

De Havening Technieken

Een revolutionair en moderne
methode om traumatische ervaring
weg te nemen.



mindsetpower.nl
de kracht van eenvoud

Copyright:

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van MindsetPower.nl verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig aansluitend op auteursrecht) het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie, of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strict privé van aard is of voor het overnemen in enig dag-, nieuws of weekblad of tijdschrift (al dan niet in digitale vorm danwel online). Tegen overtreders zullen altijd juridische stappen worden ondernomen. Bij het samenstellen van dit product is de grootste zorg besteed aan de hierin opgenomen informatie. De auteur kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit E-book.

Je mag dit gratis E-book weggeven of doorgeven aan anderen, mits je gebruik maakt van de link en hiermee de aanmeldprocedure bij MindsetPower.nl in takt laat. Het E-book mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie / fragmenten uit dit E-book op een andere wijze te gebruiken en/of te publiceren. Wil je toch gebruikmaken van de informatie of fragmenten uit dit E-book, neem dan contact met mij op via: admin@MindsetPower.nl Plaats dit rapport op je website, geef het aan de leden van je mailinglijst of verkoop het op advertentiesites. Ontdek nog meer gratis E-books, video's, audio en artikelen op: <https://MindsetPower.nl> Dit boek en deze omslag zijn gemaakt door MindsetPower.nl



Disclaimer

Alles in dit boek is naar eer en geweten opgeschreven en met de kennis die voorhanden is in studies. Het is er om u te helpen. Het toepassen van de oefeningen (wanneer aanwezig) zijn eenvoudig en onschuldig, echter de beoefenaar neemt zelf de verantwoordelijkheid. De inhoud in dit boek geeft u geenszins een reden om uw eventueel huidige therapie op te zeggen of te veranderen. Raadpleeg zonodig altijd uw behandelend arts.

Hoe te lezen

Lees dit E-book met een open vizier. Ga niet op zoek naar spelfouten of juiste grammatica. Ik heb dit E-book met passie geschreven om jou te helpen. Lees het en vorm een begrip dat bij jou past en dat jou helpt. Zelf heb ik altijd geleerd van anderen, maar nooit klakkeloos de informatie 1 op 1 overgenomen. Ik heb het altijd herkaderd naar wie ik ben, zodat het met mij resoneerde. Alle oefeningen werken heel goed en nog beter als jij ze doet met ontspanning en geloof dat het werkt. Heel veel succes. Albert



Havening is revolutionair

De moderne benadering om van emotionele
pijnen af te komen

Speed of life

Het tempo waarin we leven gaat sneller en sneller. Voor sommige niet meer bij te houden. Gevolg: stress.

De wereld groeit steeds meer naar een globale eenheid. Daarnaast is informatie vrijwel direct met een druk op de knop beschikbaar via de bekende kanalen. We worden steeds onafhankelijker van fysieke grenzen en tijdsfactoren.



De informatie is overal en altijd. Wanneer we niet uitkijken kan dit verstikkend werken. Een krachtige mindset is nodig om dit drukke leven te kunnen leiden op een ontspannen manier.

Ondanks alle voordelen door deze veranderingen, brengt de snelheid waarmee ze plaatsvinden ook problemen. Velen onder ons kunnen zich steeds lastiger op zichzelf concentreren en verliezen zicht op hun eigen persoonlijke kwaliteiten en doelen.



Wat we ook zien: de eisen aan therapie, coaching en veranderingswerk is enorm toegenomen. Niemand wil nog jaren in therapie om erachter te komen waar zijn of haar problemen liggen. Derhalve moet psychotherapie, hypnotherapie en coaching best snel en duurzaam zijn.

Hier komt Havening om de hoek kijken: een revolutionaire nieuwe techniek die de afgelopen twintig jaar in New York is ontwikkeld. Honderden coaches, therapeuten en counselors over de hele wereld gebruiken dit op een zeer effectieve manier.

