



MINI NEI-SESSIE VOOR THUIS

EEN ZACHTE OEFENING OM TE
LUISTEREN NAAR WAT JE LICHAAM JE
WIL VERTELLEN



PRAKTIJK THUIS BIJ



Welkom!

Soms spreekt je lichaam een taal die je hoofd nog niet begrijpt. Een klacht, een gevoel of onrust vraagt om aandacht, niet altijd om een oplossing.

Deze oefening nodigt je uit om zacht contact te maken met jezelf en te luisteren naar wat er van binnen speelt.

Je hoeft niets te verklaren, alleen aanwezig te zijn met wat er is. Zonder oordeel, met mildheid.

NEI (Neuro Emotionele Integratie) helpt onbewuste patronen en emoties op te merken en liefdevol los te laten.

Met deze mini-sessie ervaar je alvast hoe krachtig zachte aandacht kan zijn. Neem rustig de tijd, adem bewust en wees lief voor jezelf.

xo, Leonie Abbing

EEN MINI NEI-SESSIE VOOR THUIS

Je hoeft geen technieken te kennen. Geen analyse te doen. Alleen jezelf even de ruimte geven. NEI werkt met wat jouw lijf allang weet.

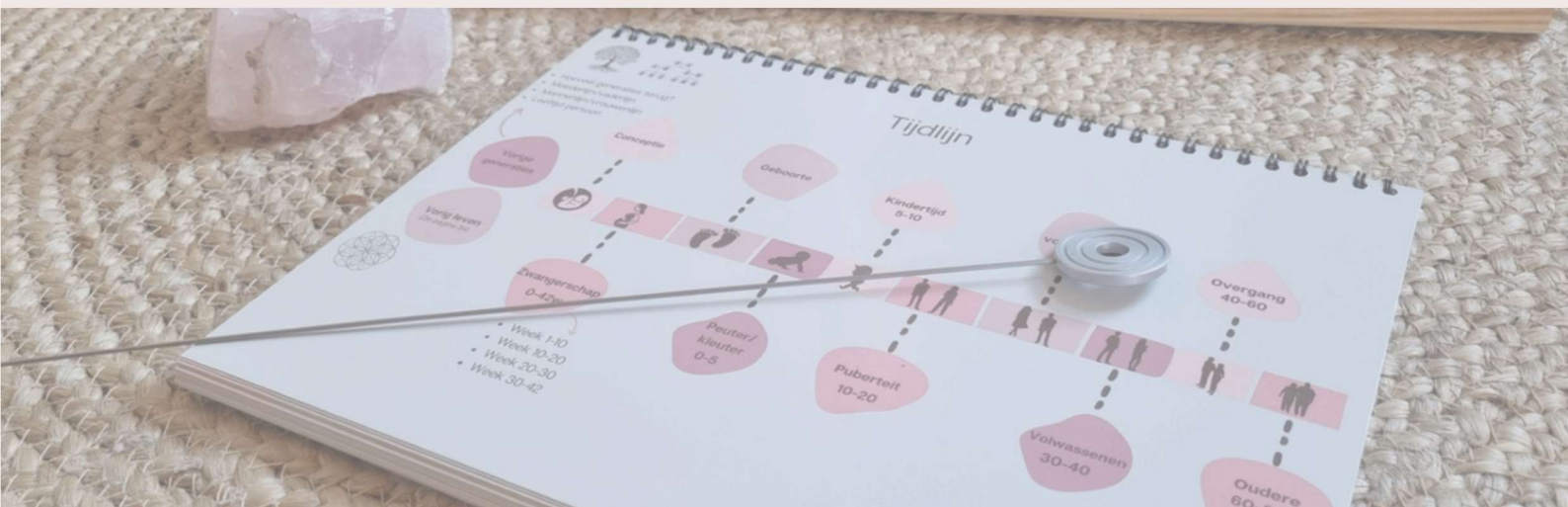
In deze oefening maak je op een eenvoudige manier contact met dat weten – zacht, intuïtief en zonder iets te forceren. Misschien ontdek je een gevoel dat je verrast.

