en de spijsvertering werkte beter dan bij de prematuren die geen massage kregen²⁵;
2. massage verbetert de concentratie;
3. massage verlicht depressieve symptomen;
4. massage vermindert pijn;
5. massage vermindert stresshormonen;
6. massage verbetert het functioneren van het immuunsysteem.

Tijdens de MIR-Methode behandel je jezelf door over je hand te aaien. Dat is uiteraard niet hetzelfde als een massage, maar de intentie is wel hetzelfde. Aangeraakt worden, is essentieel voor een goede gezondheid. Jezelf liefdevol aanraken is van jezelf houden.

Verstoringen in aanraking

Kinderen die veel afstand houden tot anderen of alleen aanraken door middel van slaan en schoppen hebben een verstoring in het ontvangen van aanraken. Aanraken is voor hen onprettig, onwennig of wordt ervaren als pijn. Voor hen is de MIR-Methode een mogelijkheid om aanraking om te buigen tot een koestende ervaring.

²⁴ Website van het Touch Research Institute van de Universiteit van Miami, Verenigde Staten: www6.miami.edu/touch-research/

²⁵ <http://www.school-of-touch.nl/symposium>, van de School of Touch, Nederland.



Bij talloze volwassenen is het aangeraakt worden, verstoord, doordat ze onprettig of te weinig zijn aangeraakt. Het is voor hen niet mogelijk te genieten van liefdevolle aanraking. Hun lichaam reageert dan afwijzend, omdat het wordt herinnerd aan de onprettige ervaringen. Als je dan bedenkt dat liefdevol aangeraakt worden een basisbehoefte is, net als voeding en een dak boven je hoofd, dan is het best logisch dat bij die mensen essentiële voedingstekorten ontstaan. Welteverstaan: aanrakingsvoeding. Hiervoor is een eenvoudige oplossing: jezelf aanraken en er langzaam aan wennen dat die aanraking liefdevol is.

In de MIR-Methode is het opnieuw ontvangen van aanraking een vast onderdeel. Je moet jezelf over je hand aaien. Mensen die niet gewend zijn om liefdevolle aanraking te ontvangen, zullen het in het begin erg raar en onwennig vinden, maar na verloop van tijd zullen die mensen gaan voelen dat het went en zelfs prettig is. Sommige mensen merken daarbij dat de huid op hun handen zachter aan gaat voelen, beter doorvoed en minder droog wordt. Anderen merken dat hun gedrag verandert en dat ze vrijer worden in het aanraken van mensen die hen na staan.

Irene.

"Vorig jaar december heb ik U gevraagd of de MIR-Methode ook voor een ODD kind kan. Op 6 december heeft onze kleinzoon, waarvan werd gezegd dat hij ODD heeft, de MIR-Methode gedaan zowel voor de kinderen als voor de volwassenen. Hij wordt deze week 8 jaar. Ook bij hem is verteld dat het een oude ziel is. Hij zit op het Speciaal Onderwijs. Gebruikte valeriaan tabletten voor kinderen. Toen hij op 6 dec. met de MIR-Methode is begonnen, werd het de eerste week alleen maar erger. Hij moest extra tabletten gebruiken. Hij doet uit zichzelf de methode 's ochtends en als hij in bed ligt. Hij is nu al 3 maanden ZONDER valeriaan-tabletten. GEWELDIG toch!!!!"



HOOFDSTUK 7. HOE VOER JE DE MIR-METHODE OPTIMAAL UIT?

De MIR-Methode is eenvoudig uit te voeren. Het is daarbij van belang dat het goed wordt gedaan, zodat het effect zo groot mogelijk is. Er zijn twee stappen nodig om de opdrachten zo effectief mogelijk aan te bieden aan je lichaam:

1. Het lichaam laten ontspannen (onbewuste geruststellen).
2. Korte duidelijke opdrachten geven (de 9 stappen).

De MIR-Methode bestaat uit negen opdrachten die we ons onbewuste geven. De opdrachten geven we telkens drie keer achter elkaar, zodat we zeker weten dat het onbewuste ze binnen heeft gekregen via gehoor en via aanraking.

1. Het lichaam laten ontspannen (oftewel ons onbewuste geruststellen).

Om te beginnen moet je weten hoe je het lichaam in een rustige staat krijgt, zodat jouw onbewuste je opdrachten kan uitvoeren. Een van de krachtigste manieren is het zacht aanraken van je huid. De huid is ons grootste orgaan en als je huid liefdevol aangeraakt wordt, dan geeft dat ontspanning.

