

Voor wie is PRI?

Wil je met PRI aan de slag, dan zijn er verschillende mogelijkheden om dat te doen. Het is een methode die je zelf kunt toepassen met behulp van de PRI-boeken. Maar je kunt ook kiezen voor bekwame begeleiding, ofwel in de vorm van een kortdurend coachtraject, ofwel een diepgaand volledig PRI-traject. Veel mensen zijn er al mee geholpen, vaak nadat ze van alles hebben geprobeerd. Tal van huisartsen, eerstelijns- en andere hulpverleners verwijzen inmiddels naar PRI-therapeuten.

PRI Instituut Nederland

PRI is in 2000 ontwikkeld door de Nederlandse psychologe Ingeborg Bosch en is uitgegroeid tot een groep zelfstandige, gekwalificeerde PRI-professionals. De vierjarige PRI-opleiding is gecertificeerd door de Stichting Keurmerk Beroepsopleidingen. Ga, om zeker te weten dat je de juiste kwaliteit krijgt, in zee met een PRI-therapeut die verbonden is aan het PRI Instituut Nederland en te vinden is via www.PRlonline.nl.

Zoek je een PRI-therapeut in jouw omgeving, kijk dan op www.PRlonline.nl. Daar kun je je ook aanmelden voor de PRI Inspiratiemail. of neem contact op met:



Past Reality Integration®

www.PRlonline.nl
admin@prionline.nl
<https://www.youtube.com/PastRealityIntegration-PRI>



Meer weten over PRI?

Er zijn tot nu toe zes boeken uitgegeven. Het laatst verschenen boek, Liefdevol leven - Vrij van Eetproblemen is de eerste in een serie themaboeken over het toepassen van PRI. In dit boek geeft Ingeborg Bosch zicht op het werkelijke verhaal achter het probleem met eten. Of het nou anorexia is, boulimia, of net dat handje drop of pinda's te veel; het biedt inzicht in de mechanismes die daarachter schuilgaan en hoe je die concreet kunt aanpakken. Want gedwongen eten of gedwongen diëten, bieden niet de blijvende oplossing! Ingeborg Bosch laat zien dat het écht mogelijk is je te bevrijden uit emotioneel lijden. Met meer dan 150.000 verkochte exemplaren en vertalingen in Engels, Duits en Frans is Ingeborg Bosch een van de toonaangevende psychologen van deze tijd.



www.PRlonline.nl

PRI

Past Reality Integration®
**vind je emotionele welzijn
en leef ten volle**

Met Past Reality Integration leer je steeds meer vanuit je hart te leven: leven vanuit liefde, in verbinding met jezelf, de ander en je omgeving.



De sleutel daarvoor ligt in jezelf!

Binnen in onszelf bevindt zich de bron van liefde en levenskracht, maar ook van blokkades die ons ervan weerhouden om met een open hart te leven.

Deze blokkades zijn het gevolg van negatieve ervaringen in de eerste levensjaren, wanneer het brein zich razendsnel ontwikkelt en zeer kwetsbaar is.

PRI biedt een concreet model

om je emoties beter te begrijpen, en praktische en effectieve instrumenten om de blokkades in jezelf op te heffen. Deze instrumenten zijn door iedereen toe te passen.

Bovendien zijn ze blijvend effectief bij klachten als angst en onzekerheid, depressie, stress, problemen in de relatie en met seksualiteit en bij opvoedingsvraagstukken.



Afweermechanismen

Een klein kind heeft voor de vervulling van zijn levensbehoeften anderen nodig, of het nu gaat om eten en drinken of om liefde en troost. Omdat het te pijnlijk is om tot het bewustzijn toe te laten wanneer deze behoeften niet worden vervuld, zal het kind afweermechanismen ontwikkelen om deze waarheid te verdringen. Voor het kind zijn deze afweermechanismen absoluut nodig, zodra het volwassen is, zijn ze echter overbodig en zelfs destructief.

Afweren herkennen

Er zijn vijf verschillende afweren. Iedereen gebruikt ze alle vijf, maar de mate waarin we ze toepassen verschilt per persoon.

- Ben je nerveus, gespannen of angstig in situaties waarin er geen fysiek gevaar is, dan heb je te maken met de afweer Angst.
- Een laag zelfbeeld, schuld- en schaamtegevoelens of gevoelens van onvermogen, somberte en depressie komen voort uit wat we noemen Primaire Afweer.
- Ben je gehaast, moet je veel, cijfer je jezelf weg en heb je last van stressklachten, dan gaat het om Valse Hoop.
- Valse Macht wordt gekenmerkt door emoties die kunnen variëren van lichte irritatie tot razernij en alles wat daartussen zit, zoals 'gewone' boosheid. De overtuiging is: het ligt aan de ander.
- De neiging je terug te trekken of weinig emoties en intimiteit ervaren in je dagelijkse leven duidt op Ontkenning van Behoeften.



Waartoe kunnen deze afweren leiden?

- 'Ik wilde heel graag kinderen maar nu ik ze heb, voel ik me overbelast en ben zo vaak boos en geïrriteerd tegen ze. Ik voel me daar slecht over.'
- 'Ik was ontzettend verliefd aan het begin van onze relatie. Nu zitten we bijna elke avond voor de televisie en hebben nog nauwelijks echt contact.'
- 'Ik houd van mijn werk, maar iedere keer pak ik teveel aan, met als gevolg aanhoudende stress en uiteindelijk zelfs een burn-out.'
- 'Diep vanbinnen heb ik het gevoel dat er maar weinig mensen zijn die echt om me geven. Zelfs door mijn beste vriendin en partner voel ik me regelmatig afgewezen.'
- 'Als ik het echt over mezelf moet hebben of mezelf moet presenteren, raak ik enorm gespannen. Liever vermijd ik deze situaties.'

PRI helpt je bewust te worden in al dit soort situaties waarin de destructieve en pijnlijke werking van afweer een rol speelt. Je leert herkennen dat achter deze afweermechanismen, pijnlijke gevoelens schuilgaan die in het verleden thuis horen. En hoe deze het hier en nu onnodig belasten. Je leert om jezelf er vervolgens van te bevrijden, waardoor je het nu meer kunt zien voor wat het werkelijk is: Meestal verrassend onbelast.

Wil je weten hoe jouw persoonlijke afweerprofiel eruitziet? Test het op:

www.PRIonline.nl



Je mag van PRI een blijvend resultaat verwachten

- Aan de hand van een concreet stappenplan leer je zelf je afweren te herkennen en te ontmantelen.
- PRI geeft je instrumenten in handen die je de rest van je leven zelfs kunt gebruiken wanneer je je naar voelt.
- Je leert allerlei moeilijke situaties in het leven (van klein tot groot) beter te hanteren: ook al kan je de situatie zelf niet altijd beïnvloeden, je kan wél veel doen aan je reactie erop.
- PRI heeft een blijvend effect op je welzijn, op zowel je gevoelens, als je gedachten en je gedrag. Niet alleen zal je je in emotioneel opzicht veel beter voelen, PRI heeft ook vaak als resultaat dat lichamelijke klachten verminderen of zelfs verdwijnen.
- Je voelt je ontspannen, energieker, zelfverzekerder en in verbinding. Kortom, je zal je leven voluit kunnen gaan leven, vanuit liefde en met een open hart.

Wil je meer weten over het effect van PRI, kijk dan op You Tube-kanaal 'Past Reality Integration'. Daar vind je tal van filmpjes over wat je van PRI kunt verwachten.