De resultaten zijn allemaal wondertjes op zich. Havening levert niet alleen indrukwekkende resultaten op bij traumatherapie, maar wordt ook veel gebruikt in veel andere gebieden van therapie en coaching. Dit varieert van **mentale sportcoaching over pijntherapie, tot diepe genezing en het vrij maken van innerlijke hulpbronnen.**

Sommige beoefenaars van de techniek noemen Havening een echte game changer. Het is een frisse wind in de persoonlijke ontwikkelingstechnieken. Anderen zien het weer als een "opschuddende" techniek die de wereld van traditionele therapieën op zijn kop zet. Dit door onderbouwde neurowetenschappelijke benadering, in combinatie met de volledig natuurlijke genezende kracht van aanraking.

Cliënten die de kracht van Havening hebben ervaren, noemen deze techniek heel vaak een "echt geschenk".



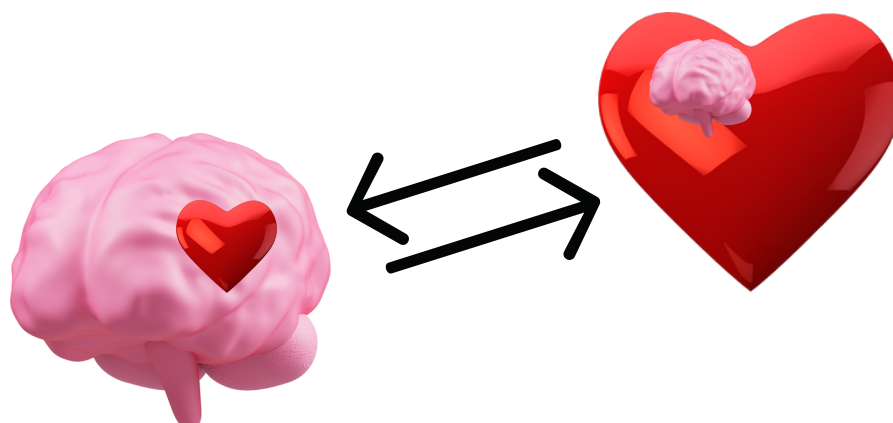
Laat hart en hoofd in coherentie komen. Beste mix van beide werelden.

Iedereen wil altijd duidelijkheid en bewijs. Het is dan prettig om te weten dat Havening gebaseerd is op neurowetenschappelijke kennis en onderzoek. Dit stelt ons nieuwsgierig brein en geest gerust. Cliënten ervaren zo een behandeling door middel van een betrouwbaar, begrijpelijk programma. De manier waarop verandering plaatsvindt is simpel uit te leggen.

Echter, Havening is allesbehalve saai, en heeft ook niets te maken met cognitieve rompslomp. De fysieke aanraking (hart van de techniek) zorgt ervoor dat de ervaring van de cliënt louterend, bevrijdend en rustgevend aanvoelt!

Voor welk doel je Havening ook gebruikt, het geeft een verfrissend gevoel voor hart en ziel. In dit Ebook vind je essentiële belangrijke informatie over de Havening Techniek®.

Als je nog vragen hebt - of de kracht van Havening zelf wilt ervaren, kun je natuurlijk altijd contact met me opnemen. Met veel plezier leg ik uit hoe het werkt en hoe ik werk om de beste resultaten voor je te realiseren.



Havening in het kort

- Havening betekent neurobiologische verandering door aanraking
- Het is wetenschappelijk onderbouwd. De neurobiologie en neuroplasticiteit.
- Meer dan 20 jaar in ontwikkeling.
- Meer dan 25.000 klantervaringen.
- We activeren deltagolven en hiermee afgifte van dopamine, oxytocine, GABA en serotonine. Zo creëren we een perfecte omgeving voor neuronale veranderingsprocessen.
- Versterkt de veerkracht, het psychologische immuunsysteem.
- Neemt trauma's, PTSS, enzovoort weg.
- Eenvoudig en goed te combineren met andere technieken, zoals gespreks-psychotherapie, hypnotherapie of traumatherapie.
- Aan de wieg van de ontwikkeling staan Amerikaanse artsen.



Havening – een korte uitleg

Havening Techniek gebruikt ons inherente biologische/neurologische systeem om verlichting, symptoomverlichting of genezing te bieden, op zowel fysiek als mentaal/spiritueel niveau.

Door therapeutisch fysieke aanraking (zachte strijkbewegingen te doen door mij of de cliënt) in het gebied van armen, handen en gezicht worden de dominante hersenfrequenties veranderd, terwijl tegelijkertijd een afgifte van nuttige hormonen plaatsvindt (serotonine, oxytocine, dopamine en GABA).

