

Interactieve Zelf-Resonantie (IZR)

Verlang je verandering in je gevoelens, gedrag of gedachten, verlang je je verder te ontwikkelen in relaties of in je werk, of verlang je psychisch of fysiek naar meer welzijn?

In onze werkwijze staat jouw “verlangen” centraal en dat nemen we ook letterlijk. Terwijl we samen in het oog houden wat je verlangt, onderzoek je met de Interactieve Zelf-Resonantie (IZR, voorheen ook wel “opstellingen” genoemd) wat je belemmert te leven zoals je ten diepste wenst.

Met behulp van IZR kijk je als het ware in een spiegel. Die spiegel toont jou wie je in wezen bent, waar je warm voor loopt, wat je tegenhoudt of waar je liever van wegstapt. Met deze methode verken je jouw innerlijke wereld. Zo ontdek je patronen die je misschien al vroeg in je leven hebt gevormd, omdat ze daar en toen passend waren voor de omstandigheden waarin je verkeerde, maar die je in het hier en nu kunnen belemmeren. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn wanneer je traumatische ervaringen hebt opgedaan die nog niet zijn verwerkt. Tijdens een IZR-proces ontmoet je delen, gevoelens en drijfveren van jezelf, waardoor je jezelf beter begrijpt, gevoelens kunt toelaten en jezelf bevrijdt van oude patronen. Het doel is dat je de zeggenschap terug wint over jezelf en je eigen leven. Mildheid en compassie met jezelf en anderen zijn daarbij sleutelwoorden.

IZR is ontwikkeld door Interakt (centrum voor meergenerationele psychotraumatologie). De methode is gebaseerd op de door dr. Franz Ruppert ontwikkelde methode IAPT (Identiteit georiënteerde Psychotraumatheorie en – therapie) en op beproefde trauma- en hechtingstheorieën.

Wij zijn als IZR-begeleider door Interakt toegelaten tot het in Nederland en België actieve professionele IZR-netwerk. Net als onze collega's in dit netwerk zijn we gedegen opgeleid in de toepassing van de methode. We onderhouden onze kennis en vaardigheden door permanente educatie, zodat we op de hoogte blijven van nieuwe inzichten en ontwikkelingen en blijven reflecteren op onze persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Meer informatie over IZR en het IZR-netwerk vind je op [hyperlink <http://izr-methode.nl>] [einde hyperlink] .