Instructie aanraking

Je aait met je ene hand over de rug van je andere hand, waarbij je rondjes draait. Je handen blijven elkaar daarbij voortdurend aanraken. Dat is alles. Dus om je lichaam gerust te stellen, aai je jezelf liefdevol, al draaiend over je hand. Zo simpel is het!

Links en rechts mag je omdraaien. Het maakt ook niet uit welke kant je opdraait, het gaat er alleen om dat je jezelf aanraakt. Voel maar wat het fijnst is.

2. Korte duidelijke opdracht geven.

Nu je weet hoe je jezelf moet aanraken, moet je de opdrachten nog weten. In de vorige hoofdstukken zijn ze allemaal al toegelicht. Het gaat uiteindelijk om deze



negen opdrachten. Je herhaalt ze drie keer, terwijl je jezelf voortdurend over je hand aait:

De negen opdrachten van de MIR-Methode

1. Zuurgraad optimaliseren.
2. Detox alle toxische belasting.
3. Vader loskoppelen. Moeder loskoppelen.
4. Meridianen zuiveren.
5. Alle tekorten aanvullen.
6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen.
7. Basisbehoeften aanvullen.
8. Chakra's en aura optimaliseren.
9. Missie verduidelijken.

Volgorde en samenhang van de negen stappen

Met de opdrachten laat je je lichaam een vaste route doorlopen. De volgorde is van belang, omdat het een logica heeft die ik door middel van spiertesten heb kunnen vaststellen: dit zijn de opdrachten die het lichaam wil ontvangen en in deze volgorde. De negen stappen moeten allemaal gedaan worden. Ze zijn in samenhang met elkaar ontdekt en werken op elkaar in. Je moet daarom geen stappen overslaan. Bijvoorbeeld: het loskoppelen van de moeder en het hormoonstelsel hebben alles met elkaar te maken, net als het loskoppelen van de vader effect heeft op de zuurgraad. Je missie zal pas duidelijk worden wanneer je basisbehoeften vervuld zijn. Sla je stappen over dan trek je de MIR-Methode uit zijn verband.

Alle negen stappen als één geheel uitvoeren

Het is belangrijk dat je telkens alle negen stappen doet. Sinds het begin van de MIR-Methode zijn er mensen geweest die een aantal stappen uit de MIR-Methode weg lieten, omdat ze vonden dat ze die niet nodig hadden. Het gevolg was, dat ze



wekenlang van slag waren en zich er minder goed door voelden. *'Was ik maar nooit met de MIR-Methode begonnen.'*, kreeg ik dan te horen. Wanneer ze dan weer alle negen stappen oppakten, werden de klachten geleidelijk aan minder en herstelde het evenwicht weer.

Samenvatting per opdracht

Hieronder nog een korte toelichting per opdracht van de MIR-Methode om je te helpen herinneren waar het om gaat. Uitgebreide uitleg heb je al gekregen in de vorige hoofdstukken. Het is overigens niet van belang dat je precies weet wat er per stap bedoeld wordt. Ook mensen die geen enkel idee hebben, maar toch de opdrachten dagelijks doen, merken effect van de MIR-Methode. Dit wordt bewezen door de positieve effecten bij kinderen en dieren.

Stap 1. Zuurgraad optimaliseren. Als eerste geef je je lichaam de opdracht om de zuurgraad te optimaliseren. Verschillende delen van je lichaam hebben een zuurgraad die heel nauw luistert. Als die zuurgraad niet optimaal is, verlopen veel chemische processen niet zoals ze zouden moeten. Het is dan bijvoorbeeld heel moeilijk voor je lichaam om toxische stoffen af te voeren.

Stap 2. Detox alle toxische belasting. Ten tweede geef je je lichaam de opdracht om alle toxische stoffen af te voeren. Daarmee maak je je lichaam helemaal schoon van allerlei ballast die veel stofwisselingsprocessen verstoort. Ik doel daarbij op zware metalen, pesticiden, medicijnresten, elektriciteit, straling en vaccinaties.