Om jou te faciliteren heb ik een breed scala aan zogenaamde procesinterventies waaruit ik kies om jou zo goed mogelijk te helpen. Dit alles hangt natuurlijk af van jouw doelstellingen en de veranderingsbehoefte

Zoals hierboven vermeld kan de aanraking bij Havening worden gedaan door de mij of jijzelf. Ik begeleid je dan door het hele proces. Dit proces is eenvoudig door jou te doen en is net zo effectief.



Hoe is Havening ontstaan?

De start van de Havening ligt in 2001. Neurowetenschapper Dr. Ronald M. Ruden had een professionele discussie over de kwestie van een trauma met een collega.

Beiden ontdekten tot hun eigen verbazing dat er nogal wat methodes in traumatherapie zijn. Sommige hadden dramatische verschillende benaderingen en toch ook weer grote overeenkomsten tijdens de kritieke tijdsfase aan het eind van de therapie.



Het moment wanneer het trauma wordt losgelaten en de cliënt zichzelf kan bevrijden van de negatieve effecten van traumatisering.

Natuurlijk leiden vele wegen naar Rome en is het geweldig dat klanten uit veel behandelingen kunnen kiezen. Maar nogmaals: waarom niet met een wegenkaart komen die de exacte paden naar Rome laat zien?

Neurologisch gesproken: het loslaten van het trauma lijkt bij elke methode neurologisch hetzelfde. Dus de veranderprocessen in het brein zijn hetzelfde. Als dat zo is, is het een eenvoudige keuze om dan een methode te vinden om dit pad van loslaten te vereenvoudigen.

Geïnspireerd door dit gesprek, heeft Dr. Ruden vele jaren besteed aan onderzoek, ontwikkeling en observatie, waarbij hij praktische traumatherapie en theoretische neurologische kennis samenbracht.



Zo onderzocht hij:

- Welke benaderingen zijn bijzonder succesvol gebleken bij traumatherapie?
- Welke interventies en technieken werken beter dan gemiddeld - en welke minder?
- Welke studies blijken bijzonder zinvol te zijn?
- Hoe kan de ontwikkeling van trauma worden verklaard in de context van neurowetenschap?

De resultaten van zijn onderzoek leidde tot het boek "When the Past is Always Present". Niet veel later tot een verzameling therapeutische technieken die gebruik maken van de natuurlijke genezende kracht van aanraking op basis van een neurowetenschappelijk verklaringsmodel: **De Havening Techniek**.

Pas nadat duizenden cliënten de effecten van Havening hadden ervaren in de praktijk van Dr. Ruden in New York, was het tijd om andere therapeuten en coaches kennis te laten maken met de techniek.

Zo is het voor mij alweer meer dan 6 jaar geleden dat ik gecertificeerd practitioner werd in de Havening Techniek. Ik was de eerste in Nederland.



HAVENING: een veilige haven (voor je ziel)

Achter je ligt een lange reis op zee: je hebt je schip vakkundig door de woeste golven genavigeerd. Je hebt met succes de stormen getrotseerd. Maar... niet alleen de bevoorrading van je schepen raakt langzaam op, maar ook je eigen kracht. Je hebt alles gegeven en jezelf helemaal uitgeput. Nu kun je bijna niet wachten om eindelijk weer vaste grond onder je voeten te krijgen...

Eindelijk! Je ziet de vuurtoren in de verte, en hoe het lichtsignaal je aanstaande komst belooft! Anticipatie begint: eindelijk kun je het stuur van het schip loslaten, je voorraden bijtanken - en tot een broodnodige rust komen. Je laat de onzekerheden en moeilijkheden van de ruwe zee achter je. Binnenkort ga je de haven binnen die je veiligheid en zekerheid biedt ... je broodnodige Haven.

De term HAVENING is afgeleid van het zelfstandig naamwoord Haven en vertegenwoordigt symbolisch de mentale binnenkomst in een veilige haven. Dit is een van de kritieke voorwaarden die nodig zijn in therapie om jezelf te ontlasten van de slepende naweeën van trauma uit het verleden.

