

# *Ontdek in 3 simpele stappen de UITKNOP voor jouw piekergedachten.*



## *Herkenbaar?*

- Jouw hoofd voelt overvol;
- Jij piekert veel en slaapt slecht;
- Jouw gedachten gaan maar door en door;
- Jij hebt last van angsten en onverwerkte emoties.

*In 60 minuten kan jij leren hoe jij die knop kan bedienen.*



# Inhoudsopgave

1. Wat leuk dat jij dit e-book hebt gedownload!
2. Een vol en druk hoofd.
3. Fysieke en praktische brein.
4. Jij loopt al zo lang op jouw tenen.
5. Jij kunt jouw volle hoofd opruimen.
6. Een "leeg" hoofd, maar wel gevuld met wat er echt toe doet.
7. Sla jij informatie handig op?
8. Alfabet, 100-veld, en de tafels.
9. Angsten, trauma's, PTSS en negatieve emoties.
10. Informatie anders opslaan.
11. Angststoornis en de MatriXmethode.
12. Pijnklachten zonder medische oorzaak.
14. De oplossing voor veel problemen ligt bij jou.
15. Contact.



## ***Wat leuk dat jij dit e-book hebt gedownload!***

Jij zult tijdens het lezen van dit e-book verrast worden en inzichten krijgen hoe het werkt in jouw hoofd. En dat er “knoppen” zijn waar jij aan kunt draaien om rust en overzicht in jouw eigen hoofd te krijgen én te houden.

Mijn naam is Sandra van Ginkel. Ik ben MatriXcoach én ervaringsdeskundige. Naast (of dankzij) mijn gezondheidsproblemen had ik een enorm piekerhoofd. In 2016 is de MatriXmethode op mijn pad gekomen waar ik ontzettend enthousiast over ben. Ik heb toen geleerd om mijn “hoofd op te ruimen”. Heel praktisch en eenvoudig met gelijk resultaat. Dat gaf mij zo’n rust en overzicht en het verbaast mij tot op de dag van vandaag hoe dit doorwerkt op mijn algehele gezondheid. En op zo’n simpele manier.



In dit e-book ga ik jou vertellen over de MatriXmethode en waarvoor je het kan inzetten.

Ik wil graag dat iedereen weet dat er een eenvoudige, snelle en blijvende oplossing is voor veel van je problemen.

Veel problemen hebben namelijk alles met informatieverwerking te maken. En daarom is de MatriXmethode zo breed inzetbaar.

***Rust en overzicht in het hoofd: dat gun ik iedereen.***

Een vol en druk hoofd  
Leerproblemen  
Emotionele problemen  
Angsten en trauma's  
Pijnklachten zonder medische oorzaak.

***Dit zijn heel verschillende problemen.***

En eigenlijk ook weer niet. Deze problemen hebben allemaal te maken met de manier waarop jij informatie in jouw hoofd verwerkt. Alle informatie van wat jij ziet, hoort, ruikt, voelt, proeft en denkt. Dat is jouw interne strategie.

Jij doet dat op jouw eigen manier, onbewust. Niemand heeft jou ook ooit verteld hoe jij dat moet doen.

Als jouw manier niet handig is of niet goed werkt, kunnen er dus problemen ontstaan.

Ik kan jou leren hoe jij zelf de oude strategie kunt vervangen voor een strategie die voor jou goed werkt.

***Weet jij hoe en waar jij informatie opslaat?***

## ***Fysieke brein en praktische brein.***

We maken eerst nog even het verschil tussen jouw fysieke brein en jouw praktische brein.

Jouw fysieke brein zijn jouw hersenen zoals jij die op een röntgenfoto kunt zien.

Jouw praktische brein bestaat eigenlijk uit al jouw gedachten, emoties, angsten, beelden en alle informatie die jij tot je neemt.

Je ziet het niet op een foto maar het is er wel degelijk. Eigenlijk denkbeeldig, visueel.

Al jouw piekergedachten worden geproduceerd door jouw praktische brein.

Die informatie kan jij ook denkbeeldig ordenen.

En dat geeft rust en overzicht.



***Rust en overzicht in jouw hoofd, door informatie te ordenen.***

## *Jij loopt al zo lang op jouw tenen.*

Eén van de oorzaken van een vol hoofd, is dat jij te veel prikkels binnen krijgt.  
Na een drukke werk/schooldag zit jouw hoofd overvol en kan er voor jouw gevoel niets meer bij.  
Concentreren lukt niet meer, jij bent moe en jouw lontje is kort.  
Jij hebt het gevoel of de emmer overloopt.

