

PSYCH-K®



*Free
Your
Mind*



BennoRijpkema.nl
facilitator van transformatie

Laat stress los en
geniet van een vrolijk
en licht leven

“Mijn diepste drijfveer is jou de handvatten aan te reiken om een leven te leiden zonder pijn en stress.”

Bereik ontspannen en vol vertrouwen een heerlijk leven.

De PSYCH-K® methode biedt een effectieve manier om snel en blijvend gedragspatronen en overtuigingen te veranderen die je belemmeren of bijdragen aan stress en pijn.

Als je op dit moment - bewust of onbewust - gelooft dat je niet verdient om gelukkig te zijn, dan zal je leven zich hiernaar vormen. Je zult voortdurend bevestiging vinden van het idee dat geluk niet voor jou is weggelegd.

Echter, als je gelooft dat je het waard bent om gelukkig te zijn, zal je een totaal ander leven leiden. Een leven waarin je geluk ziet in alles om je heen.

Wat je in de buitenwereld waarneemt en ervaart, fungeert als een spiegel voor je innerlijke wereld.

Deze brochure is een uitgave van:



It Foardek 25 || 8447 EJ Heerenveen

(06) 51 31 10 19

mail@bennorijkema.nl

www.bennorijkema.nl

PSYCH-K®



In deze brochure neem ik je mee in de wereld van PSYCH-K® en wat het voor jou kan betekenen. Het uitgangspunt is eenvoudig en krachtig: we richten ons op **wat je wél wilt**, niet op wat je niet wilt. Als je bijvoorbeeld geen last meer wilt hebben van stress, stellen we de vraag: wat wil je dan wel?

Stel je voor dat je regelmatig hoofdpijn hebt of het gevoel hebt dat je niet goed genoeg bent. Als PSYCH-K® Coach help ik je bij het formuleren van stimulerende overtuigingen, zoals "Ik ben goed en mooi zoals ik ben", "Ik ben vrij" of "Ik ben fit en krachtig".

Samen focussen we op de oplossing: het leven dat je wél wilt leiden! Met speciale PSYCH-K® Balansen kunnen we deze nieuwe overtuigingen binnen enkele minuten in je onderbewuste verankeren, waardoor ze direct automatisch gedrag worden, zonder enige moeite...

Ben je klaar om afscheid te nemen van dat futloze gevoel, de stress en de ongemakken? Aarzel dan niet om een kennismakingsgesprek in te plannen. Ik sta klaar om je vrijblijvend te vertellen wat PSYCH-K® specifiek voor jouw situatie kan betekenen.

Benno Rijkema

PSYCH-K® Coach

Herken jij één of meerdere onderstaande situaties ?

- Ik vind mijzelf niet goed genoeg
- Mijn partner doet telkens naar tegen mij
- Mijn collega's zijn onaardig tegen mij
- Ik heb (soms/regelmatig/altijd) fysieke klachten
- Ik voel me zo moe
- Ik heb een moeizame relatie met mijn ouders
- Ik heb problemen met intimiteit
- Ik vind mijn werk niet leuk
- Ik ben te dik/dun
- Ik slaap slecht
- Ik ben ontzettend bang voor ...
- Ik raak geïrriteerd van...
- Ik blijf maar piekeren over...
- Ik heb last van....
- Ik raak telkens emotioneel wanneer....
- Ik heb continu hoofdpijn
- Ik ben zo moe en futloos nadat ik Corona heb gehad
- Zeg je regelmatig "Ik zou toch eens moeten..."
- Enz.



Verander de onderliggende overtuigingen in ondersteunende overtuigingen die je vreugde en ontspanning geven

Samen met mij als PSYCH-K® coach neem je de problemen als vertrekpunt om te kijken naar wat je wél wilt.

Ik help je om zogenaamde ondersteunende overtuigingen te formuleren die je onder mijn begeleiding zelf in je onderbewuste zet.

Je hoeft niet diep in je verleden te graven omdat we geen energie willen stoppen in het probleem. We willen juist energie stoppen in wat je wel wilt.

Dat willen we groter maken.

[Lees verder als je wilt weten wat overtuigingen nu precies zijn en waar ze vandaan komen.](#)

Wat zijn overtuigingen en waar komen ze vandaan?

Overtuigingen zijn de spiegels waardoor jij de wereld om je heen waarneemt. Neem bijvoorbeeld de overtuiging: "*De wereld is groot en gevaarlijk.*" Hierdoor zie je alles om je heen als potentieel gevaarlijk en leef je op je hoede.

Vanaf je embryonale fase tot ongeveer je achtste levensjaar word je ondergedompeld in de overtuigingen van je ouders, familie, burens, leraren, en anderen. Je neemt deze overtuigingen onbewust als waarheid aan, en ze bepalen (onbewust) jouw wereldbeeld. Zo leef je in feite niet jouw eigen leven, maar dat van anderen, zonder je daar bewust van te zijn. Het gebrek aan onderzoek naar de waarheid van deze overtuigingen kan leiden tot problemen waar je nu mogelijk mee worstelt. In PSYCH-K® erkennen we jou als een uniek individu met unieke kwaliteiten en eigenschappen. Het is hoog tijd om je overtuigingen in lijn te brengen met jouw ware zelf.

Verander je overtuigingen, verander je leven!