Het **E.M.L.I.** model (Bekijk de video door op pagina 11 op de link te klikken) legt dit nauwkeurig uit.

De veilige haven kan worden geboden door de Havening aanraking en de respectievelijke procesinterventies - en dit zou ook verduidelijken hoe Havening aan zijn naam is gekomen (die overigens niets met "Heaven" te maken heeft - hoewel volgens mijn klanten een Havening-sessie vaak voelt heel hemels...).



Hoe Havening werkt

Bij mij vindt Havening altijd plaats in combinatie met een therapeutisch gesprek (of coaching dialoog). Omdat ik een heel scala aan technieken heb kan het ook zijn dat Havening in combinatie wordt gebruikt.

Het blijft natuurlijk zo dat het uiteindelijke resultaat voorop staat. De methode is van ondergeschikt belang. Zo zijn er wel binnen de Havening Techniek verschillende procesinterventies beschikbaar om uit te kiezen. Altijd fijn.



Klik op  om de video te zien.

Een greep uit mogelijke procesinterventies:

Event Havening	Event Havening wordt meestal gebruikt in gevallen van klassiek trauma, zoals posttraumatische stressstoornis of zelfs complexe trauma. Het kan echter ook uitstekend worden gebruikt om intrapsychische blokkades of psychogene pijn op te lossen.
Transpiratie Havening	Transpirational Havening zet een innerlijk associatie proces in gang. Op deze manier kunnen onderwerpen beter worden afgebakend en is het veel gemakkelijker om het probleem bij de wortel op te lossen. Daarnaast kunnen vastzittende, opgekropte emoties worden losgelaten en bevrijd.
Associatieve Havening	Associatieve Havening gebruikt affirmaties die gericht zijn op de onbewuste structuren van de mens (in plaats van op de cognitie). Veerkracht en positiviteit wordt door Havening aanraking bijzonder krachtig en duurzaam verankerd.



Een greep uit mogelijke procesinterventies:

Rol Havening	Role Havening combineert perfect systeemtherapie en Havening. De visualisaties en interacties worden begeleid door de Havening Aanraking. Dit is enorm geschikt voor cliënten die in de kindertijd onvoldoende mentale hulpbronnen hebben gekregen - en is dus natuurlijk ook als interventie voorbestemd voor jeugdtrauma's.
Spiegel Havening	Spiegel Havening is een mix van Havening Aanraking en fantasierijk werk. Hierbij wordt de innerlijke rijkdom aan hulpbronnen intensief geactiveerd
Als dan Havening	Als dan Havening is een model dat mede is ontwikkeld door de Britse therapeut Tony Burgess. Een model dat de benadering nastreeft van het doorbreken van innerlijke remmingen en blokkades. Dit doen we met behulp van nauwkeurig geformuleerde communicatie. Deze methode wordt bij voorkeur gebruikt in zowel coaching als in sport mentale training.



Een greep uit mogelijke procesinterventies:

Voor een succesvolle toepassing van de Havening Technieken is de juiste keuze en combinatie van de respectievelijke procesinterventies belangrijk. Het stellen van doelen, als de individuele smaak van jou als cliënt spelen natuurlijk een grote rol.