Thuis is er ook nog van alles te doen en jij komt niet aan ontspannen toe.  
Aan het einde van de avond ga jij naar bed en jij slaapt ook nog eens slecht door dat volle drukke hoofd.  
Jouw gedachten gaan namelijk maar door en door en jij piekert ook alweer over het feit dat jij morgen toch echt uitgerust moet zijn.  
Het leven voelt zwaar.



## *Jouw harde schijf is overvol.*

Jij kunt jouw drukke hoofd ook wel vergelijken met een oude computer.  
De harde schijf is ongeorganiseerd en overvol.  
Een computer zou je dan opschonen en defragmenteren.  
En dat is precies waar je hoofd ook aan toe is!  
Je kunt namelijk alle informatie in jouw hoofd “ordenen”.  
Jij ruimt als het ware op en geeft alle informatie een eigen plek.  
En dat kan jij in 1 uurtje leren.

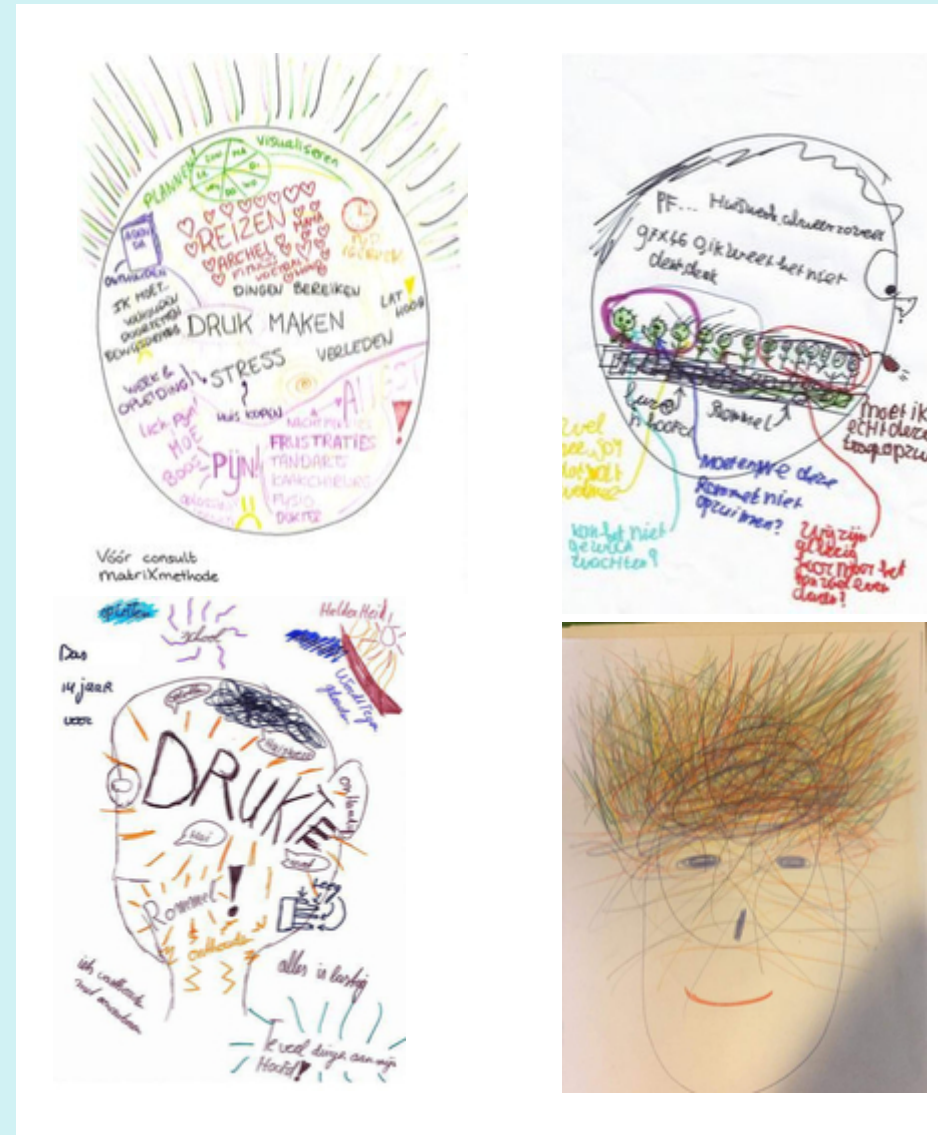
## Jij kunt jouw volle hoofd opruimen.

Jij kunt informatie in jouw hoofd denkbeeldig “ordenen” Jij ruimt als het ware op en geeft alle informatie een eigen plek. En dat kan jij in 1 uurtje leren. Hoe gaat dat in zijn werk?