Je totale overtuigingen vormen de lens waardoor je de wereld ziet en ervaart. Als je gelooft dat het leven zwaar is, zul je in alle situaties en omstandigheden moeilijkheden zien. Denk je dat je twee linkerhanden hebt, dan zul je klussen vermijden en niets proberen. Maar als je gelooft dat het leven leuk is, zul je overal leuke dingen en situaties vinden. En als je denkt dat je niet goed genoeg bent, zul je die geweldige baan waar je stiekem van droomt, niet najagen uit twijfel. Zonde...!

Ons gedrag en denken worden voor 95-99% automatisch gestuurd door de overtuigingen in ons onderbewuste. Aangezien dit een groot deel van ons leven onbewust beïnvloedt, is het van vitaal belang om positieve overtuigingen te hebben die ons helpen onze doelen te bereiken.

PSYCH-K® werkt pijnloos, razendsnel en blijvend

PSYCH-K® is een krachtige methode die snel en effectief oude belemmerende overtuigingen vervangt - de bron van stress, fysiek ongemak en pijn - door ondersteunende overtuigingen rechtstreeks in je onderbewustzijn te plaatsen. Deze methode werkt zo doeltreffend omdat je zelf, begeleid door mij als coach, je onderbewustzijn herprogrammeert. Hierdoor wordt het zelfherstellende vermogen van je lichaam geactiveerd, wat resulteert in een snelle verlichting van fysieke klachten. Voor meer informatie over de invloed van overtuigingen op je gezondheid, raad ik het boek 'De biologie van de overtuiging' van Dr. Bruce H. Lipton aan.

Om vast te stellen of je specifieke overtuigingen hebt, maken we gebruik van spiertesten. Met een nieuwsgierige en neutrale houding geeft je lichaam - via deze testen - altijd de juiste informatie, zelfs als je bewust iets anders denkt. Nieuwe ondersteunende overtuigingen worden moeiteloos in je onderbewustzijn 'gedownload' en vervangen permanent de oude belemmerende overtuigingen.

Dit proces verloopt op een eenvoudige manier door te werken vanuit de hele-brein-staat, waarin de linker- en rechterhersenhelft optimaal samenwerken.

PSYCH-K® is niet alleen uiterst effectief op het gebied van stress en trauma-verwerking, maar wordt ook succesvol toegepast op alle gebieden van het leven.

- **Werk en inkomen**
- **Gezondheid en welzijn**
- **Relaties en gezin**
- **Zelfbeeld en eigenwaarde**
- **Persoonlijke ontwikkeling en zingeving**
- **Verandering en vernieuwing**



“Wat is het grote verschil tussen normale coaching en PSYCH-K®?”

Alles!”

Boek nu een afspraak met mij

“Toen ik PSYCH-K® voor het eerst zelf mocht ervaren was ik direct om. Ik dacht dat het niet kon, maar het gebeurde wel.

Nu ik PSYCH-K® coach ben is mijn hele coachpraktijk voor een groot deel gebaseerd op deze methodiek. Regelmatig knijp ik mijn eigen arm om te kijken of ik niet droom; wondertjes bestaan elke dag weer!

Waar ik voorheen vijf flinke gesprekken nodig had en een paar maanden tijd, faciliteer ik nu het hele proces in een paar minuten met gegarandeerd resultaat.

Nu kan ik dus nog meer mensen ondersteunen om van hun klachten af te komen en het leven te leiden dat ze dolgraag willen leiden.”

Benno Rijkema

Reguliere coaching

Normale coaching gaat over bewust inzicht krijgen waarom je wat doet en vanuit dit bewuste inzicht zelf veranderingen realiseren door veel te trainen en oefenen. Dat gebeurt vrijwel altijd op wilskracht omdat je overtuigingen niet in je bewuste deel zitten. Je zult dus je best moeten gaan doen om de 95% onbewuste tijd voor een groot deel bewust te maken en dat dan ook nog even te veranderen. Het kan lukken met veel affirmaties en wilskracht, maar het is een moeilijk en langdurig proces. Bij coaching is het dus maar de vraag of dat wat je geleerd hebt met je bewuste brein, doorsijpelt naar je onbewuste brein. Want daar wordt het pas nieuw automatisch gedrag (onbewust bekwaam).

Wat laat jij liever groeien?

De oplossing of het probleem?

PSYCH-K® kijkt en onderzoekt niet waar een overtuiging is begonnen. We geven alleen energie aan de oplossing en laten deze groeien.

Voor velen van ons is het lastig om te benoemen wat je wel wilt. We zijn groot gebracht met het zinnetje “Dat wil/lust/mag/... ik **niet**”. Als PSYCH-K® coach help ik je graag te benoemen wat je **wel** wilt, zodat we daarmee aan het werk kunnen gaan.

Wil jij ook van je stress af ? Wil jij met gemak, ontspanning en vol vertrouwen een heerlijk leven leiden?

Plan rechtstreeks in mijn agenda een [telefonisch kennismakingsgesprek van 15 minuten](#) in om geheel vrijblijvend te bekijken of PSYCH-K® wat voor jouw specifieke situatie of vraag kan doen.

Geen verplichtingen!

Benno Rijpkema
PSYCH-K® coach

Bezoekadres:

It Foardek 25
8447 EJ Heerenveen
tel: (06) 51 31 10 19

mail@bennorijpkema.nl
www.bennorijpkema.nl