

A photograph of a smiling man with a beard, shirtless, being massaged by a physiotherapist in a light blue shirt. The background is a bright, outdoor setting with a blurred figure of another person. The text is overlaid on the image.

**Beter
Worden**
Voel je Goed

Beter Worden Oplossingen

Nazorg en Uitleg over jouw herstel vermogen

Beter Worden Nazorg

1e Deel

Uitleg ivm wat er gebeurt tijdens EN na een sessie

Tijdens een Beter Worden sessie zul je onvermijdelijk een aantal vragen krijgen over hoe een en ander werkt.

Voor een volledige uitleg hierover verwijs ik je graag naar onze website: beterworden.nu en dan bij de downloads vind je tekst en uitleg onder het kopje: *Voel je Goed*. Lees dit aub eens onder het genot van een gezonde versnapering zoals een Papaya smoothie met Ashwagandha (recept te krijgen bij Beter Worden) lekker door, voor meer begrip en verwondering over jouw mooie lichaam en onze wonderlijke herstel vermogens. Maar ook de zo mooie wetmatigheden die voor ieder van ons werkzaam zijn ongeacht tijd en leeftijd.

2e Deel

Beter Worden heeft meerdere vormen van diensten en zo kan het zijn dat je voor (chronische) pijn behandeld bent of word en dan is het juist even zinvol uitleg te lezen over jouw herstel proces want net als bij een wondje ervaar je wat ongemak wat veelal snel weer voorbij is en weet je dit eigenlijk nog wel zodat eventuele verouderde overtuigingen die aan bod kwamen in bv. een ICARE of Balance Breathing sessie en die nu vervangen zijn voor zinvolle en functionele gedachten en gevoelens welke jouw succes ten dienste staan en nu fijn door ons helend vermogen weer actief aan de gang gaat met krachtige, positieve en versterkende overtuigingen, waardoor je verder kunt leven op de manier die jij wilt.

3e Deel

Vervolg afspraken en Behandel voorstel met Behandel traject afgestemd op jouw herstellervermogens

Beter Worden Nazorg en Uitleg



Een Stappen Plan met Progressie

- Wacht niet op een goede dag .. Maak er één !

1 % beter elke dag is in 100 dagen 100 %

Beter Worden heeft meerdere vormen van diensten en zo kan het zijn dat je voor (chronische) pijn behandeld bent of word en dan is het juist even zinvol uitleg te lezen over jouw herstel proces want net als bij een wondje ervaar je wat ongemak wat veelal snel weer voorbij is en weet je dit eigenlijk nog wel zodat eventuele verouderde overtuigingen die aan bod kwamen in bv. een ICARE of Balance Breathing sessie en die nu vervangen zijn voor zinvolle en functionele gedachten en gevoelens welke jouw succes ten dienste staan en nu fijn door ons helend vermogen weer actief aan de gang gaat met krachtige, positieve en versterkende overtuigingen, waardoor je verder kunt leven op de manier die jij wilt.



Ons lichaam wil altijd opnieuw herstellen en heeft soms wat tijd of wat aanmoediging nodig

Als gevolg hiervan hebben zowel je geest als je lichaam een manier nodig om deze oude overtuigingen en programma's maar ook verkeerde houdingen en letsels te herstellen of oplossen waardoor we ons zelf opnieuw in balans brengen. Ons lichaam wil altijd opnieuw herstellen en heeft soms wat tijd of wat aanmoediging nodig, neem dus rust in de vorm van een aangename wandeling, warm bad of prettige evt wat langere en warme douche. Sauna of een massage kan zinvol zijn en ga op tijd slapen want veel klachten zijn helaas toe te wijten aan een verstoorde of niet volledige slaap. Dus neem tijd voor jezelf en lees ook onze artikelen over wat gezond is voor lichaam en geest



Eventueel voorkomend kan het volgende zijn, soms wat ongemakken te samen of wat wisselend.

Aanpassing van je spieren en houding met evt wat spierpijn of wisselende locaties die evt (weer) opspelen en mogelijk:

- Vaker plassen
- Helder dromen
- Onrustige maag, soms wat misselijk
- Hoofdpijn
- Slapeloosheid
- Stemningswisselingen
- Emotioneel voelen
- Angstgevoelens (evt korte verergering)
- Gevoel dat het helemaal niet heeft gewerkt
- Boosheid
- Irritatie
- Gebrek aan motivatie
- Weerstand tegen verandering
- Gebrek aan herstel en evt met vermoeidheid (juist daarom en daarvoor hebben we de Scio Biofeedback)



Wees alsjeblieft niet gealarmeerd door de bovenstaande lijst, het is samengesteld uit een groot aantal ervaringen van cliënten en onze therapeuten. Het is onwaarschijnlijk dat u meer dan een paar van deze symptomen zult ondervinden, misschien wel geen van allen. En als ze er zijn is het meestal maar kort soms een dag of twee, soms wat langer. Omdat je vaak al jarenlang lastige gedachten en / of gedrag hebt vastgehouden, hebben je lichaam en geest een manier nodig om los te kunnen laten, dus als je een van deze dingen waarneemt of ervaart, weet dan dat dit een goede indicatie is dat er veranderingen aan de gang zijn die voor jou verbetering betekenen.

" We Create a Life that
Feels Good on the **Inside** "

And We Love It !

Voel je Goed !

Beter Worden Oplossingen

" Wanneer je gedurende de volledige 30 dagen blijft luisteren naar onze audio opname te vinden op je-allerbeste-ik.com, zal deze weerstand voorbij gaan en zullen de herstel vermogens van je lichaam lekker toenemen en je kan zeggen.. Ik Voel me Goed " .



Gelukkig kan je ook gevoelens van onverklaarde vreugde ervaren, meer energie en veel positiever zijn, al zullen deze je natuurlijk geen zorgen baren. Maar het is ook nuttig om te weten dat de geest houdt van wat bekend is en daarom is het ook mogelijk dat je enige weerstand voelt.

Wanneer je gedurende de volledige 30 dagen blijft luisteren naar onze audio opname te vinden op je-allerbeste-ik.com, zal deze weerstand voorbij gaan en zullen de herstel vermogens van je lichaam lekker toenemen en je kan zeggen ik voel me goed. Lekker he verandering als deze gepaard gaat met oplossingen.



Beter Worden

beterworden.nu

info.beterworden.nu@gmail.com

0031 (0) 641 255 087

Vitalis
Consensio
Publishing

Mocht je je toch eventueel ergens zorgen over maken over iets wat je ervaart, aarzel dan niet om contact met een van ons op te nemen. Natuurlijk gaat het beter !