

Swingtest

Deze test werkt op biomotorische signalen die ook voorkomen bij NLP en hypnose theorie. De lichamelijke reactie werkt vanzelf. Je hoeft niets bewust te “doen”. Deze test is breed inzetbaar in je leven. Of het nu gaat over het aantal emoties uitvragen in een bepaald emotiepatroon, cijfer van geloof in overtuiging, of bij twijfel in alledaagse zaken.

Start met het activeren van neurolymfatische punten

Het aankloppen al staande helpt om je evenwicht te hervinden en je spieren beter te laten coördineren. Steeds een tiental seconden aankloppen per lidmaat.

Zet 10 stappen ter plaatse.

- Buitenkant van bovenbeen bekloppen (bil en heup tot knie)
- Binnenkant bovenbeen (lies tot knie)
- Bekkenrand, onderrug tot schouderbladen zover je aankan
- Vingers gespreid naast je buikspieren zetten. Buikspieren opspannen en vingertoppen op en neer schuiven in het gootje naast je rechte buikspieren.

Eindig met 10 stappen ter plaatse.

Schud je benen los.

Sluit je ogen en zet je voeten op heupbreedte. Knieën lichtjes gebogen.

Test je richting

(‘Ja’ gewoonlijk naar voren. ‘Nee’, naar achteren.) Voel of dit jouw reactie is of net andersom.

Bijvoorbeeld: Stel een feitelijke ja/nee vraag:

- bv: Mijn naam is Maxim ‘nee’, Mijn naam is (eigen naam) ‘ja’. Ik ben een man/vrouw (reactie komt overeen met hoe je je identificeert). Ik ben ... jaar op deze wereld, Ik heb (kleur) ogen. Test correcte en foute antwoorden. Soms voel je een subtiele neiging naar voren of achteren. Soms is het heel duidelijk. Geef jezelf steeds de tijd en wacht op de reactie.

Test je verbinding

Vervolgens ga je na of je verbinding hebt met je hogere bewustzijn door simpelweg de vraag te stellen: Hoger bewustzijn van (eigen naam), heb ik verbinding? Wacht de beweging af. Indien niet ‘nee reactie’ → nogmaals herhalen, eventueel benen eens losschudden.

Indien je niets merkt of de reactie wil verduidelijken, doe je enkele of alle onderstaande suggesties:

- Tik je vingers van beide handen onder je ribbenboog een hand per kant 10 seconden

- Masseer je met je handpalm op je sacrum in cirkelvormige beweging
- Herhaal de stap van de neurolymfatische punten (buik 10 seconden)
- Haak je middelvinger in je navel, trek zachtjes omhoog en adem door je buik (minimaal 15x)
- Zet duim en middelvinger van 1 hand onder je sleutelbeen. De duim en wijsvinger elk in een kuiltje voelbaar als je links en rechts van net onder het sleutelbeen begint (van het midden aan het borstbeen).
- Drink 3 glazen water om hydratatie op peil te brengen.

Herhaal de test.

Formuleer je vragen

Indien ja: Stel een concrete ja/nee vraag.

Wanneer je de reactie voelt, kom weer naar het midden en stel eventueel een bijvraag of andere vraag.

Indien je de antwoorden hebt gevoeld die je zocht, bedank je je hogere bewustzijn, open je je ogen en schud je even je benen los.

Opmerking: Blijf na dat je een antwoord gevoeld hebt niet hangen in een verhaal (90 seconden), observeer dit en ga verder. Zo voorkom je dat je in ratio gaat en een antwoord bedenkt dat je 'wilt'. Na de test is het het moment om te schrijven of reflecteren.

Durf te spelen met vragen, wees nieuwsgierig, heb plezier en verwondering in de informatie & wijsheid van je lichaam.