Jij tekent eerst de omtrek van jouw hoofd. Alles wat er nu in jou opkomt, gedachten, gebeurtenissen, emoties maar misschien ook beelden of plaatjes van bepaalde situaties, teken jij of schrijf jij in dat hoofd. En jij zult zien dat hoe langer jij bezig bent er steeds meer komt. Jouw hoofd zit vol met informatie.

Hierdoor krijg jij gelijk al inzicht in wat er speelt. Zijn het de dagelijkse dingen die jou veel onrust geven? Zijn het nare situaties uit jouw verleden? Of zijn het dingen waarvan jij bang bent dat ze ooit kunnen gebeuren?  
Dit kan al heel verhelderend zijn.

Privacy gevoelige dingen kun jij ook prima met een symbooltje aangeven. Ik hoef niet te weten wat er zich in jouw hoofd afspeelt maar het is wel belangrijk dat het voor jou zelf zichtbaar wordt.



Dit tekenen kan jij nu ook al voor jezelf eens doen. Het geeft al wat inzicht. En als het erg vol zit dan weet jij eigenlijk ook dat jij hier wel iets aan moet doen want het gaat niet vanzelf over.

Dan gaan we alle informatie clusteren en daarna denkbeeldig een vaste plek geven. Jij bepaalt zelf of jij de informatie binnen of buiten jouw hoofd gaat opslaan.

**En dan ervaar jij gelijk rust in jouw hoofd.**

Dat kan jij in 60 minuten al leren, hoe fijn is dat! Het is dus niet nodig om met jouw volle hoofd te blijven rondlopen.

Het klinkt misschien een beetje moeilijk, maar het is eigenlijk heel eenvoudig. Ik geef jou tijdens deze 3 stappen (tekenen, clusteren, opruimen) aanwijzingen zodat jij precies weet wat jij moet doen. Kinderen van 5 jaar kunnen dit al!

**Rust in jouw hoofd krijgen EN HOUDEN.**

## ***Een "leeg" hoofd, maar wel gevuld met wat er echt toe doet.***

Marieke, 53 jaar, over haar ervaring met het hoofd opruimen.

"Ik had veel last van een vol hoofd.

Zo'n hoofd van: o ja, nu dit nog, en dan dat nog, en daarna ook nog, en dat moet ik ook nog doen.

Om moe(deeloos) van te worden....

Maar er was hoop; Ik heb Sandra gebeld en kon best snel een afspraak maken.

Ik moest eerst mijn volle drukke hoofd tekenen. Lijkt lastig maar als je eraan begint gaat het eigenlijk vanzelf. En daarna moest ik alle informatie in thema's verdelen, in gedachten uit mijn hoofd halen en op een plek zetten waar het goed voor mij voelde.

Mijn hoofd voelde LEEG en dat was even wennen want zo kende ik mijn hoofd niet.

Het is echt aan te raden: een "leeg" hoofd, maar wel gevuld met wat er echt toe doet.

En nu kan ik iedere dag alle nieuwe informatie even op de plek zetten waar ik het wil hebben; een paar minuutjes werk".

Zowel kinderen als volwassenen kunnen dit.

Omdat jij zelf een systeem bedenkt, kan jij het ook in iedere situatie toepassen.

Als jij dit doet heb jij er jouw hele leven plezier van.

Een vol hoofd is niet meer nodig;

jij ruimt de nieuwe informatie gewoon op.

***Een vol hoofd is niet meer nodig.....***





## *Sla jij informatie handig op?*

Op school wordt verteld WAT wij moeten leren, maar niet HOE wij dat in ons hoofd moeten opslaan.

Als jij alle informatie die jij binnenkrijgt op een onhandige manier opslaat kan dat problemen veroorzaken.

Denk aan een druk, vol hoofd of lees- en rekenproblemen zoals Dyslexie en Dyscalculie

De basis is niet goed.

Het is belangrijk dat de basisinformatieprocessen, letters, cijfers en tafels goed worden opgeslagen zodat jij het gemakkelijk kunt terugvinden.

Ik kan jou leren om dat op een manier te doen die bij jou past en voor jou werkt.

Dyslexie en Dyscalculie zijn niet zomaar opgelost. Als de basisinformatie goed is opgeslagen, gaat het lezen en rekenen wel veel beter en sneller.

Jouw leervermogen groeit, hoe fijn is dat!



*Iris, 8 jaar: "Dit leest echt veel makkelijker.  
Anders staan de letters allemaal door elkaar en nu staan ze netjes op een rijtje!"*

## ***Alfabet, 100-veld en de tafels: als de basis goed is opgeslagen ga jij beter lezen en rekenen.***

Hannie, 56 jaar, is met een opleiding in de zorg begonnen.

