

*Een methode*

P.K.

## - SPECIAAL VOOR EEN VROUW -

VOOR HET DOORBREKEN EN OPLOSSEN VAN NEGATIEVE PATRONEN EN EMOTIONELE BLOKKADES



*De 6 essentiële elementen in de Creatrix<sup>®</sup> methode voor*

## **DIEPGAANDE TRANSFORMATIE**

Waarom vallen veel vrouwen na een persoonlijk traject of therapie vaak al snel weer terug in oude gedragingen en patronen | Wat heb JIJ allemaal al geprobeerd om verder te komen | Wat is er in een methode voor nodig om wél grondig en blijvend resultaat te behalen?

**ONTDEK HET HIER**

# ZOEKENDE VROUWEN

## Wist je dat...

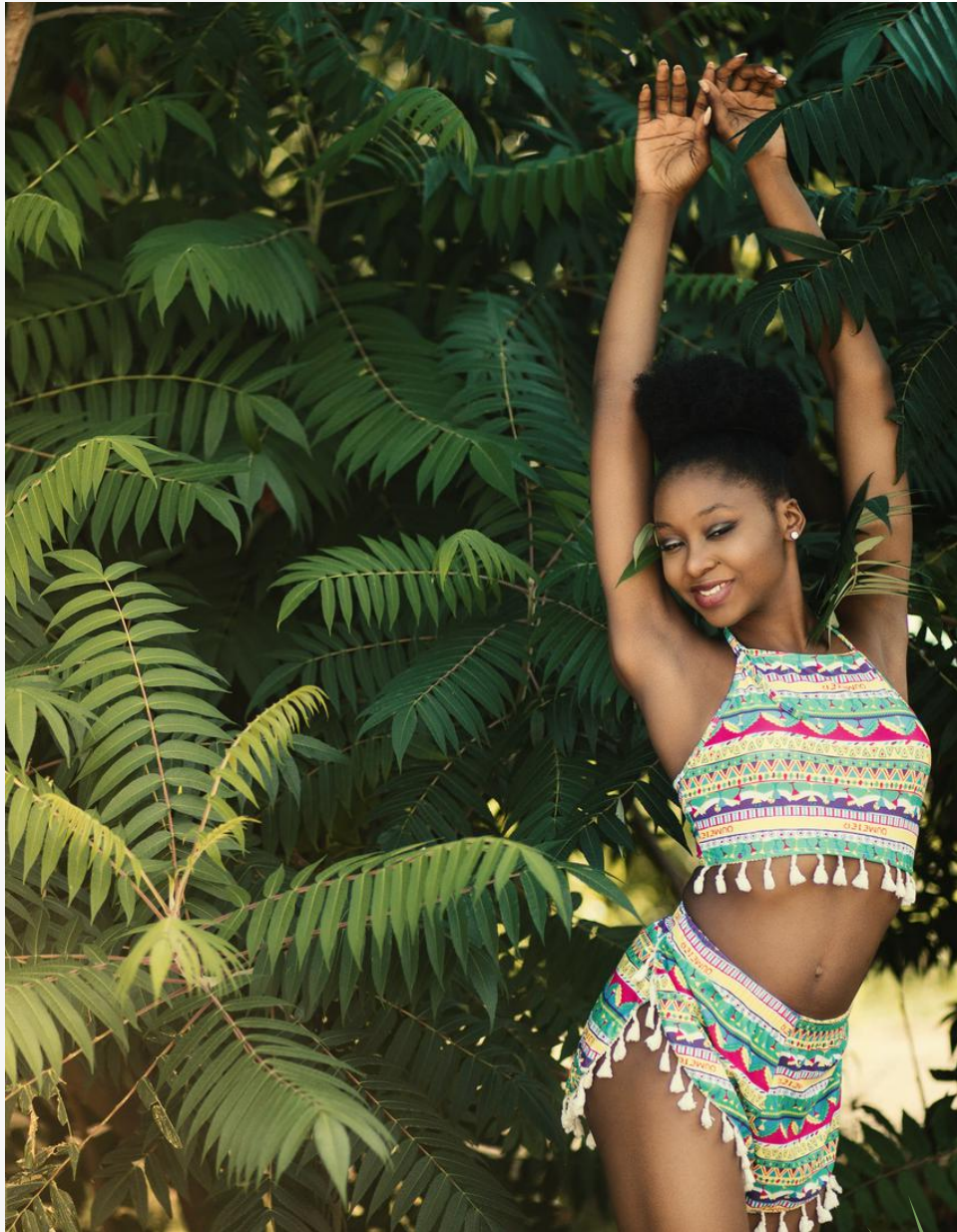
MEER DAN 75% in de zalen van guru's, seminars en andere personal development evenementen, VROUW IS ?

---

We zien verschillen tussen het mannelijke en het vrouwelijke. Dit merken we en zien we terug in het dagelijkse doen en laten. De manier hoe we zijn, denken, voelen en beredeneren is anders.

Uiteindelijk willen we hetzelfde, maar misschien is de manier om daar te komen en de manier van omgaan met problemen ook wel verschillend... Zou de manier van problemen OPLOSSEN ook verschillend kunnen zijn?

Hoe zou het zijn als jij een eigen en specifieke methode hebt, rekening houdend met jouw gehele VROUWZIJN?