Stap 3. Vader loskoppelen. Moeder loskoppelen. Als derde stap koppel je jezelf volledig los van je ouders. Alles wat niet van jou is, maar van hen, laat je los. Hun verwachtingen, schuldgevoelens, manipulatie, zware emoties, de ervaringen die je met ze hebt meegemaakt, de schuldgevoelens die jij hebt, de spijt, de dingen die nooit vervuld zijn en die je nog altijd, onbewust, van ze probeert te



krijgen. Dit zorgt ervoor dat je volledig jezelf kunt zijn. Je zet jezelf weer helemaal op eigen benen.

Stap 4. Meridianen zuiveren. Als vierde stap geef je de opdracht om al je meridianen (energiebanen) schoon te maken van blokkades en emoties. De meridianen kunnen dan weer vrijuit stromen en zorgen voor een goede energiehuishouding.

Stap 5. Alle tekorten aanvullen. Als vijfde stap geef je je lichaam de opdracht om alle tekorten in je lichaam aan te vullen. Ik doel dan op de stoffen die nodig zijn voor het herstellen van het lichaam. Dat kunnen vitamines zijn, mineralen, enzymen, hormonen, immuunglobulines, anti-oxidanten, bloedeiwitten, en ga zo maar door. Het lichaam is in staat die tekorten zelf weer aan te vullen. Je hoeft er alleen de opdracht voor te geven.

Stap 6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen. De zesde stap bestaat uit het uitlijnen van het grootste regelsysteem van het lichaam: het hormoonstelsel. Door het te noemen, weet je onbewuste dat alle organen van het hormoonstelsel in samenhang met elkaar het evenwicht weer moeten herstellen. Doordat je bij de voorgaande stappen de zuurgraad optimaliseert, de toxische belasting afvoert en alle onnodige emoties weg haalt, krijgt het hormoonstelsel ook de KANS om het evenwicht terug te vinden. Stap 6 kan een mega-operatie voor het lichaam zijn. Dit is een van de redenen dat mensen moe worden wanneer ze beginnen met de MIR-Methode en slaap nodig hebben.



Willemijn

"De grootste verandering is dat ik nu heerlijk diep en lang slaap en dat heeft me zoveel rust gebracht. Ook is mijn sexleven enorm verbeterd. Ik kan nu ontvangen waardoor het plezier en de frequentie zijn toegenomen. Een waar geschenk!"

Stap 7. Basisbehoeften aanvullen. Na de voorgaande stappen heeft je onbewuste behoefte aan vervulling. Het blijven najagen van basisbehoeften die nooit vervuld zijn, kan enorme onrust geven. Door het onbewuste de opdracht te geven om alle basisbehoeften aan te vullen, ontstaat er een hele diepe innerlijke rust en groeit je zelfvertrouwen en de liefde voor jezelf.

Stap 8. Chakra's en aura optimaliseren. Je chakra's en aura zijn heel belangrijk als het gaat om energie-uitwisseling tussen jou en anderen, maar ook om je eigen energetische gezondheid op peil te houden. Veel mensen krijgen teveel prikkels binnen en pikken de negatieve energie van anderen op. Voor diegenen is het heel handig om de chakra's en aura beter af te stellen. En het lichaam kan dat. Bovendien zijn goed afgestelde chakra's en een optimaal aura erg bevorderlijk voor je gezondheid.

Stap 9. Missie verduidelijken. Na het stimuleren van de gezondheid van je lichaam, is het van belang om al je energie en daden te richten op datgene wat voor jou het meest essentieel is in je leven: je levenspad, je missie. Het zorgt ervoor dat alles in jou zich gaat richten naar wat voor jou het belangrijkste is in je leven. Diep van binnen weet je dat allang, maar door alle ballast die erover heen ligt, is het soms moeilijk om te vinden.



Hand aaien en opdracht tegelijkertijd noemen

Je doet de MIR-Methode door cirkelend over je hand te aaien (je houdt voortdurend contact tussen beide handen) en tijdens het aaien noem je 3 keer elke opdracht. Dus je aait over je hand en zegt tegelijkertijd: "Zuurgraad optimaliseren." Je blijft aaien en zegt weer: "Zuurgraad optimaliseren." Doorgaan met aaien en nog een derde keer zeggen: "Zuurgraad optimaliseren."

Dan doe je hetzelfde met stap 2 tot en met 9. Je mag het in stilte in je hoofd zeggen, maar hardop uitspreken, werkt iets krachtiger. Wil je zien hoe ik het zelf doe, bezoek dan op internet de website www.mirmethode.nl/video en bekijk de instructievideo.

