

VRIJ VAN
GIFTIGE
RELATIES
MET NEI

HERSTEL JE
KRACHT EN
BALANS

MEREL ALFERINK



INHOUD

1. Inleiding
 2. Wat zijn giftige relaties?
 3. De dynamiek
 4. Wat is NEI
 5. Hoe NEI helpt bij herstel
 6. Praktische oefeningen
 7. Grenzen stellen en jezelf
opnieuw ontdekken
 8. Wanneer professionele hulp
nodig is
 9. Slotwoord
-

1.

Inleiding

Liefde kan prachtig zijn, maar soms brengt een relatie ons niet het beste in onszelf naar boven. Giftige relaties kunnen ons breken, verwarren en uitputten. Vaak blijven we langer hangen dan goed voor ons is, omdat we hopen dat het beter wordt, of omdat we bang zijn voor het onbekende.

In mijn werk als NEI-therapeut zie ik hoe diep toxische relaties mensen kunnen raken. Het gaat niet alleen om de relatie zelf, maar ook om de oude pijn, overtuigingen en emoties die worden aangeraakt. Gelukkig is er een manier om dit los te laten en jezelf te helen. NEI (Neuro Emotionele Integratie) is een krachtige methode om emotionele blokkades op te sporen en op een zachte manier los te laten. Dit e-book helpt je om inzicht te krijgen in giftige relaties, en laat je kennismaken met hoe NEI jou kan helpen om weer in je kracht te staan.

Veel liefs, Merel

2.

Wat zijn giftige relaties?

Een giftige relatie is een relatie die meer pijn dan vreugde geeft. Het is een relatie waarin je je niet veilig voelt om jezelf te zijn, waarin je energie weglekt en waarin je zelfvertrouwen langzaam afbrokkelt.

Kenmerken van een giftige relatie:

- Je voelt je vaak schuldig, onzeker of angstig.
- Er is veel kritiek of manipulatie.
- Er wordt gespeeld met jouw gevoelens of grenzen.
- Je bent continu bezig met 'pleasen' of de ander tevreden houden.
- Je voelt je leeg of uitgeput na contact.
- Er is een patroon van aantrekken en afstoten, of periodes van intens lief zijn gevolgd door afwijzing.

Giftige relaties kunnen zich voordoen in liefdesrelaties, vriendschappen, werkrelaties of zelfs binnen families. Wat ze gemeen hebben, is dat ze jouw energie en eigenwaarde ondermijnen.

3.

De dynamiek

Een giftige relatie ontstaat vaak niet zomaar. Het kan zijn dat de dynamiek aansluit bij oude pijn of patronen die je (onbewust) al langer met je meedraagt. Denk aan overtuigingen als:

- *“Ik ben niet goed genoeg.”*
- *“Ik moet mezelf bewijzen om liefde te krijgen.”*
- *“Als ik maar lief genoeg ben, dan word ik geaccepteerd.”*

Deze overtuigingen kunnen ervoor zorgen dat je langer in een ongezonde situatie blijft dan goed voor je is.

Waarom het zo moeilijk is om los te komen:

- *Je bent emotioneel afhankelijk geworden.*
 - *Je hoopt steeds dat het beter wordt.*
 - *Je hebt bindingstrauma (angst om verlaten te worden).*
 - *Er is sprake van manipulatie of gaslighting, waardoor je jezelf niet meer vertrouwt.*
-

4.

Wat is NEI

NEI (Neuro Emotionele Integratie) is een methode die uitgaat van het idee dat onverwerkte emoties vast kunnen blijven zitten in je onderbewuste. Deze emoties kunnen zich uiten in negatieve overtuigingen, fysieke klachten of terugkerende patronen, zoals het aantrekken van giftige relaties.

Met NEI leer je:

- Onbewuste blokkades herkennen en loslaten.
- Oude pijn en trauma's helen.
- Jezelf en je emoties beter begrijpen.
- Nieuwe, helpende overtuigingen aan te nemen.

NEI werkt zacht, snel en diepgaand. Het hoeft niet altijd gepaard te gaan met eindeloze gesprekken of het herbeleven van pijnlijke situaties.

5.

Hoe NEI helpt bij herstel

Na een giftige relatie kan het voelen alsof je jezelf kwijt bent. NEI helpt je om:

- *De emotionele lading van herinneringen te neutraliseren.*
- *Schuldgevoelens, angst en boosheid los te laten.*
- *Te ontdekken waar jouw patronen vandaan komen.*
- *Weer vertrouwen te krijgen in jezelf en in gezonde relaties.*

Voorbeeld:

Een cliënt van mij had jarenlang een relatie gehad met een narcistische partner. Ze voelde zich leeg, boos op zichzelf en bleef zich afvragen waarom ze zo lang gebleven was. Met NEI konden we laag voor laag de schuldgevoelens en de oude pijn uit haar jeugd loslaten. Daarna voelde ze zich vrijer, krachtiger en durfde ze weer nieuwe keuzes te maken.

Praktische oefeningen

Hoewel NEI-sessies meestal met een therapeut plaatsvinden, zijn er ook oefeningen die je zelf kunt doen om emoties te ontladen.

Oefening 1: Adem en vraag

- *Sluit je ogen en adem diep in en uit.*
- *Stel jezelf de vraag: "Wat voel ik nu?"*
- *Laat het antwoord gewoon komen, zonder oordeel.*
- *Adem door het gevoel heen en zeg zacht: "Het is oké dat dit er is."*

Oefening 2: Schrijven zonder filter

- *Pak een pen en papier.*
 - *Zet een timer op 5 minuten.*
 - *Schrijf alles wat je voelt en denkt zonder na te denken of te corrigeren.*
 - *Scheur het papier na afloop kapot of verbrand het (symbolisch loslaten).*
-

7.

Grenzen stellen en jezelf opnieuw ontdekken

Na een giftige relatie is het belangrijk om opnieuw te leren voelen wat jouw grenzen zijn. NEI kan helpen bij het versterken van je intuïtie en zelfliefde, zodat je eerder aanvoelt wat goed voor je is.

Reflectievragen:

- Wat heb ik nodig om me veilig en gelukkig te voelen?*
 - Wat tolereer ik niet meer in een relatie?*
 - Welke overtuiging wil ik vanaf nu meenemen?*
-

8.

Wanneer professionele hulp nodig is

Soms zijn de emoties te groot of de patronen te hardnekkig om het alleen te doen. Een NEI-sessie kan je helpen om snel helderheid en verlichting te ervaren. Als je merkt dat je blijft vastlopen in boosheid, verdriet of twijfel, weet dat je er niet alleen voor staat.



9.

Slotwoord

Een giftige relatie kan diepe sporen achterlaten, maar het hoeft je leven niet te bepalen. Met NEI kun je loskomen van oude pijn en weer vertrouwen in jezelf opbouwen.

Wil jij ervaren wat NEI voor jou kan betekenen?

Ik begeleid je met warmte, aandacht en een nuchtere aanpak. Stuur me gerust een bericht voor een kennismaking of plan direct een sessie in. Je staat er niet alleen voor!