8 ◀



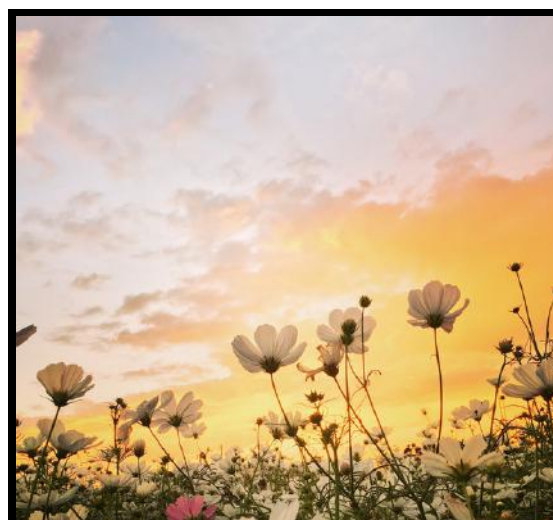
## #1 Bewust & Onderbewust

Problemen moeten op zowel BEWUST als ONDERBEWUST niveau opgelost worden

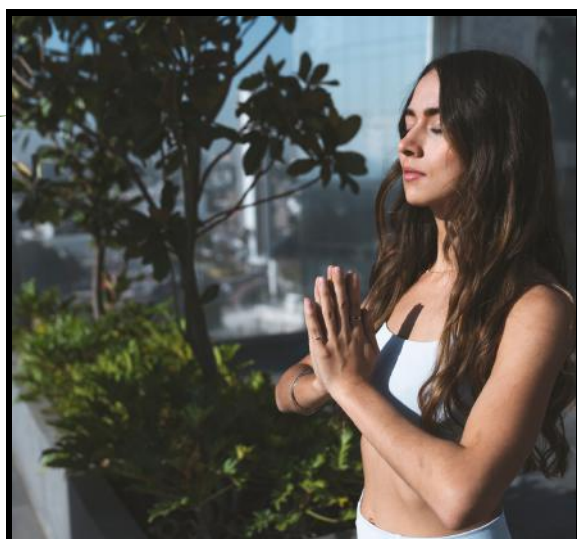
## #2 Wederkerig



Oude patronen en overtuigingen worden VERVANGEN door positieve inzichten en wijsheden



▶ 11



8 ◀



## #3 Van binnenuit

Advies van anderen heeft geen nut wanneer jij er zelf niet van overtuigd bent; het is belangrijk dat JIJ het voelt en gelooft



## VEILIGHEID | EPIGENETICA | SEKSE SPECIFIEK



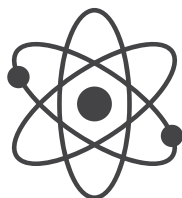
17 ◀



### #4 *Veilig voelen*

Problemen oplossen wil je op een veilige manier en ZONDER het hoeven herleven van de pijn

### #5 *Epigenetica*



Een methode moet bij de KERN problemen DOORBREKEN zodat de oorzaak opgelost is



▶ 18



17 ◀



### #6 *Sekse specifiek*

Een methode moet rekening houden met jouw gevoelens, hormonen; met alles!



# VROUWEN

Als we onze problemen alleen met logisch denken op konden lossen, dan zouden we niet zo vast zitten.

We reageren op situaties vanuit gevoel - niet vanuit logica. Bij iedere gebeurtenis ontstaat er een verbinding tussen datgene wat je gelooft en hoe je je hier over voelt. Deze verbinding zorgt er vervolgens voor dat je vanuit dit gevoel reageert.

Vaak reageer je bijna automatisch, en anders dan je zou willen of van te voren had bedacht, wat vervolgens leidt tot (zelf)twijfel, gepieker en zelfkritiek.

Het liefst blijven we zo ver mogelijk bij onze gevoelige pijnstukken vandaan, maar aan het gevoel kunnen we niet ontsnappen.



# # 1 BEWUST EN ONDERBEWUST

We hebben allemaal een mechanisme in ons, dat als taak heeft om ons VEILIG te houden. Niet gelukkig, niet succesvol, niet vervult - puur en alleen veilig, dat is het. En dat mechanisme heeft geleerd dat als ik alles maar doe hoe ik het tot nu toe heb gedaan; met problemen omgaan en met m'n issues dealen zoals ik dat tot nu toe heb gedaan - dan ben ik in ieder geval veilig, want ik leef nog.

Wanneer je aan dat mechanisme gaat rommelen, gaat het in volle ankers. Dat is waarom verandering voor **zoveel weerstand** zorgt en waardoor je continu wordt teruggetrokken in **oude patronen en bekend gedrag**.



BEWUST: MAAR 5%

# ONDERBWUST: 95%

*dit gaat op de automatische piloot en zonder hier over na te denken*

## IN VOLLE ANKERS

De enige taak van je onderbewustzijn is om je veilig te houden.

**Verandering is onveilig.** En daarom gaat je beschermingsmechanisme in volle ankers wanneer jij (het bewuste deel) dingen anders wilt gaan doen.

