

SEDONA METHODE: ZO EENVOUDIG IS LOSLATEN! 'ZEER GOED BRUIKBAAR VOOR COACHES, THERAPEUTEN EN PSYCHOLOGEN'

Deze loslaatmethode is een zeer effectieve manier om belemmerende gedachten, ervaringen, patronen, emoties, gevoelens, stress, spanningen en nog veel meer, los te laten. Daarnaast kan de cliënt er, na één of meerdere sessies met zijn of haar coach, ook heel goed zelf mee aan de slag gaan, waardoor er een grote mate van zelfredzaamheid ontstaat.

Hij is zó effectief en tegelijk ook relatief eenvoudig om uit te voeren, zowel voor mij als voor mijn cliënten! De naam ervan is Sedona Methode®. In Nederland is er relatief weinig over bekend en werken er heel weinig coaches en therapeuten mee. Heel erg jammer vind ik, want het is onvoorstelbaar hoe goed je hiermee je cliënten kunt helpen om daadwerkelijk los te laten wat hun verdere groei of volgende stappen in de weg staan!

Hoe werkt het?

Een korte uitleg van de Sedona Loslaatmethode, met de stappen die in een sessie aan de orde komen. De methode is gebaseerd op een aantal uitgangspunten:

- In een aantal kleine stappen 'ruimte geven' aan datgene wat iemand wil loslaten (in plaats van weerstand bieden ertegen), én daarbij ook 'ruimte geven' aan de behoefte om datgene te veranderen of te beïnvloeden (ook een vorm van weerstand)
- Daarnaast wordt er bij het loslaten veel aandacht besteed aan behoeften als *controle, veiligheid/zekerheid, erkenning/waardering/goedkeuring, afzondering, verbondenheid*. In dezelfde stappen wordt dan 'de angst' losgelaten, dat er onvoldoende van deze behoeften aanwezig is. Als er niets aan de hand is speelt deze 'angst' niet, maar als iemand in onrustig vaarwater zit, is deze angst er wel, vaak voor één van deze behoeften. Deze angst wordt ook losgelaten met de stappen van het 'ruimte geven'.
- Een ander aspect dat vaak mee speelt is dat iemand steeds in een cirkeltje aan het draaien is (vaak ook zelfs een neergaande spiraal) en er maar niet uit kan komen. Diegene heeft zich dan inmiddels geïdentificeerd met 'de negatieve uitkomst' bv 'Het zal mij toch niet lukken!' of 'Als ik iets zeg, krijg ik vast ruzie.' Of 'Ik zal falen!', 'Het is niet goed genoeg!' enz. Vaak is er ook een 'verhaal' aan gekoppeld, dat iemand keer op keer vertelt, dat verhaal wordt vervolgens 'de waarheid.' Vaak is dat ook vanuit een 'slachtofferrol', hij 'is' datgene (in plaats van dat ie

er naar kan kijken) en zo zakt iemand dan steeds verder weg..... of blijft er in vastzitten. Ook deze identificatie met de negatieve uitkomst en/of het verhaal wordt ook met de stappen van het 'ruimte geven' losgelaten.

- Zo'n loslaatsessie duurt, afhankelijk van het thema dat er speelt, ca 60 minuten. In één sessie kan al veel losgelaten worden (onafhankelijk van de periode dat iemand al ergens last van heeft), soms is het nodig om meer sessies te plannen.
- De 'sleutel' tot het loslaten zit voornamelijk in het ruimte geven in plaats van weerstand bieden. Daarnaast is het van belang dat de cliënt bij het loslaten in de 'waarnemerspositie' kijkt naar zijn of haar eigen (belemmerende) gedachten, gevoelens, emoties en fysieke sensaties. Pas dan is het mogelijk om ze los te laten. En dat loslaten gaat vervolgens in een paar eenvoudige stappen, die we een paar keer herhalen tot het weg is.
- Cliënten zijn vaak stomverbaasd aan het eind, ze zeggen dan vaak: "Hoe kan dit, hoe is dit mogelijk? Onvoorstelbaar, ik had dit al zo lang en nu is het geen 'issue' meer....!" Mensen kunnen hierdoor vaak ook veel makkelijker relativeren, er van een afstand naar kijken, niet meer zo snel getriggerd of geraakt worden. Ze ervaren dan ook vaak een soort innerlijke rust aan het eind van de sessie. En dát in maar één of een paar sessies én met een blijvend resultaat!