Efficiënt in tijd

Als ik de stopwatch erbij houd, duurt het uitvoeren van de MIR-Methode minder dan twee minuten. Dat is voor veel mensen goed vol te houden en ook makkelijk tussendoor te doen.

2 keer per dag, 4 weken lang

Om de MIR-Methode goed uit te voeren, is nog één ding van belang. Het helpt als je de MIR-Methode elke dag 2 keer doet, gedurende 4 weken. Je lichaam is dan voldoende geactiveerd om het hele opruimings-, aanvullings- en balanceringsproces verder zelf te kunnen. Je legt daarom na 4 weken de MIR-Methode weg. Dat zorgt er bovendien voor dat er geen verslaving ontstaat aan de MIR-Methode. Voel je dat je na een tijdje nog meer nodig hebt, dan kan je het gerust weer oppakken. De MIR-Methode is dan je onderhoudsmethode. **De processen die de MIR-Methode in gang zet, kunnen nog tot zeker 19 maanden doorwerken!**

Hilda: *"Laatst had Jelmer een eczeemplekje in zijn knieholte. Een weekje MIR en het was weg."*



HOOFDSTUK 8. WAT DOET DE MIR-METHODE?

Wat gebeurt er op het moment dat je de MIR-Methode gaat toepassen? Het antwoord daarop is niet-wetenschappelijk en gebaseerd op mijn vermogen in het spiertesten in combinatie met mijn intuïtie en de ervaring met mijn cliënten. Via het uitzetten van enquêtes onderbouw ik de resultaten met cijfers. Zie de website www.mirmethode.nl.

Wanneer je begint met de MIR-Methode, zet je je lichaam ertoe aan om zich op negen gebieden tegelijk te helen. Elk van deze opdrachten vergt veel werk van het lichaam. Je kunt je daardoor moe gaan voelen, of lichamelijke reacties krijgen.

Hoe het lichaam deze opdrachten uitvoert, is voor een deel te begrijpen, maar voor een groot deel het mysterie van het lichaam. Net zoals het lichaam het fantastische vermogen heeft om zomaar wonden te helen, is het (nog) niet duidelijk hoe het lichaam de meeste opdrachten uitvoert. Het is wel duidelijk hoe toxiciteit het lichaam wordt uitgewerkt. Via toenemende darmactiviteit, toevoegen of af laten nemen van vloeistoffen en het extra uitscheiden van transpiratievocht met afvalstoffen, voert het lichaam toxiciteit af. Via de nieren en de adem kan het lichaam de zuurgraad weer op peil brengen. Loslaten van emoties is een vager gebied. Mensen die energie of aura's kunnen zien, kunnen waarnemen wat er gebeurt wanneer mensen via de MIR-Methode emotionele ballast overboord gooien: chakra's openen en helen zich en aura's worden weer schoon en als een mooie beschermende laag om iemand heen.

De MIR-Methode werkt altijd. Dat is via kinesiologie (spiertesten) door mij vastgesteld, maar omdat het niet altijd waarneembaar is, zal ik moeten stellen dat het bij 20% van de mensen geen merkbaar effect heeft. Wil je het proces kunnen



volgen, laat je dan meten met computers die energie en/of meridianen kunnen meten. Dan wordt zichtbaar hoe je lichaam vordert.

De kracht van opdrachten

Wat wel duidelijk is, is dat opdrachten aan je onbewuste hun werk doen. Veel methodes zijn hierop gebaseerd. Vanuit de NLP weet ik dat je lichaam, je onbewuste, eigenlijk alleen opdrachten wil aannemen, wanneer het zich ontspannen en veilig voelt. Dat is de reden dat de MIR-Methode en andere methodes werken: ze brengen het lichaam in een optimale staat via aanraking, waardoor het lichaam luistert. Niets is zo erg om tegen je spiegelbeeld te roepen: "Je bent een kanjer!" terwijl je hele systeem denkt: "Ja, ja, dat zal wel!" Alleen wanneer je systeem gerustgesteld wordt, kan je onbewuste luisteren naar de nieuwe opdrachten en er positief op reageren.