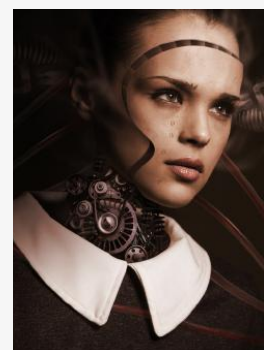
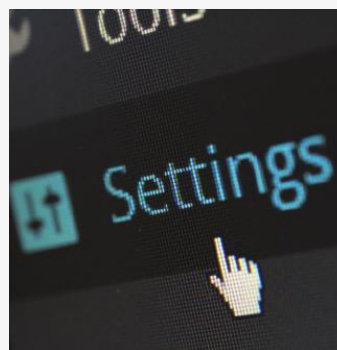


Als we rekening houden met het feit dat het BEWUSTE deel slechts 3 tot 5 % van onze hersenfunctie vormt, is het begrijpelijk dat veel van de dingen die we proberen NIET DIEP GENOEG gaat en niet naar de kern van het probleem.

*Doordat het zaadje blijft zitten, woekert hetzelfde pijnpunt vroeg of laat weer terug.*

## DEFAULT SETTING

Dit is waarom je na iedere bewuste stap vooruit, toch vaak weer terug glijdt in oude gewoontes en gedragingen - terug naar je "default setting".



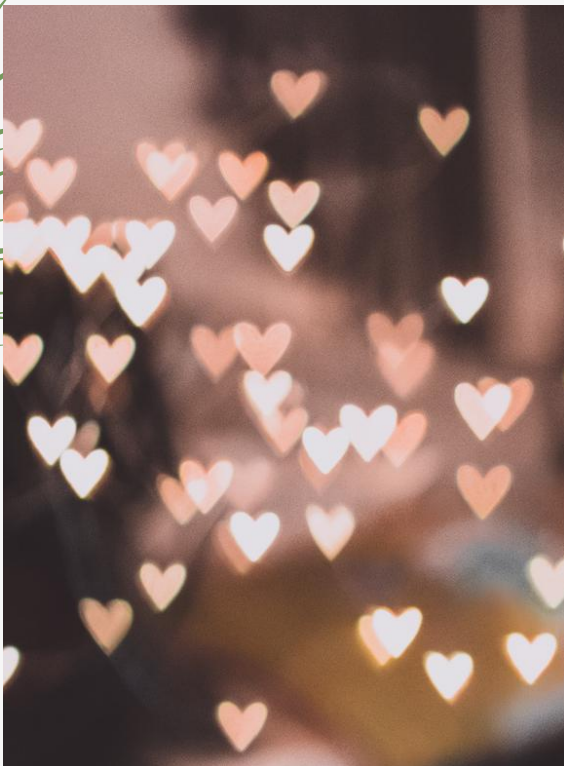


## GEDACHTEN VS. GEVOEL

- Wanneer methodes voornamelijk met het bewuste werken en voornamelijk op het GEDACHTEN LEVEL, gaat dit vaak niet diep genoeg en niet naar DE KERN van een probleem.
- Wanneer methodes zich meer focussen op het HART, EMOTIES en GEVOELEN, wordt vaak niet alles wat met het probleem te maken heeft meegenomen.

Het is van belang om alles wat aan het probleem is gelinkt (je gedachten, gevoelens, waardes en overtuigingen) als één geheel te behandelen en daar over te leren wat je nodig hebt om verder te komen.

*Op deze manier worden je gedachten stil, heelt je hart en kun je weer vertrouwen op je intuïtie, die je helpt te navigeren door het leven.*



## SAMEN ÉÉN GEHEEL

Jij bent niet gescheiden gedachten en gevoel; het is allemaal met elkaar **VERBONDEN** en vormt samen één geheel.

Bij het oplossen van problemen is het **NIET GENOEG** om je óf op het een óf op het ander te focussen. Je wilt op alle levels werken en het moet alles wat aan het probleem gelinkt is meenemen - **dan creëert het coherentie en HARMONIE.**