De client doet Havening aanraking zelf

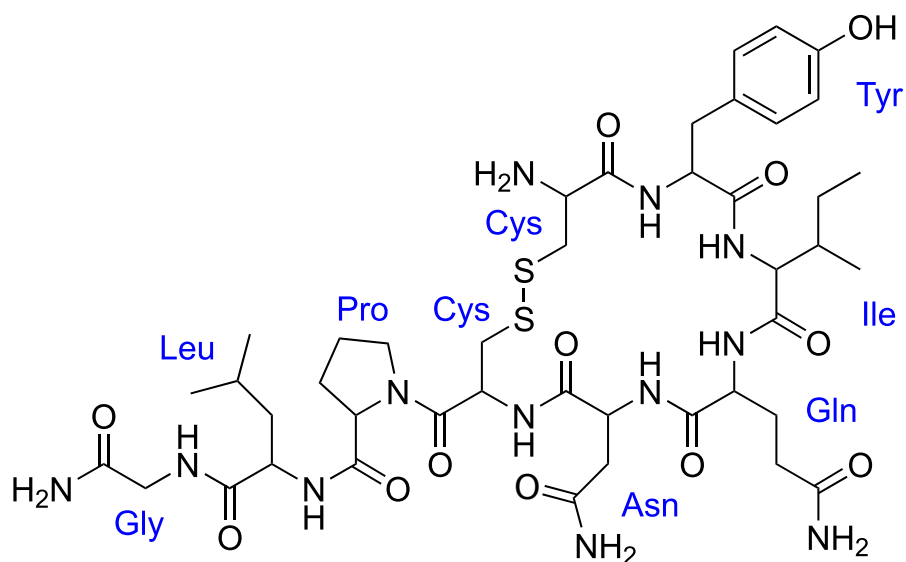


De therapeut doet Havening aanraking

Je kunt erop vertrouwen dat mijn ervaring jou stap voor stap meeneemt naar de oplossing met de juiste methodes.

De kern van de techniek is de Havening Aanraking: therapeutisch aangebrachte, zacht strelende bewegingen op de armen, op de handpalmen en in het gezicht. Deze aanraking kan zowel door de mij als door jou worden toegepast. Waar ik streel (als je toestemming geeft dat ik het doe) wordt vooraf nauwkeurig besproken.

Havening Aanraking laat volgende hormonen vrijkomen:

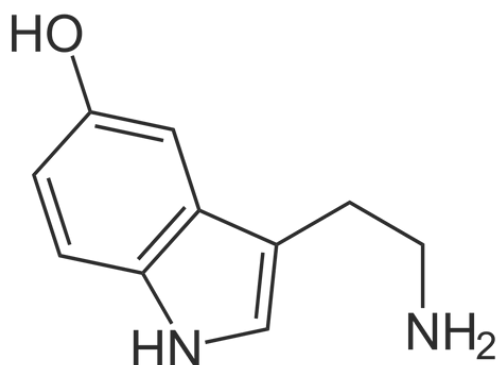


Oxytocine

Staat in de volksmond bekend als het "knuffelhormoon"; oxytocine zorgt niet alleen voor een vertrouwd gevoel, maar activeert ook het interne beloningssysteem en remt ook de afgifte van cortisol.



Havening Aanraking laat volgende hormonen vrijkomen:



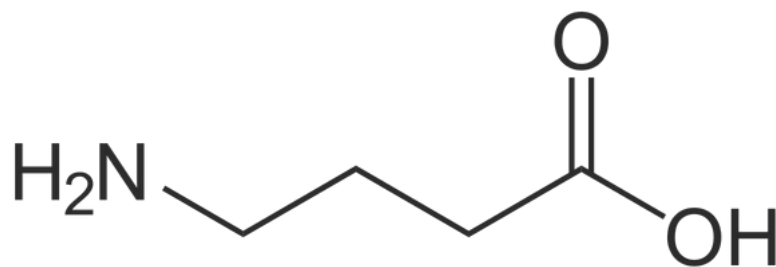
Serotonin

5-hydroxytryptamine (5-HT)

Geeft sereniteit, innerlijke rust, geeft een gevoel van voldoening.



Havening Aanraking laat volgende hormonen vrijkomen:



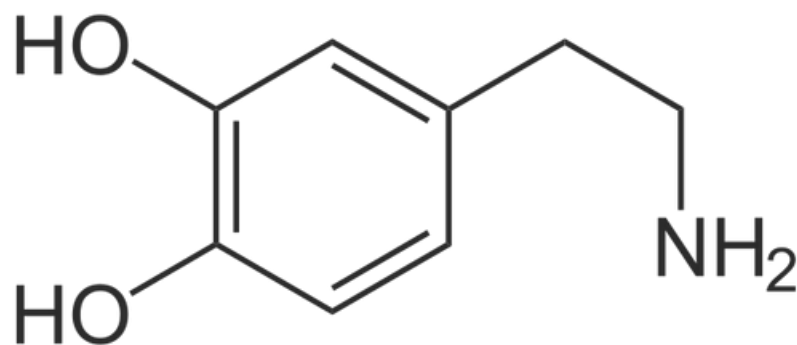
GABA

γ-Aminoboterzuur

GABA heeft niet alleen een ontspannende werking, maar remt ook externe prikkels en verhoogt tegelijkertijd het interne associatieve vermogen.