Lichamelijke reacties

Als laatste nog dit: realiseer je dat als je deze opdrachten geeft, je lichamelijke reacties kunt krijgen. Als het lichaam gaat detoxen, schoonmaken, kan je dat merken aan je urine (donkerder, ruikt meer), aan je ontlasting (vaker en van verschillende samenstelling, buikkrampen), aan vermoeidheid, jeuk, hoofdpijn en ga zo maar door. Het kan dus de eerste dagen redelijk pittig zijn. Ga dan vooral door, want je lichaam reageert er goed op. Je helpt je lichaam dan door juist de opdrachten te blijven geven, dan ben je sneller door het schoonmaakproces heen. Is het je te zwaar, ga dan terug naar alleen stap 5 en 7. Veel mensen die moe worden van de MIR-Methode, doen hem alleen 's avonds voor ze gaan slapen.

De reacties die ik tot nu toe heb gehoord van mensen die de MIR-Methode toepassen, zijn de volgende. Het kan zijn dat je je erin herkent en misschien ook niet. Ieder mens is uniek, net als de verstoringen in je lichaam. Jouw lichaam weet zelf waar de knelpunten zitten en werkt daar zelfstandig aan met haar oneindige wijsheid.



De meest voorkomende reacties zijn:

- in de war zijn;
- hoofdpijn;
- spierkrampen;
- vermoeidheid, veel slapen;
- onrustiger slapen;
- kribbig, onredelijk, emotioneel instabiel, veel oude boosheid, verdriet;
- sterkere zweetlucht in oksels, meer transpiratie;
- opvliegers;
- vieze aanslag op de tong, mondgeur, vieze smaak in de mond;
- meer plassen, meer ontlasting, vaker naar de WC moeten;
- buikkrampen;
- loopneus;
- tussentijdse menstruatie;
- ziek worden, koorts, keelpijn, hoesten;
- geen enkele reactie.

Wanneer de lichamelijke reacties zeer heftig zijn, zoek dan hulp bij artsen of bij MIR-Methode therapeuten. Soms is medische controle gewoon nodig om te kijken of alles goed verloopt. Soms komt iets naar buiten waar je lichaam al lang last van heeft en dan is medische ingrijpen gewoon nodig.

Als je lange tijd met dezelfde klachten kampt, is het een idee om je te laten begeleiden door een MIR-Methode therapeut. Zij zijn speciaal opgeleid om vanuit de denkwijze van de MIR-Methode te zoeken naar de vastzittende oorzaken en kunnen die met behulp van een speciaal protocol van de MIR-Methode of hun eigen therapie los maken en helpen oplossen. Zo kom je makkelijker door het hele proces heen dat met de MIR-Methode in gang wordt gezet. MIR-Methode therapeuten en MIR-Methode coaches kunnen met een aantal behandelingen erg



veel versnelling aanbrengen. Op de website staan de therapeuten en coaches die opgeleid zijn, vermeld.

Wanneer je geen enkele reactie merkt in je lichaam, is dat vaak teleurstellend. Het wil echter niet zeggen dat er niets gebeurt. Je lichaam is dan meestal op de achtergrond bezig, wat niet waarneembaar is voor je. Denk dan niet dat het niet werkt, maar probeer te observeren welke subtiele veranderingen er bij je plaats vinden. Denk bijvoorbeeld aan moeheid, aan irritaties of positiever: dat je minder bang bent, of ineens duidelijker je grenzen aangeeft, dat je meer zin hebt om te knuffelen of dat voedingsgewoontes gaan veranderen: meer drinken, meer zin in fruit en groente.

Als je weinig reacties in je lichaam merkt, is het fijn om begeleiding te krijgen van mensen die de processen in je lichaam kunnen meten met computerapparatuur, via spiertesten (Touch for Health) of je lichaam te laten readen door mensen die paranormale waarnemingen kunnen doen. Het steunt je in je proces. Je kunt ook besluiten om je gelukkig te prijzen dat je geen vervelende reacties hebt gekregen en erop vertrouwen dat je lichaam zijn werk doet.

Resultaten door de MIR-Methode

De MIR-Methode heeft bij veel mensen positieve veranderingen in hun lichamelijke en/of emotionele gezondheid teweeg gebracht. De resultaten zijn enorm divers, afhankelijk van de staat waarin het lichaam zich bevond en afhankelijk van het levenspad dat de persoon bewandeld heeft.