#1 ~ de 6 elementen van verandering ~

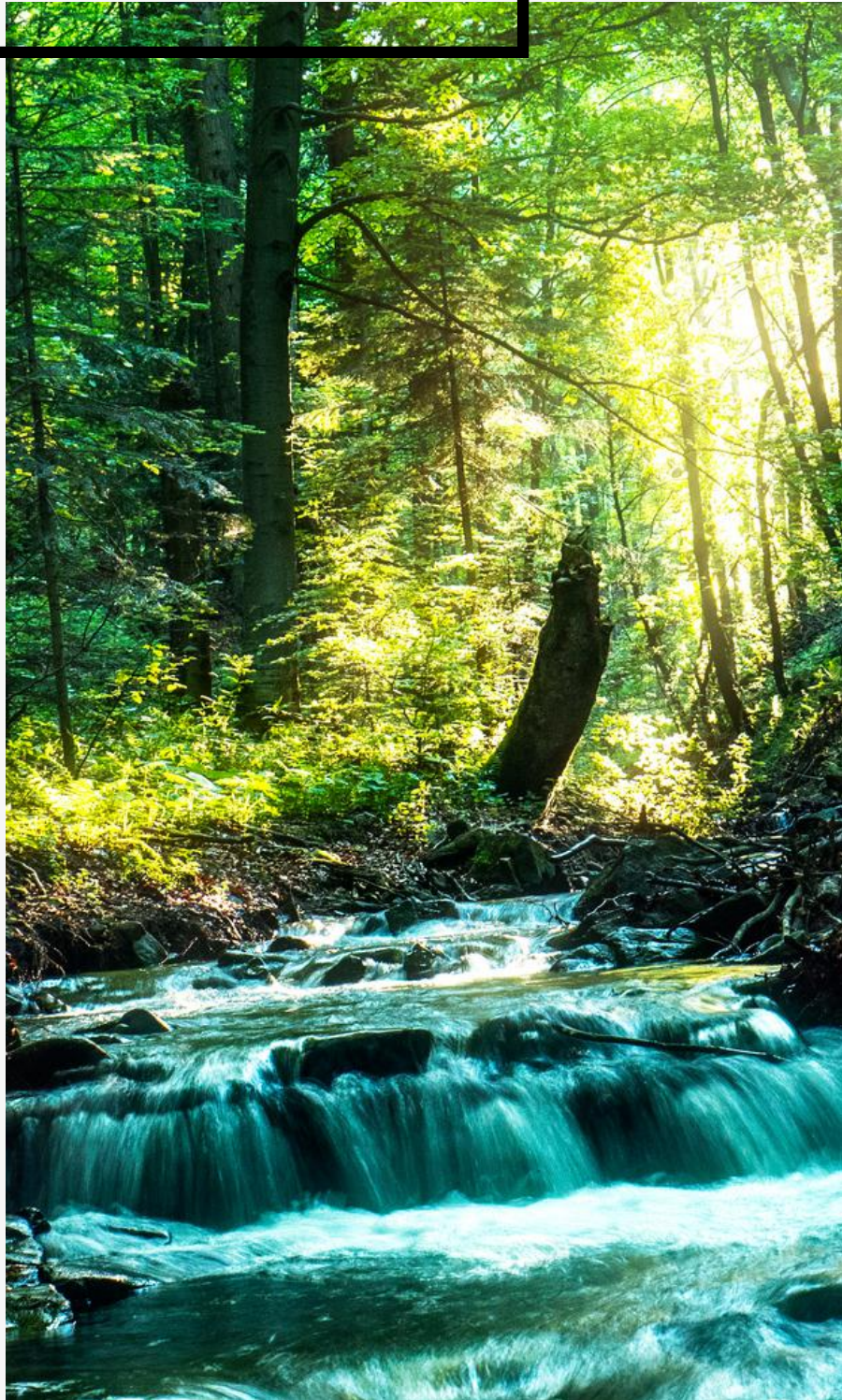


# # 2 W E D E R K E R I G : D U B B E L V O O R D E E L

We hebben allemaal eigen overtuigingen die zorgen voor een eigen kijk op de werkelijkheid en een beeld van hoe iets is. Daarbij heeft ieder zijn eigen ervaringen, verhalen en gebeurtenissen die de gevoelens en gedachten hierover bevestigen.

Deze overtuigingen bepalen dus hoe jij de wereld ziet en ervaart. En hierbij geldt: hoe meer we er in geloven, hoe meer we er in investeren. En hoe meer we er mee bezig zijn, hoe meer bewijs we hiervoor ook terugzien.

MAAR WAT als er overtuigingen zijn, die onderbewust rondsluimeren, en die je tegenhouden van hetgeen je zo graag wilt. (En waar je zo hard je best voor doet!) Het is als zwemmen tegen de stroom in...



EEN ANDERE

# REALITEIT

*is het mogelijk andere mogelijkheden te zien?*

---

## HOE ZIE JIJ DE WERELD?

Ons hele leven lang hebben we onbewust meningen, oordelen en overtuigingen bij elkaar 'opgespaard' over hoe iets is. Sommige hiervan zijn met elkaar in conflict en vaak zijn we ons niet eens bewust van deze overtuigen waardoor wij de wereld ervaren.

We kunnen naar DEZELFDE situatie kijken maar toch allemaal WAT ANDERS zien en ervaren. Zie het als gekleurde lenzen, waardoor jij ziet.



## DOOR WELKE LENS KIJK JIJ

Hoe kan er een andere realiteit bestaan? Hoe kun je open staan voor meer en andere opties? Je weet dat het zo is, je kan het alleen nog niet zien...

## ALLES ONBEWUST

Het lastige hierbij is dat we vaak niet herkennen dat we deze overtuigingen hebben. Het zijn verscholen overtuigingen die onder de oppervlakte aanwezig zijn. En door die overtuigingen bekijk en ervaar jij de wereld.

Maar dit is niet hoe de wereld is, het is JOUW idee van hoe de wereld is. Het is niet per se de waarheid, het is EEN waarheid.



LEER VAN JE VERLEDEN EN

# TRANSFORMEER

*Van Probleem > Naar Inzicht*

## IK ZIE WAT JIJ NIET ZIET

We hebben allemaal belemmerende geloofsovertuigingen die ons vasthouden en beperken. Zowel degene waar we ons bewust van zijn alsook de meer verscholen en onderbewuste overtuigingen.