Havening Aanraking laat volgende hormonen vrijkomen:



Dopamine

Staat ook bekend als het geluks- of anticipatie hormoon en speelt een rol bij zowel de ontwikkeling als de oplossing van trauma.



Verandering van neuronaal milieu / omgeving

Havening kan op twee manieren worden gebruikt:

1. Tijdens de therapeutische behandeling van trauma wordt het synaptisch opgeslagen verband tussen de traumatische ervaring en het als onprettig ervaren gevoel in de amygdala opgelost door hormonale regulatie en de verandering in de dominante hersenfrequenties.
2. Bij het versterken van innerlijke hulpbronnen neemt neuroplasticiteit toe - dit is het vermogen van het menselijk brein om nieuwe (wenselijke) verbindingen te maken en oude (obstructieve) neurale paden op te lossen

Wanneer trauma optreedt, neemt de hoeveelheid - zeer hoogfrequente hersenfrequenties - (**gammagolven** - hoger dan 30Hz) dramatisch toe. Bij het oplossen van traumatische ervaringen daarentegen, wordt de hoeveelheid - laagfrequente hersenfrequenties - verhoogd door de Havening Aanraking: dit zijn de **deltagolven**. Lage frequentie tussen de 0,5 - 4 Hz.

Wave	Frequency (Hz)	Awareness
Delta golven	0.5 - 4 Hz	Diepe slaap
Theta golven	4 - 7.5 Hz	Lichte slaap
Alpha golven	7.5 - 12 Hz	Wakker ontspannen
Beta golven	12 - 30 Hz	Wakker gespannen



Is Havening coaching of therapie? Het is beide!

Havening is geformuleerd op basis van neurowetenschappelijke bevindingen en wordt vaak gebruikt in therapeutische of zelfs medische contexten. Je kunt hier denken wanneer bijvoorbeeld een trauma moet worden verwerkt.

Desalniettemin is Havening op zichzelf geen therapie. Dit wordt het wel wanneer de bijbehorende Havening interventie wordt gebruikt in een geschikte setting en in samenhang met andere therapeutische processen.

De kern van Havening - de Havening aanraking - als pure techniek kan dus net zo goed ingezet worden op het gebied van coaching en counseling. En ook in groepsverband kan uitstekend met de Havening Technieken gewerkt worden.

Denk aan een groep scholieren/studenten tijdens de voorbereiding op een examen of om de basis te leggen voor een bijzonder efficiënte leerervaring.



Waar kan Havening voor worden gebruikt?

Havening kan in de regel overal worden ingezet waar conventionele therapieën en coachings worden toegepast. Het toepassingsgebied kan worden onderverdeeld in “het verminderen van ongewenste emoties” en “het veerkrachtiger maken van het brein”.

Het verminderen en wegnemen van ongewenste emoties, als:

- Fobieën
- Psychogene / chronische pijn
- Scheiding, verlies en rouw
- Aanhoudend verdriet
- Depressie
- Vermindering / oplossing van stressvolle emoties
- Trauma
- Meervoudig of complex trauma
- PTSS
- Woede problemen
- Angst voor verlies
- Chronische stress
- Gebrek aan zelfrespect
- Verslavende stoornissen
- Paniekstoornis / gegeneraliseerde angststoornis
- Gemeenschappelijke angsten
- Presentatie, spraak en sociale angst
- Emotioneel, fysiek en/of seksueel misbruik
- Eetstoornissen



Waar kan Havening voor worden gebruikt?

Bij traumawerk wordt Havening vaak ingezet na ernstige ervaringen, zoals mishandelingen, aanslagen met fysiek of seksueel geweld, natuurrampen, oorlog, ongevallen, brand/branden en inbraken.

Een grote kracht ligt echter ook in de therapeutische verwerking van de vaak weinig zichtbare traumatisering veroorzaakt door emotionele mishandeling / emotioneel geweld, b.v. veroorzaakt door een moeilijke jeugd of zelfs na een giftige relatie.