Zowel voor lichte als voor zwaardere problematieken in te zetten

De cliënten die bij mij komen zijn zeer divers, ik werk nu 12 jaar als zelfstandig coach en loopbaancoach, en er is altijd wel iets dat iemand in zo'n traject wil loslaten. De ene keer gaat het om het doorbreken van (hardnekkige) patronen waar iemand in is vastgelopen (perfectionisme, geen 'nee' kunnen zeggen, onzekerheid, vermijden van confrontaties, etc). De andere keer is er een trauma of oud zeer dat iemand wil loslaten, maar ook piekeren, spanningen van privé problemen of werk (die vaak óók fysiek doorwerken) kunnen hiermee losgelaten worden. Het is dus zowel voor lichte als voor zwaardere (psychische en vaak ook lichamelijke en ook spanning gerelateerde) problematieken in te zetten. Daarnaast is er ook een loslaatvariant om verschillende vormen van 'pijn' los te laten en om iemands bloeddruk te verlagen.

***"Je BENT niet je gedachten en gevoelens. Je
HEBT gedachten en gevoelens....
en dan krijg je ineens een KEUZE: houd ik ze
VAST of laat ik LOS?"***

Gefascineerd door de positieve resultaten en effecten

Toen ik er zelf kennis mee had gemaakt, wilde ik er alles over weten en heb ik trainingen gevolgd bij Hale Dwoskin, David Ellzey en in Nederland bij Maarten Klatte (arts, wetenschapper en European Sedona Instructor). Direct vanaf het begin was ik gegrepen en gefascineerd door de positieve resultaten en effecten hiervan! Eerst bij mijzelf en niet veel later ook bij mijn cliënten!

Als je graag werkt met EMDR of IEMT is de Sedona methode ook heel mooi te combineren hiermee, waardoor de resultaten van EMDR/IEMT nog beter worden. Daarnaast kun je met de Sedona loslaatmethode ook heel veel variëren in hoe je er met een cliënt mee werkt, er zijn veel verschillende vormen van de loslaatmethode, allemaal gebaseerd op dezelfde basistechnieken. Dat biedt ook meer mogelijkheden naast het gebruik van bv EMDR/IEMT of andere soortgelijke methodieken. Het is ook zeer goed toepasbaar bij kinderen vanaf ca 8/9 jaar en jongeren. Er zijn varianten die je op een speelse manier met ze kunt doen.

Wil je er meer over weten?

Ik organiseer regelmatig **gratis informatie avonden (in BVG de Compagnie in Rijswijk) van 19.30 tot 21.30 uur**. Heb je interesse? Mail mij dan even, dan kan ik je op de lijst zetten voor de volgende informatie avond en dan informeer ik je zodra ik deze heb gepland.

Tijdens deze avond ga ik er van alles over vertellen, mijn ervaringen delen, kun je vragen stellen en kun je er (als je dat wilt) iets van ervaren. Daarnaast wil ik ook graag met verschillende disciplines in het hulpverleningsvakgebied in contact komen (coaches, therapeuten, trainers, (huis)artsen, voedingscoaches, psychologen, yoga-/ mindfulness-/ meditatie-docenten, psychosociaal hulpverleners, maatschappelijk werkers, hypnotherapeuten, regressietherapeuten en andere paramedici), om sámen te onderzoeken hoe deze methode binnen deze vakgebieden te gebruiken is.

Wil je je aanmelden voor een informatie avond, stuur mij dan een mail margot@reflect-lci.nl ovv van Informatie avond Sedona. Als je vragen hebt, bel of mail mij dan gerust op 06-24980009 of margot@reflect-lci.nl

Introductie workshops Sedona Methode

Op mijn website www.reflect-lci.nl en op mijn Linked In <https://www.linkedin.com/in/margotrijswijk/> vind je ook nadere informatie over **introductie workshops** (voor coaches, psychologen, therapeuten en anderen die in de hulpverlening werken), die ik hierover geef in Delfgauw (vlakbij Delft).

Dit zijn ééndaagse workshops. Data hiervoor zijn: vrijdag **16 november 2018, 1 februari en 15 maart 2019**.