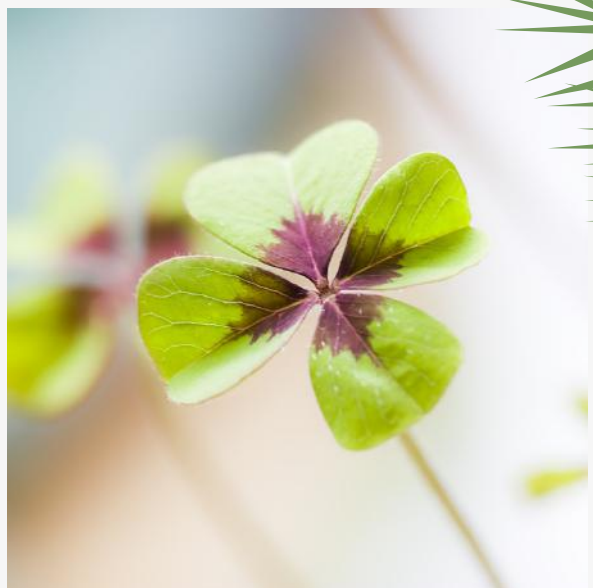
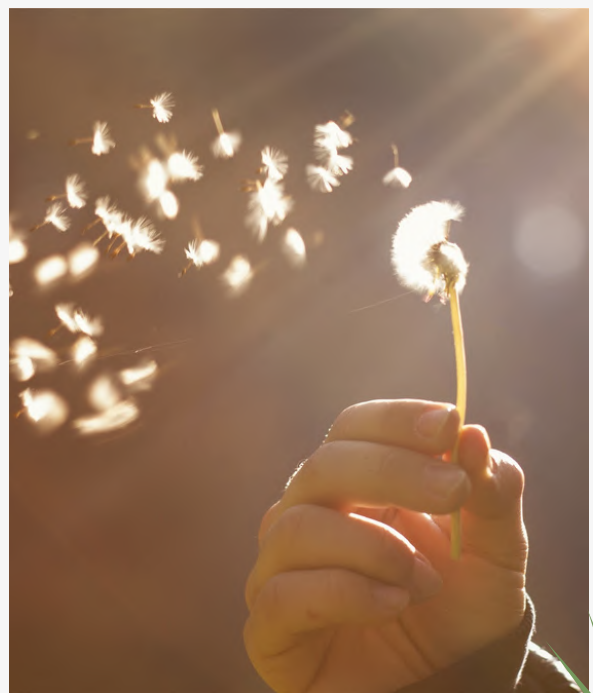
## ER ZIT WAT MOOIS ONDER

Wanneer je oude en niet helpende geloofsovertuigingen herkent, wil je deze niet alleen maar weghalen, je wilt deze TRANSFORMEREN, want er zit altijd een les onder. Deze les wil je leren, zodat je de pijn en de emotionele blokkade los kan laten.

## EEN BETER ALTERNATIEF

Oude, negatieve en belemmerende geloofsovertuiging wil je kunnen transformeren naar levenslessen en inzichten.

#2 ~ de 6 elementen van verandering ~



# # 3 E I G E N

# E N

# V A N U I T J E Z E L F

Hoe vaak heb jij goed bedoeld advies gekregen, zelfhulp boeken gelezen en cursussen gedaan met de beste adviezen en tips! Het klinkt allemaal logisch en waar, MAAR TOCH is het niet genoeg en **blijf je zoekende.**

Het moet dieper gaan, naar de kern.

NIET van buiten naar binnen (zoals informatie uit boeken, advies van anderen, etc.) maar van BINNEN-UIT.

**Meer dan alleen een weten, maar als een ervaring.**



VERANDER VAN BINNENUIT

# VANUIT JEZELF

*Jouw Verhaal, Jouw Reis*

## PERSOONLIJK PAD

Niemand heeft in jouw schoenen gelopen en ervaren WAT en HOE jij dit hebt ervaren. Advies van anderen - hoe goed bedoeld ook - komt vaak niet (diep genoeg) binnen. Het klinkt goed, maar er ontbreekt iets. Je hoort het wel, maar er is iets waardoor je het nog niet helemaal kan accepteren of eigen kan maken.

Want ook al hoor je en weet je dat je (goed) genoeg bent, mooi en geliefd; GELOOF je dit ook? En VOEL je dit ook echt in je hart?



## EIGEN INZICHTEN

Jij bent de uitgewezen persoon die de oplossingen, antwoorden en inzichten voor JOUW SPECIFIEKE situatie kan bedenken en je hebt alle oplossingen hiervoor in jezelf. Maar soms heb je gewoon wat hulp nodig waar je deze antwoorden kunt vinden.

Wanneer jij jouw wijsheid en inzichten ZELF vindt en dit DIEP VAN BINNEN realiseert en wanneer het dán klikt, is het tienduizend maal krachtiger dan wanneer iemand van buitenaf jou dit probeert te vertellen. Dit is de ENIGE manier waarop het binnen kan komen en je het zelf ook daadwerkelijk voelt en gelooft; als een diep innerlijk WETEN.

#3 ~ de 6 elementen van verandering ~



TIJD VOOR JOU...

- Is jouw hoofd nooit stil?
- Ben jij veel aan het piekeren en malen?
- Loop jij al lang met DEZELFDE problemen en emotionele blokkades?
- Herken je dat je probeert om een oplossing voor je problemen te beDENKEN?

**Gevoel is niet met logica (alleen) op te lossen.**

*Vraag een Mentaal welzijns Consult aan om inzicht te krijgen in welke emoties en overtuigingen jou blokkeren*



Vraag vrijblijvend een  
Consult aan op  
[www.SoSensitive.nl](http://www.SoSensitive.nl)

# 4

# VEILIGHEID

## EMOTIONELE LINK

Elke keer wanneer we een iets meemaken, verbinden we emotie aan de gebeurtenis/situatie. En iedere keer wanneer we hieraan denken of we de situatie herleven, wordt die **EMOTIONELE CONNECTIE** dieper en dieper.