Het veerkrachtiger maken van het brein

Hoewel Havening in het begin van zijn ontwikkeling een klassieke traumatherapie was, kwam daar door de groei van procesinterventies snel het gebied van hulpbron versterking bij, waardoor Havening nu ook wordt ingezet voor:

- Coaching (zakelijk, leven en privé)
- Verzoening met het innerlijke kind
- Moed versterking
- Zelfvertrouwen vergroten
- Vergroot zelfvertrouwen en optimisme
- Verbetering van zelfdiscipline
- Sport mentale training
- Optimalisatie van eigen flexibiliteit
- Creativiteitsverbetering
- Bevordering van leer-, geheugen- en herinnering vaardigheden
- Geheugen- en concentratietraining



Havening is zeer breed inzetbaar

Gezien het brede scala aan verschillende toepassingen, is het geen wonder dat veel vooraanstaande zakelijke persoonlijkheden en beroemdheden uit de media, sport en kunst nu die-hard fans zijn van de Havening Technieken.

Door de laagdrempelige beschikbaarheid en de snelle en duurzame werking is Havening vooral populair bij alle "gewone mensen met regelmatige problemen" en wordt het vaak en graag gebruikt voor zowel coaching als therapeutische doeleinden.



Zijn de resultaten van Havening blijvend?

Bij klassieke traumatherapie zullen zowel therapeuten als cliënten een echt blijvend resultaat willen bereiken. Door de unieke neurowetenschappelijke opbouw van de Havening Technieken kan dit in veel gevallen worden gegarandeerd door de traumatische herinnering neurologisch te ontkoppelen van de bijbehorende emotie.

Dit gebeurt in de amygdala – het emotie/angst deel van de hersenen. Ieder mens is anders, ieder geval is anders - en natuurlijk kan en wil een serieuze therapeutische ingreep geen belofte van genezing doen.

Het is ook niet mogelijk om vooraf een exact aantal sessies aan te geven - sommige resultaten worden bereikt in slechts één sessie, en soms moet de cliënt en ik de juiste “ingang” vinden voor de oplossing. Dit kan enige tijd duren.

Mijn cliënten beschrijven vaak dat ze de Havening Techniek hebben ervaren als dé uitkomst na een lange strijd en vele mislukte therapieën daarvoor.



Zijn de resultaten van Havening blijvend?

Ik ben getraind om voor elke cliënt zorgvuldig een individuele coaching/therapie te bedenken, met als doel verandering te bewerkstelligen die niet alleen snel, maar ook blijvend is.

Ik begrijp dat je na het lezen nog vol zit met vragen. Neem de tijd om die met me te bespreken. Ik zal je eerlijk antwoord geven op elke vraag.

Ik hoop je snel te spreken.
Met energieke groet,

Albert



Over Albert

Sinds 2006 ben ik intensief bezig met het helpen van mensen en dan in het bijzonder om een krachtige mindset te hebben.

Mindset gaat over de kwaliteit van je leven. Er zijn twee soorten mindset:

- **Vaste mindset.** Iemand met een vaste mindset gaat ervan uit dat je je jezelf niet kunt ontwikkelen. Het is wat het is. Dit zorgt ervoor dat iemand graag slim wil overkomen. Dat heeft negatieve gevolgen voor onder andere: het leren, de prestaties, het aangaan van uitdagingen, de inzet en het omgaan met kritiek.
- **Groeimindset.** Iemand met een groeimindset gaat ervan uit dat je je jezelf altijd verder kunt ontwikkelen. Je kunt groeien door actie, doorzetten en oefenen.

Zoals ze zeggen: "Oefening baart kunst" en "Practise is the mother of all skills". Het brein is plastisch en door leren en oefening zul jij jouw mindset sterker en veerkrachtiger maken.



Over Albert

Om mensen zo goed mogelijk te helpen heb ik me verdiept in:

- **NLP** (practitioner, master en trainer)
- **Hypnotherapie**
- **Hypnose** (meerdere richtingen)
- **Enneagram**
- **Access Consciousness**
- **EFT**
- **Havening**
- **Sedona**
- **Byron Katie**
- **Quantum Energy Healing**
 - **Reconnection**
 - **Matrix Energetics**
 - **Pranic**
 - **Reiki**
 - etc.

Het doel is altijd een techniek te vinden en in te zetten die jou helpt om het probleem weg te nemen.

[Wil je meer weten, ga dan naar
https://mindsetpower.nl/](https://mindsetpower.nl/)