Misschien komt er helderheid over iets wat eerst vaag voelde. Of misschien voel je alleen maar rust – en dat is ook genoeg. Alles wat zich aandient, mag er zijn. Je hoeft niets te veranderen. Alleen luisteren.

Wat je nodig hebt:

- 🌸 Ongeveer 10 minuten tijd
- 📄 Een rustig plekje waar je niet gestoord wordt
- 🖋️ Pen en papier (optioneel – als je je inzichten wilt opschrijven)
- 💧 Iets te drinken, bijvoorbeeld een glas water

Maak het jezelf comfortabel.. Je hoeft alleen maar te zijn met wat er is.



01

Kies een klacht of emotie

Sluit je ogen.

Voel je voeten op de grond.

Breng dan langzaam je aandacht naar je lichaam – van boven (hoofd) naar beneden (voeten).


Alsof je met zachte ogen van binnen kijkt.

Scan je lichaam rustig. Neem waar zonder oordeel.

Wat voel je op dit moment dat onprettig is, ongemakkelijk, of aandacht vraagt?

◇ Bijvoorbeeld:

- Een gevoel van spanning, boosheid, verdriet.
- Een klacht in je buik, schouders, hart.
- Of een vaag ongemak zonder duidelijke reden.

 Noteer in één zin wat je klacht of gevoel is.

Bijvoorbeeld: “Ik voel spanning in mijn buik” of “Ik ben bang dat ik iets fout doe.”

02

Stel drie zachte vragen aan je onderbewuste



Schrijf intuïtief op – zonder te redigeren of te twijfelen.

Je hoeft niets te bedenken; laat de antwoorden komen zoals ze komen.

✧ **Vraag 1:**

Wanneer heb ik dit gevoel eerder gevoeld, zonder dat ik het doorhad?

(Er kan iets opkomen uit je jeugd, de schooltijd, zelfs iets heel vaags of ouds. Alles is welkom.)

✧ **Vraag 2:**

Van wie of waar zou dit gevoel kunnen komen?

(Draag ik iets van iemand anders? Is dit echt van mij? Voel ik me misschien trouw aan iemand?)

✧ **Vraag 3:**

Wat heeft dit deel van mij nu het hardst nodig?

(Een grens? Erkenning? Rust? Gezien worden? Iets terug mogen geven?)

03

Voel je lichaam

Leg één hand op de plek in je lichaam waar je de klacht voelt.

Adem daar naartoe, zacht en zonder iets te willen veranderen.
Voel gewoon even wat er gebeurt.

Soms verandert er niets. Soms komt er emotie.. Alles is goed.

04

Rond af met een integratie-zin

Leg nu je hand op je hart, of op de plek waar je je klacht of emotie voelde. Adem een keer diep in en uit.

Zeg (hardop of in jezelf) één van deze zinnen – of voel welke jou het meest raakt. Doe dit 3 keer of zo vaak als voor jou goed voelt.:

- “Ik hoor je. Ik zie je. Ik voel je.”
- “Je mag er zijn.”
- “Ik zie nu wat ik droeg.”
- “Ik kies vandaag voor zachtheid.”
- “Ik ben veilig om te voelen wat van mij is – en los te laten wat niet van mij is.”
- Ik geef terug wat niet van mij is.
- Anders.....





Na de oefening

Misschien raakte deze oefening iets aan.

Een herinnering. Een gevoel. Iets ouds of juist iets nieuws.

Wat er ook kwam – je hoeft het niet te verklaren.

Wees liefdevol voor jezelf vandaag.

Adem rustig, drink voldoende water en laat het bezinken.

Wil je dieper werken met wat zich liet zien?

Heb je iets gevoeld dat je niet goed kunt duiden? Of merk je dat er iets aangeraakt is wat je niet alleen wilt dragen? Je bent welkom voor een sessie, waarin ik samen met jou kijk wat er losgemaakt wil worden.

In een NEI-sessie werken we samen met jouw onderbewuste. Zonder forceren, zonder je verhaal steeds opnieuw te hoeven vertellen.

✉ Meer info of sessie boeken:

www.praktijkthuisbij.nl of stuur me een DM via Instagram of een WhatsApp berichtje. Je bent welkom!

xo, Leonie Abbing