Wat dit betekent; iedere keer dat jij je pijnlijke verhaal vertelt of je trauma herleeft, wordt de herinnering **STEEDS DIEPER** in je systeem weggezet, wat het vervolgens steeds **MOEILIJKER** maakt om hier weer los van te komen.

## TERUG IN PIJN

Je wilt **NIET** terug hoeven gaan naar oude pijnen of vervelende gebeurtenissen hoeven te herleven alvorens het te kunnen oplossen - en dit is ook **NIET NODIG!**

Je onzekerheden aanpakken kan een hele moeilijke en spannende ervaring zijn, zeker als je bang bent om een bepaalde pijn opnieuw te ervaren of om iets naar de oppervlakte te halen en hier kwetsbaar in achter te blijven.

Ik wil jou graag laten zien dat je los kan komen van je problemen **ZONDER** de pijn opnieuw te hoeven doorleven.

#4 ~ de 6 elementen van verandering ~

*Wist je dat...*

we een hele sterke "hoofd-naar-hart-verbinding" hebben en handelen vanuit emotie? Dit zorgt ervoor dat gebeurtenissen als triggers fungeren naar de emoties die we ervaren.



# # 5

# EPIGENETICA

Epigenetica, wat is dat?

Herken je dat je weleens heel heftig op situaties reageert, maar dat je het met logica niet kunt verklaren? Dat je gevoelens overheersen en je je emoties niet de baas bent? **Het lukt je gewoon niet om de vinger er op te leggen wat nou écht het probleem is?**

De wetenschap van epigenetica zegt dat je meer dan alleen de karakteristieken en lichamelijke kenmerken zoals je groene ogen overerft, maar je erft ook ONOPGELOSTE emoties en trauma's uit jouw lijn over.

We hebben generaties van voorouderlijke patronen en OOK JIJ hebt conditioneringen overerft. Maar jij kunt het stoppen en **het patroon doorbreken!**





WAAROM JE ONLOGISCHE GEVOEL

# ZO LOGISCH IS

*Jij bent een opsomming van al jouw voorgangers*

## ON-VERKLAARBAAR

De laatste jaren is de studie over erfelijke overgenomen emoties en angsten steeds meer bestudeert. Deze wetenschap van epigenetica verklaart waardoor sommige gevoelens zo diepgeworteld zitten.

Epigenetica toont aan dat jij het probleem ervaart, maar dat het is overgenomen en dat de oorzaak al eerder is ontstaan.



## HET GOEDE NIEUWS

Het is NIET NODIG om te weten waar of hoe een probleem is ontstaan alvorens het te kunnen oplossen.

## KERN

Dit wetende is het belangrijk om naar de kern te gaan. Anders, uiteindelijk (als het zaadje er nog zit) zal het probleem vroeg of laat weer uitspelen.

En dat herkennen we. We proberen van alles, maar echt opgelost wordt het niet.

Je wilt het (hardnekkige) patroon dat zich al lang uitspeelt doorbreken zodat het niet meer terug komt.



PIJN REIST DOOR FAMILIES

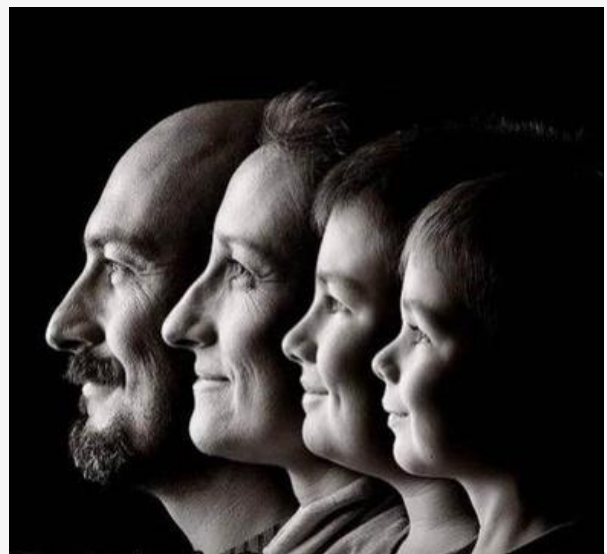
# TOTDAT IEMAND

*klaar is om het te gaan helen*

## GEËRFDE PATRONEN

Terugkerende patronen zien we vaak makkelijker terug bij de mensen om ons heen, waarbij er steeds weer **DEZELFDE SOORT** situaties lijken te ontstaan. Bij onszelf is dit soms lastiger te herkennen.

*Welk patroon zullen de mensen om jou heen bij jou zien uitspelen of herken jij bij jezelf?*



## DOORBREEK HET

Patronen blijven uitspelen **TOTDAT JIJ** het doorbreekt.

Voor onomkeerbare verandering is het belangrijk om de **ONDERLIGGENDE** oorzaak van emotionele problemen te verhelpen en op te lossen.

En het mooie is, je hoeft niet te weten hoe of waar een probleem is ontstaan alvorens het te kunnen oplossen.

*#5 ~ de 6 elementen van verandering ~*

# # 6 S E K S E S P E C I F I E K

We denken graag dat iedereen eenzelfde brein heeft, maar dit is niet het geval. Ieders brein is anders, maar er zitten vooral veel verschillen in het brein van een man ten opzichte van het brein van een vrouw. Deze functioneren op een andere manier; **we denken LETTERLIJK anders.**

## *Wist je dat...*

Er op hersenscans te zien is dat er in het brein 21 verschillende punten zijn waarbij er bij mannen en vrouwen totaal **TEGENOVERGESTELDE DELEN** van het brein oplichten?