Het is interessant om te lezen hoe het bij anderen heeft uitgewerkt. Het wil niet zeggen dat het bij jou precies zo werkt. Jouw lichaam is uniek en je hebt je eigen unieke proces van optimaliseren. Nu je weet dat de MIR-Methode een universele methode is, die op wat voor klachten dan ook kan worden toegepast, zou ik zeggen: probeer het uit.



HOOFDSTUK 9: VEEL GESTELDE VRAGEN

1. **Hoe lang moet je de MIR-Methode volhouden?**

Het is het beste als je het minimaal 4 weken doet, 2 keer per dag.

2. **Wat moet je doen als je de MIR-Methode 4 weken hebt gedaan?**

In principe werkt je lichaam na de 4 weken zelfstandig door met het in evenwicht brengen, aanvullen, ontgiften en verduidelijken van je levenspad, je missie. Er zijn echter veel mensen die de MIR-Methode na 4 weken wegleggen en er dan later weer mee beginnen. Als je na 4 weken nog lichamelijke klachten hebt, is het zelfs aan te bevelen om de MIR-Methode als onderhoud te blijven gebruiken, bijv. 1 week doen, 3 weken niet, of alleen elke zondag.

3. **Is het erg als ik het een keer een dag vergeet?**

Nee, dat is geen enkel punt. Gewoon weer oppakken. Ook als je het meer dan één dag vergeet. Als je de MIR-Methode helemaal vergeet te doen, kan het zijn dat je er mee klaar bent. Vertrouw op je gevoel.

4. **Is het het beste als ik de MIR-Methode 's ochtends en 's avonds doe?**

Dat maakt gelukkig niet uit. Je kunt het verspreiden over de dag, maar je mag het ook meteen 2 keer achter elkaar doen. Wanneer je er moe van wordt, is het 't handigst om het 's avonds in bed te doen, zodat je daarna meteen kunt gaan slapen.

5. **Mag je de MIR-Methode vaker dan 2x per dag doen?**

Ja, het heeft alleen niet zoveel zin. Als je je lichaam 2x per dag activeert met de MIR-Methode is dat meer dan genoeg.



6. Kan ik de MIR-Methode ook 1x per dag doen?

Ja, dat kan ook. Sommige mensen merken dat de MIR-Methode voor hen heftig is. Zij doen de MIR-Methode 1x per dag, waardoor de effecten lichter zijn. Houd rekening met jezelf.

7. Kan ik ook aan de binnenkant van mijn hand aaien?

Ja, je zult dezelfde resultaten boeken wanneer je de binnenkant van je hand aait. Ook de richting van het aaien is niet van belang; het werkt altijd. Ook dat werkt. Aai altijd met huid op huid, dus niet over je kleren heen.

8. Maakt het uit welke kant je op aait?

Nee, dat maakt niets uit. Het is enkel de aanraking die telt. Door de liefdevolle aanraking van je huid, kom je in een staat van ontspanning. Vanuit die ontspanning is je onbewuste bereid om de opdrachten (9 stappen) op te volgen.

9. Maakt het uit of je met je linkerhand of met je rechterhand aait?

Nee, dat maakt niets uit.

10. Moet ik de negen zinnen hardop zeggen, of kan ik het ook stilletjes denken?

Je hoeft de negen zinnen niet hardop te zeggen. Dat kan je ook stilletjes in je hoofd doen. Het is echter wel iets krachtiger om het hardop te doen, omdat het dan ook via je gehoor wordt teruggevoerd naar je onbewuste. Als je alleen bent, doe het dan zoveel mogelijk hardop.

11. Volgens mij hoef ik niet alle negen stappen te doen. Kan dat ook?

De onderdelen van de MIR-Methode hangen met elkaar samen en het is van belang dat je ze als geheel behandelt. Sommige mensen laten stappen weg en focussen zich op een aantal van de stappen. Daarmee ruk je de MIR-Methode uit z'n verband en krijg je 'scheefgroei'. Je activeert dan bijvoorbeeld wel je hormoonstelsel, maar laat je lichaam niet nieuwe hormonen aanmaken met



behulp van stap 5: Tekorten aanvullen. Dan werkt de MIR-Methode niet zoals het bedoeld is. Sommige mensen denken dat ze al los zijn van hun vader of moeder en slaan daarom die stap over. Het gevolg is dat je lichaam de andere stappen in werking stelt, veel daarmee oplost, in evenwicht brengt en aanvult, waardoor het nog altijd vastzitten aan vader of moeder juist *extra* sterk op de voorgrond treedt en ongemakkelijk wordt. Je kunt dan bijvoorbeeld heel geïrriteerd worden van je eigen partner, of een collega, omdat ze je onbewust herinneren aan je vader of moeder. Doe voor de zekerheid altijd alle stappen.