"Voor mij betekent dat weer naar school gaan en ja, ook weer rekenen.

En DAT kan ik niet, nooit gekund en zelfs op de lagere school hebben de leerkrachten het vroeger opgegeven om het mij te leren. Het zat er gewoon niet in!

Ik heb mijn hoofd opgeruimd, het 100-veld goed gezet en de tafels goed opgeslagen

En nu?

Het gaat veel beter, en ik geloof weer in mijn eigen kunnen.

Sommige sommen WEET ik gewoon.

Geweldig toch!"

Lisanne, moeder van Sem 9 jaar:

"De tafels hebben resultaat bij Sem !!

Doordat hij ze heel bewust heeft opgeslagen, heeft hij vorige week de tafel van 8 foutloos gehaald en van de week de tafel van 9!

En de tafels van 1 t/m 4 door elkaar gaat ook heel goed.

Leuk om te zien dat hij er zelf van geniet!"

Sinds dat Elise, 8 jaar, het alfabet goed in haar hoofd heeft gezet, behoort het spiegelen van letters tot verleden tijd.



## ***Angsten, trauma's, PTSS en negatieve emoties.***

Een angst of trauma is eigenlijk niets anders dan informatie die groot en negatief is opgeslagen in jouw lange termijn geheugen. En die angst, jouw gevoel en beleving, komt naar boven bij de herinnering aan een nare gebeurtenis uit jouw verleden of iets wat er op lijkt.

Als er mensen met angst(en) in mijn praktijk komen leg ik eerst uit wat een angst of trauma is. En als zij dan ook weten hoe het werkt in hun hoofd, begrijpen zij precies wat er met hen gebeurt. En dat geeft al gelijk verlichting.

Iedereen heeft een eigen (onbewuste) strategie om informatie te verwerken en op te slaan. Soms blijkt dat jouw strategie niet goed voor jou werkt. En dan kunnen er problemen ontstaan.

Jij blijft erover piekeren en het kan jou helemaal verlammen. Het kan jou jarenlang achtervolgen en belemmeren. En jij bedenkt misschien ook nog van alles wat in de toekomst zou kunnen gebeuren. Dat versterkt weer jouw angst.



## ***Informatie anders opslaan.***

Veel mensen weten niet dat je informatie opnieuw kunt opslaan, en dan neutraal of positief.

De feiten van wat er gebeurd is blijven natuurlijk onveranderd.

Maar door jouw eigen strategie te veranderen, kan jij een neutrale beleving krijgen en verdwijnen de klachten, of worden deze (sterk) verminderd.

Enkelvoudige angsten zoals tandartsangst, dierenangst, bruggenangst, vliegangst, hoogtevrees, watervrees, autorijden, angst voor bloed, injecties, roltrap, lift, onweer enz. zijn vaak al in één MatriXsessie op te lossen.



***Vliegangst, al in 60 minuten op te lossen.***

## ANGSTSTOORNIS EN DE MATRIXMETHODE.

Angststoornissen vragen wat meer tijd.

Er kunnen verschillende oorzaken zijn wat een bepaalde angst oproept.

Stapje voor stapje haal jij zelf die negatieve lading weg. Er wordt echt opgeruimd, vertellen de mensen vaak. En wat de meeste mensen ook heel prettig vinden is dat ze de inhoud van hun probleem niet hoeven te vertellen.

Herbeleving is ook niet aan de orde omdat we gelijk de negatieve beleving eraf halen.

Aanleg en erfelijkheid kunnen een belangrijke rol spelen in het ontwikkelen van een angststoornis.

Zo kunnen angstklachten in bepaalde families meer voorkomen dan in andere families, eenvoudigweg omdat het in de genen zit.

Wat geneutraliseerd (opgeruimd) is, is ook **blijvend** weg.

Mensen met een erfelijke aanleg kunnen echter wel weer ergens anders een angst voor ontwikkelen;

Hoe fijn is het dan, als jij weet hoe je dit zelf kunt oplossen.

Als jij dat eenmaal hebt ervaren, wordt het steeds makkelijker om de angsten los te laten.

Walter, 14 jaar,  
is 2 x gecoacht voor faalangst, een black-out  
tijdens toetsen en een vol hoofd.  
"Het ging bij de toetsen erg goed en de  
vakken waar ik het meeste stress voor had  
(Engels, Frans en Duits) gingen allemaal goed.  
Ik heb geen black out meer gehad.  
Ik heb al een paar cijfers binnen en voor  
Engels heb ik een 9 die dus 2 keer meetelt...  
En mijn hoofd voelt echt leger en ik heb ook  
echt een stuk minder stress.  
Dus ik ben u daar erg dankbaar voor"



## ***Pijnklachten zonder medische oorzaak.***

Pijn heeft een belangrijke functie als er schade is aan jouw lichaam, bijvoorbeeld door een ontsteking of een blessure.