Is het dan niet belangrijk dat er voor vrouwen een eigen en specifieke methode is, die rekening houdend met het vrouwen-brein en vrouw-zijn? Zodat problemen **doeltreffender, vloeiender en zachter** behandeld én opgelost kunnen worden.

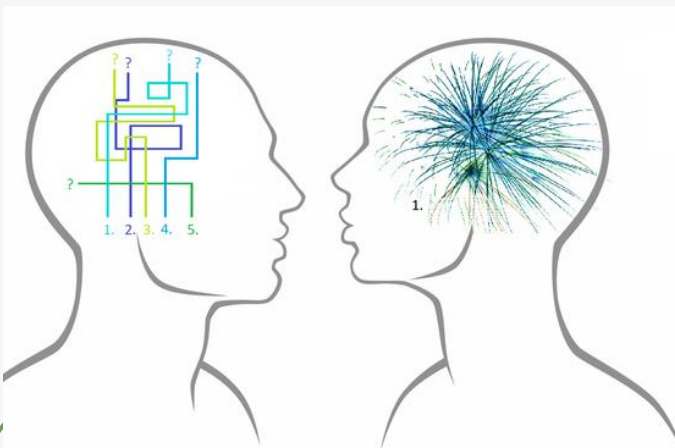


# GELIJK - MAAR WÉL VERSCHIL

De verschillen die er zijn hebben niets te maken met 'beter' of 'minder' dan de ander. Wat van belang is, is om te beseffen dat jouw vrouwenlichaam en jouw vrouwenbrein **ANDERS** functioneert dan die van en man. **EN DUS** een andere manier nodig heeft om jouw diepe pijnen en angsten aan te spreken.



# VROUWENBREIN ZIET ANDERS



Vrouwen functioneren vanuit een "vrouwen brein"; een reeks van conditioneringen van hoe we waarnemen. En we hebben extra 'filters' waardoor we de wereld ervaren. Dit is wetenschap - het is wat het is.

De principes waarop bijna alle bekende methodes zijn gebaseerd, is dat iedereen eenzelfde brein heeft dat op eenzelfde manier functioneert. Niet rekening houdend dus, met de verschillen in lichaam én brein, inclusief alle hormonen.

# BLUE PRINT - PINK PRINT

Veel methodes zijn generiek, waardoor het dat deel van jou wat jou vrouw maakt, **BUITEN BESCHOUWING** laat.

De aspecten die niet meegenomen worden lijken in eerste instantie misschien onbelangrijk, maar spelen allemaal mee in hoe jij informatie verwerkt, laat staan emoties, en dus ook jouw emotionele blokkades.



# VROUWELIJKE CELLEN

Van buiten zien we de verschillen, maar ook van binnen ben jij vrouw, en **ELKE CEL** van jouw lichaam is vrouwelijk gecodeerd. Geen *blue print*, maar een *pink print*. En elke cel, weet dat het een onbewust proces moet uitvoeren waardoor hormonen 24/7 door jouw systeem razen.

*Hormonen en gevoelens, kunnen we dat van elkaar scheiden?*



Aan de buitenkant zien we verschillen, maar de verschillen gaan zelfs door tot **IN HET BREIN**. Op hersenscans is te zien dat er 21 punten zijn, waarbij mannen en vrouwen **TOTAAL TEGENOVERGESTELDE** reacties vertonen.

## AANSLUITENDE METHODE

Deze verschillen in overweging genomen, heb jij een **EIGEN METHODE** nodig die meeneemt hoe jij als vrouw ontworpen bent, met jouw vrouwen brein en jouw gehele vrouw-zijn.

#6 ~ de 6 elementen van verandering ~



## HORMONEN EN GEVOELEN

Als vrouw heb je een hormoonstelsel dat wordt geleid door Oestrogeen en Progesteron, met een dagelijkse cyclus van **PIEKEN EN DALEN**. Ongeacht leeftijd en ongeacht waar je in je cyclus bevindt.

Deze hormonen hebben een **DIRECTE IMPACT** op jouw emoties en gevoelens.



# SPECIAAL VOOR JOU ♡



Werken aan je onzekerheden en pijnstukken kan een moeilijke en spannende ervaring zijn, zeker als je bang bent om bepaalde gevoelens opnieuw te ervaren.

Ik wil jou graag laten zien dat je los kan komen van je problemen **zonder de pijn opnieuw te hoeven doorleven.**

Wil jij overheersende angsten en onzekerheden loslaten? Ben jij klaar om los te komen van de eeuwige zelftwijfel?

Doorbreek de patronen die je vasthouden voor blijvende en onomkeerbare verandering.



Eén proces, één handelingswijze, één manier om jou emotionele blokkades op te lossen en achter je te laten - snel, en blijvend!

**Deze bewezen methode werkt** en bewijst keer op keer dat onderliggende oorzaken van het probleem opgelost worden, waardoor het bij de kern opgelost wordt en niet meer terugkomt.

Tijdens dit proces zul je op emotioneel gebied groeien, kom je los van je banden met het verleden en kom je **MEER DAN OOIT** in je eigen kracht te staan, waardoor je aan het einde van het traject **niemand anders meer nodig hebt dan jezelf** en daar volledig op durft te vertrouwen.