12. Mag ik stappen toevoegen aan de MIR-Methode?

Ja, dat mag, maar heeft geen zin. De MIR-Methode is zo in elkaar gezet dat het alles omvat wat klachten kan veroorzaken. Alle 9 stappen van de MIR-Methode werken bijvoorbeeld aan het versterken van je immuunsysteem. Elke stap heeft effect op je waterhuishouding en elke stap werkt aan het terugwinnen van je energie.

13. Ik krijg vooral klachten, is dat wel goed?

Ja, het is vrij normaal als je klachten krijgt. Je lichaam gaat een heleboel processen tegelijk in gang zetten en dat kan je voelen. Als je het te zwaar vindt, ga dan terug naar alleen stap 5 en 7. Als dat nog te zwaar is, laat je dan begeleiden door een van de therapeuten die bekend is met de MIR-Methode.

14. Ik ben alleen maar moe sinds het doen van de MIR-Methode. Is dat wel goed?

Er zijn al mensen geweest, bij wie een jarenlange moeheid werd losgetrokken door de MIR-Methode. Het kan zijn dat je al jaren op je tenen loopt, en dat je lichaam dat nu aangeeft. Gewoon de 4 weken doorgaan. Luister naar je lichaam. Als die om rust vraagt, hoef je je lichaam alleen maar die rust te gunnen.



15. Ik merk helemaal niks. Werkt de MIR-Methode bij mij niet?

Bij zo'n 20% van de mensen is er vrijwel geen reactie op de MIR-Methode. Dat kan twee dingen betekenen: a.) Je hebt al veel voorwerk gedaan in persoonlijke ontwikkeling of qua gezondheid, waardoor er geen opvallende veranderingen meer zijn. Voor jou is dan stap 9 het meest belangrijk: het verwezenlijken van je levensdoelen. b.) De veranderingen zijn vrij subtiel, waardoor je ze niet herkent. Let dan bijvoorbeeld op veranderingen in je humeur, in hoe je op je partner reageert, of je kinderen, hoofdpijntjes, veranderingen in slaappatroon. Een aantal mensen merkt helemaal niets en zal dan te rade kunnen gaan bij therapeuten die de veranderingen energetisch kunnen waarnemen, of die gebruik maken van computers of meetapparatuur. De MIR-Methode werkt altijd, maar is niet altijd duidelijk waarneembaar.

16. Hoe behandel ik mijn huisdier?

Aai je huisdier over z'n rug, terwijl je de zinnen hardop zegt. Als je dier wegloopt, is dat vaak een teken dat het niet wil, dat het genoeg is of dat de energie niet prettig voelt. Respecteer dat dan en probeer het een ander moment opnieuw. (De meeste dieren gaan er lekker voor liggen.) Als je je dier wilt behandelen, maar je kunt het niet aanraken, dan aai je je eigen hand als vervanging voor je dier. Noem dan eerst de naam van het dier en daarna de zin die je moet doen: "Vlekkie, optimaliseer je zuurgraad. Vlekkie, optimaliseer je zuurgraad, Vlekkie, optimaliseer je zuurgraad." De hele MIR-Methode is van toepassing op dieren. Vader en moeder staan vaak symbool voor de baasjes van het dier. Ook dieren kunnen een missie hebben.

17. Kan ik op afstand behandelen met de MIR-Methode?

Ja, dat kan. Op voorwaarde dat je de toestemming hebt van die andere persoon. Er kunnen nogal sterke reacties loskomen en het is goed als iemand daar rekening mee houdt. Je behandelt de ander door eerst de naam te noemen, daarna de opdracht en tegelijkertijd over je eigen hand te aaien. Het kan zijn, dat je zelf daarna ook nog een keer de MIR-Methode moet doen,



wanneer je merkt dat je reageert op de afstandsbehandeling. Het mooiste is om de MIR-Methode over te dragen aan de ander (als dat kan). Er gaat niks boven jezelf kunnen helen.

