

Wat is BDR?

Bij deze methode trommel ik afwisselend op de linker- en rechterkant van je lichaam, zoals je schouders, rug, handen of armen. Terwijl jij je focust op een gebeurtenis of emotie die je bezighoudt, helpt het ritmische trommelen je om dieper te ontspannen. Je hersenhelften worden gestimuleerd, waardoor je makkelijker in contact komt met je gevoel en intuïtie.

Door die ontspanning komt er vaak vanzelf beweging: gedachten, beelden en emoties gaan stromen. Zo kun je inzicht krijgen in waarom een ervaring nog zoveel invloed heeft op je leven. Vooral bij jongeren die gepest zijn, heb ik hiermee mooie resultaten gezien. De stress rond de ervaring neemt af, negatieve overtuigingen vallen weg en laat je los wat je niet meer dient en maak je ruimte voor wie je wél bent.