Het beschermt en waarschuwt jou dan voor overbelasting en verdere schade.

Jij kunt echter ook pijn ervaren zonder dat er sprake is van een ontsteking of schade.

Dat komt dan doordat de zenuwen die het pijnsignaal aan jouw hersenen doorgeven overprikkeld of beschadigd zijn.

Zij kunnen dan al bij hele lichte prikkels met pijn reageren.

Jij kunt dit vergelijken met een brandalarm dat steeds vals alarm geeft.

Er is geen brand (meer) maar het alarmsysteem zelf functioneert niet goed.

Iedere keer gaat het alarm af, er worden pijnprikkels ervaren terwijl er geen gevaar is.

Het zien, horen, voelen en denken, hetgeen jij dus gebruikt voor jouw informatieverwerking, speelt hier een grote rol.

Doordat jij leert om andere signalen aan jouw hersenen te geven wordt de pijnbeleving echt minder.

Dat kan ik jou met behulp van de MatriXmethode leren. Eenmaal geleerd kun je dat altijd toepassen.



***Het is natuurlijk wel zaak om met pijnklachten eerst naar de huisarts te gaan zodat je wel zeker weet dat er geen lichamelijke oorzaak (meer) aanwezig is.***

## ***Pijnklachten zonder medische oorzaak.***

Bas, 28 jaar, had 7 maanden na een hersenkneuzing nog veel hoofdpijn.  
"Wat is het heerlijk dat ik nu zelf de druk en pijn in mijn hoofd kan verminderen".

Marloes, moeder van Nick 9 jaar.  
Nick heeft het Prikkelbaar Darm Syndroom (vermoedelijk door stress).  
Nick is nu heel relaxed, ik hoor hem nergens meer over en hij heeft ook geen last meer van diarree".

Marieke, 53 jaar, nek/schouderklachten  
"De afgelopen jaren had ik regelmatig last van mijn nek/schouder.  
Na diverse bezoeken aan de fysio ben ik van deze klachten afgekomen. De laatste tijd stak de pijn toch steeds weer de kop op.  
Bij afleiding voelde ik niets en zodra die afleiding weg was, kwam de pijn weer terug. Ik kreeg gaandeweg het idee dat de pijn weleens psychosomatisch kon zijn.

Sandra coachte mij door de pijnbeleving heen.  
Daar moest ik even aan wennen, maar kreeg daar gelukkig de tijd voor. Langzamerhand werd elk gevoel van pijn weggedaan en vervangen door iets wat wel prettig aanvoelt.  
Het is te simpel voor woorden maar het werkt echt!

***Het is te simpel voor woorden maar het werkt echt!***

## *De oplossing voor veel problemen ligt bij jou!*

Zoals je hebt kunnen lezen, kan je met de Matrixmethode heel veel verschillende problemen aanpakken die allemaal te maken hebben met jouw eigen strategie van informatie verwerking.

En de enige die jouw strategie, die niet goed werkt, kan vervangen voor een goed werkende strategie

**DAT BEN JIJ!**  
**JIJ HEBT DE KEUZE;**

A) Jij gaat leren hoe jij jouw niet goed werkende strategie gaat vervangen waardoor er in korte tijd weer rust en overzicht ontstaat.

B) Jij laat alles zoals het is waardoor jouw problemen zich opstapelen.

Jij kunt vast wel bedenken wat jou dat gaat opleveren.....





Is jouw probleem niet benoemd of twijfel jij erover of dit iets is voor jou?  
Vraag dan vrijblijvend een inzichtgesprek aan  
waarin ik samen met jou bekijk wat dit voor jou kan betekenen of opleveren.

Jij kunt mij mailen: [info@uniekmatrixcoaching.nl](mailto:info@uniekmatrixcoaching.nl)  
Appen, sms'en of bellen kan ook: 06 2050 7120

Kijk ook eens rond op mijn website: [www.uniekmatrixcoaching.nl](http://www.uniekmatrixcoaching.nl)  
Daar vind jij veel informatie en allerlei interessante tips en video's.

Ken jij mensen waarvan jij, na het lezen van dit e-book  
denkt dat ze ook geholpen zijn met het leren van de MatriXmethode?  
Stuur dit e-book dan gerust door.



**Uniek MatriXcoaching**  
Voor rust en overzicht  
in volle hoofden