18. Mag je de MIR-Methode doen als je in verwachting bent?

Ja, dat mag, maar het liefste pas na de eerste 12 weken van de zwangerschap. Wanneer je zware zwangerschapsklachten hebt in de eerste 12 weken, dan kun je met de MIR-Methode beginnen, maar zoek daar dan begeleiding bij van een MIR-Methode therapeut.

19. Ik reageer meestal erg gevoelig op behandelingen of medicijnen. Kan ik de MIR-Methode dan wel aan?

Als je erg gevoelig reageert, of hoog-sensitief bent, neem dat dan ook bij de MIR-Methode serieus en begin voorzichtig. Het beste is in jouw geval om te starten met 'stap 5: Tekorten aanvullen' en 'stap 7: Basisbehoeften aanvullen'. Je zorgt dan dat je lichaam eerst z'n reserves aanvult, voordat je het aan het werk zet. Deze voorfase heeft de MIR-Methode voor veel gevoelige of hoog-sensitieve mensen comfortabeler gemaakt.

20. Ik sta momenteel onder begeleiding van een specialist. Is het dan wel verstandig om met de MIR-Methode te beginnen?

De MIR-Methode is voor iedereen bruikbaar, ook als je onder specialistische behandeling staat. Zorg ervoor dat je voorzichtig begint, alleen met stap 5 en 7 (zie vraag 9) en dat je het contact met je specialist goed onderhoudt. Het kan zijn dat hij of zij je intensiever moet begeleiden tijdens de MIR-Methode. Het kan ook zijn dat je extra begeleiding nodig hebt van een MIR-Methode therapeut voor de emotionele kant van je aandoening.

21. Kan je met de MIR-Methode van verslavingen afkomen?

Ja, er zijn al verschillende succesverhalen van mensen die van hun verslavingen zijn afgekomen. Belangrijk te weten, is dat je in de eerste 4



weken jezelf niet moet dwingen om te stoppen met de verslaving. Pas na de eerste 4 weken zou je kunnen stoppen, hoewel dat voor veel mensen ook nog te zwaar kan zijn. Een verslaving laat zich langzaam maar zeker overwinnen. Geef het de tijd. Zoek professionele hulp wanneer het gaat om een ernstige verslaving, waardoor je dagelijks functioneren verstoord is.



MIR-Methode^É

**Aai rondjes over je hand.
Zeg daarbij elke regel 3x hardop.**

1. Zuurgraad optimaliseren.
2. Detox alle toxische belasting.
3. a. Vader loskoppelen.
b. Moeder loskoppelen.
4. Meridianen zuiveren.
5. Alle tekorten aanvullen.
6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen.
7. Basisbehoeften aanvullen.
8. Chakra's en aura optimaliseren.
9. Missie verduidelijken.

- ➔ MIR-Methode 2x per dag doen, gedurende 4 weken.
- ➔ Bij ernstige klachten alleen stap 5 en 7 gedurende 2 weken, daarna de hele MIR nog 4 weken.

MIR-METHODE[®], ZELFHELINGSMETHODE



Mireille Mettes (geboren 1967). Opleidingen: lerares Engels, drs. in de Onderwijskunde (Innovatie en management), Internationaal gecertificeerd NLP-trainer en Natuurgeneeskundig therapeut.

Ze schoolde en verdiepte zich daarnaast in vele alternatieve methodes: Touch for Health, NAET, Body Talk, Access, EMDR, EFT, etc. en volgde een reguliere opleiding in Medische Basiskennis.

In 2009 startte ze haar eigen praktijk in Apeldoorn. In samenwerking met haar cliënten ontwikkelde ze de MIR-Methode. Sindsdien is ze niet meer werkzaam als therapeut, maar als uitdrager van de MIR-Methode.

"Het is voor mij een groot geluksgevoel dat ik de MIR-Methode heb kunnen ontwikkelen. Mensen kunnen nu op heel eenvoudige wijze het zelfhelende vermogen van hun lichaam activeren."

"Mireille is een bijzondere, energieke vrouw die de unieke gave heeft om veel informatie vanuit de breedte te trechteren tot de kern van waar het werkelijk om gaat. De MIR-Methode is makkelijk toegankelijk en werkt snel en doeltreffend!"

Medisch helderziende Hyacintha Kraidy – Praktijk Claritas essentiae, Apeldoorn.

Voor meer informatie: www.mirmethode.nl of in het Engels www.mirmethod.com