
HERKEN JE DIT?

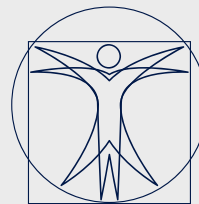
- **Kort lontje:** Snel geprikkeld of uit je slof schieten.
- **Vol hoofd:** Een eindeloze to-do list en 'mentale tabbladen' die openstaan.
- **Slecht slapen:** Moe in bed liggen, maar de knop niet om kunnen zetten.
- **Altijd gehaast:** Het gevoel continu achter de feiten en aan te lopen.



MEER INFORMATIE

Heb je vragen of wil je meer weten over de sessies?

Lees meer op www.sport-zorg.nl/mep of neem contact op voor een gratis intake.



SPORT & ZORG

Sport & Zorg
Ambachtsplein 16
Hazerswoude Dorp
info@sport-zorg.nl

ALTIJD 'AAN' IN JE HOOFD?



Ontdek hoe je binnen
een paar sessies weer
échte rust ervaart.





WAT IS MIND EYE POWER (MEP)?

Mind Eye Power (MEP) is een effectieve en beproefde methode om stress, mentale blokkades en (oude) pijn diepgaand aan te pakken.

Met behulp van gerichte oogtechnieken, ademhaling en mindset spoor je de onderliggende oorzaak van jouw klachten op. Je verwerkt wat je in de weg zit en maakt de weg vrij voor nieuwe mogelijkheden.



WAT LEVERT HET JE OP?

- ✓ Meer geduld en ontspanning.
- ✓ Snelle ontspanning na een drukke (werk)dag.
- ✓ Diepere slaap en een opgeruimd hoofd.
- ✓ Geen lange praat sessies: snel resultaat



VRAAG EEN GRATIS INTAKE AAN

TIP VOOR THUIS

1 MINUUT RESET

Voel je overprikkeling of spanning opkomen? Doe de oog-reset:

1. Ga comfortabel zitten of liggen en strengel je vingers in elkaar. Leg je handen achter op je hoofd, net boven je nek.
2. Houd je hoofd stil en recht naar voren gericht.
3. Beweeg alleen je ogen naar uiterst rechts (alsof je naar je rechterelleboog probeert te kijken).
4. Houd deze positie vast (ongeveer 30 tot 60 seconden).
5. Wacht op een neurologische 'ontlaad-respons': Binnen een minuut zul je merken dat je automatisch slikt, zucht, gaapt of diep ademhaalt. Dit is het fysieke signaal dat je zenuwstelsel overschakelt naar de ruststand.
6. Breng je ogen terug naar het midden en herhaal de oefening naar uiterst links.