ONTSTAAN DOOR EEN VROUW,

# VOOR EEN VROUW

*een methode die werkt, tot in de kern*

---

## THE FEMALE FACTOR

Vrouwen ten opzichte van mannen verschillen in hoe we informatie verwerken - LAAT STAAN EMOTIES.

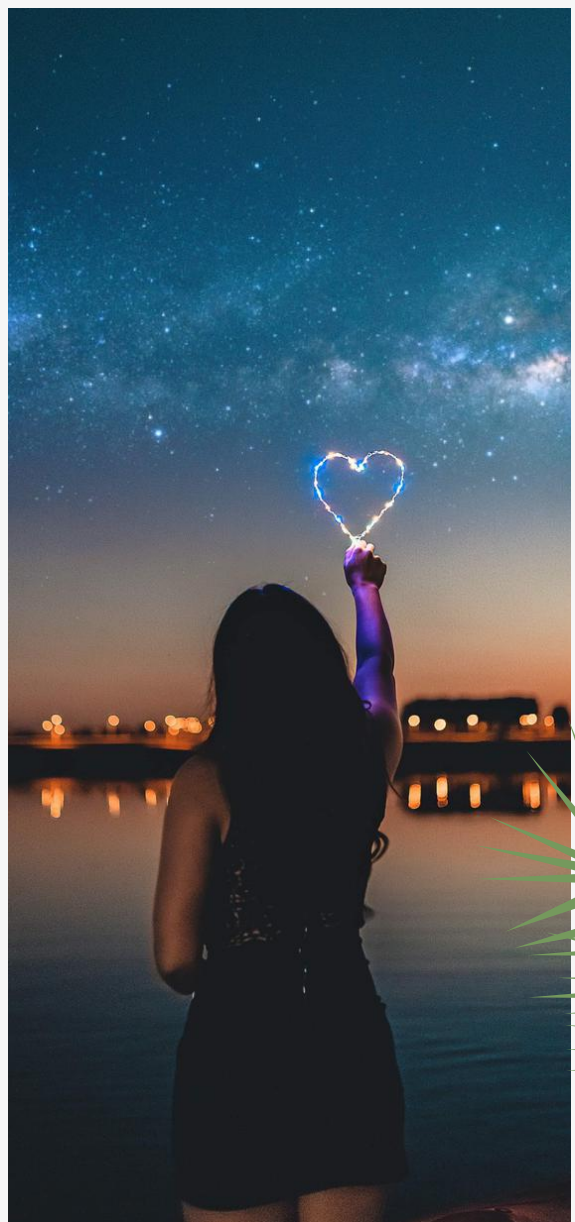
Wat hierin belangrijk is, is dat voor een oplossen van jouw diepste twijfels, angsten en onzekerheden, er een specifieke manier voor nodig is om dit op te lossen - passend bij jou.

## HET WERKT!

Één proces, één handelingswijze, één manier om jouw problemen op te lossen en achter je te laten.

Deze bewezen methode werkt en bewijst keer op keer dat ook de onderliggende oorzaken van problemen opgelost worden zodat de problemen die je vasthouden blijvend worden doorbroken.

Je kunt je verleden niet veranderen, maar wel jouw toekomst!



*HEAL the pain of the past so that you can BE FREE  
because Life Is Short!*

# Nu weet jij...

Om problemen doeltreffend, vloeiend en zacht te behandel en en voor BLIJVEND resultaat is het van belang dat een methode:

1 \* bij de kern van een probleem PATRONEN DOORBREEKT \*

2 \* jouw VEILIGHEID meeneemt \*

3 \* inzichten VANUIT JEZELF laat komen en EIGEN moeten zijn. Niet alleen als een intellectueel weten, maar als een ervaring \*

4 \* zowel BEWUST EN ONDERBEWUST problemen oplost en transformeert \*

5 \* WEDERKERIG moet zijn, waarbij oude saboterende gedachten los gelaten kunnen worden waardoor je weer open kan staan en nieuwe inzichten en wijsheden kunt ontvangen \*


6 \* rekening moet houden met het vrouwelijke in jou en SEKSE SPECIFIEK is \*

**DIE METHODE IS ER!**



**CREATRIX** ®





## JE GEVOEL LIEGT NIET

*Er is een manier om van deze gevoelens af te komen, voorbij de eeuwigdurende (zelf)twijfel en onzekerheid. Een manier waardoor je los kan laten wat je niet meer wilt dragen, zodat je gemakkelijk en vrij VERDER kunt.*

### **1. Luister naar je gevoel**

Als er iets is wat je enthousiast maakte, als je iets in je onderbuik voelde; Luister naar dat instinctieve gevoel.  
Dat gevoel, dat is je intuïtie.

### **2. Handel in overeenstemming**

Je hoofd kan er van alles van vinden en bij iedere situatie een helpend óf een saboterend verhaal bedenken, maar als het goed voelt,  
handel ernaar!

*Hoe zou je leven er uit zien zonder overheersende twijfels, angsten en onzekerheden?  
Leef een even vanuit rust, kracht en zelfverzekerdheid.*



Vraag vrijblijvend een  
Consult aan op  
[www.SoSensitive.nl](http://www.SoSensitive.nl)

Everything  
is  
connected



PETRA.KOPPERS@GMAIL.COM



WWW.SOSENSITIVE.NL

