

Psycho Aromatherapie

met Aroma Freedom Technique (AFT)

Levenservaringen beïnvloeden hoe we onszelf, anderen en de wereld zien. Ze bepalen onze gevoelens en gedachten, en vormen de navigatiemap voor ons leven. Deze map bepaalt onze emotionele reacties, voorspellingen en acties. Maar hoe accuraat is ze? Heb je ondanks negatieve ervaringen een positief zelfbeeld? Of remmen beperkende overtuigingen je af? In welke mate stuurt het verleden je leven nu?

De innerlijke criticus

Het doorbreken van oude patronen en het geven van een nieuwe richting aan je leven kan moeilijk zijn, wanneer onverwerkte pijn nog aanwezig is. Telkens als je voor verandering kiest, blokkeren angst, schaamte of de innerlijke criticus je groei. Deze negatieve stem wil je beschermen tegen oude pijn, vooral die uit je kindertijd, en houdt je vast in overlevingsmodus.

AFT ondersteunt je bij het neutraliseren van onverwerkte emoties en kalmeert je innerlijke criticus, waardoor er weer ruimte ontstaat voor zelfregulering en zelfgevoel.

Dr. Benjamin Perkus



De Aroma Freedom Technique (AFT) werd ontwikkeld door Dr. Benjamin Perkus, klinisch psycholoog en oprichter van de Aroma Freedom Academy.

AFT combineert EMDR, NLP en essentiële oliën om onverwerkte emoties, herinneringen en beperkende gedachten los te laten. Het vervangt oude blokkades en overlevingsstrategieën door positieve gevoelens, helpende gedachten en nieuwe inzichten.

AFT helpt je om vanuit rust keuzes te maken en je leven te leiden in lijn met je waarden. Wat als je niet meer beperkt wordt door overweldiging, angsten of frustraties?

AFT biedt effectieve ondersteuning bij:

- emotie- en stressregulering
- onzekerheid, angst
- OCD (dwangmatige handelingen en gedachten)
- traumaverwerking
- rouwverwerking
- hoogsensitiviteit

De voordelen van Aroma Freedom Technique

Zelfinzicht

Je krijgt inzicht in je gedachten en gevoelens, en je begrijpt je innerlijke weerstand.

Persoonlijke selectie

Een unieke selectie van essentiële oliën helpt bij het vormen van nieuwe herinneringen en het creëren van een accurate navigatiemap.

Kalmerende werking

De kalmerende werking van de oliën brengt rust, waardoor emotionele pijn sneller verwerkt wordt zonder uitputtende herbeleving.

Op je eigen tempo

Het veranderingsproces gebeurt in jouw tempo, waarbij je de ruimte krijgt om te verwerken en te herstellen.

Wat is Aroma Freedom Technique en hoe werkt het?

AFT is een begeleidingsvorm die EMDR, NLP en de krachtige kalmerende werking van **essentiële olie** combineert.

De bron van innerlijke weerstand

We beginnen met het volgen van de pijnlijke herinnering die negatieve gedachten en emoties oproept, om de bron van de innerlijke weerstand en blokkade te identificeren.

Het herinneringscomplex ontbinden

In deze fase worden negatieve gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en herinnering losgekoppeld en geneutraliseerd. Specifieke essentiële oliën worden geïnhaleerd, wat een kalmerende werking en rustige positieve gevoelens geeft. Deze emoties creëren een mismatch met de oorspronkelijke herinnering, waardoor het herinneringscomplex op een zachte manier oplost.

De negatieve gevoelens en gedachten kalmeren en verdwijnen. Het beeld van de herinnering vervaagt, en er ontstaat ruimte voor (zelf)acceptatie, (zelf)vertrouwen, nieuwe inzichten en innerlijke rust. De oorspronkelijke beleving over de herinnering is veranderd. Je hebt je verhaal herschreven, waardoor een nieuwe positieve herinnering wordt gevormd.

Bewust worden van de veranderde beleving en inzichten

Als je verhaal positief is herschreven, moet je de nieuwe emotie bewust in je opnemen. Pas dan wordt de positieve emotie in je geheugen vastgelegd, wat de negatieve emotie oplost en de herinnering als ‘verwerkt’ wordt geklasseerd.

Met een nieuwe navigatiemap op stap

Oude pijnen kunnen niet meer worden opgeroepen, omdat de negatieve emoties verwerkt zijn. Ze hebben geen invloed meer op je welzijn en blokkeren je niet langer. Met je nieuwe inzichten, heb je een nieuwe map om anders te gaan leven. Samen kijken we naar de eerste concrete stappen die kunnen worden genomen.

De 12 stappen van AFT

Tijdens de AFT sessie doorlopen we het veranderingsproces in 12 stappen en meerdere rondes. De verhaallijn is minder belangrijk, omdat we werken met het onderbewuste, waar de verandering plaats vindt.

Deze methode is geschikt voor iedereen, ook als je moeite hebt met woorden.

The Science of Memory Reconsolidation

AFT is gebaseerd op de wetenschap van Memory Reconsolidation, die onderzoekt hoe ervaringen worden bewaard als herinneringen en hoe negatieve emoties, verbonden aan negatieve herinneringen, permanent kunnen worden geneutraliseerd. Zodra dit is gebeurd, hebben ze geen impact meer op je dagelijks leven.

AFT werkt alleen en samen

AFT kan zowel alleen als in combinatie met andere therapieën, zoals **Bach Bloesem Therapie**, worden gebruikt.

Het vervangt geen psychoanalyse of andere therapieën, en het is belangrijk om een mogelijke samenwerking met je behandelaar te bespreken. Vraag hem/haar om contact op te nemen en de mogelijkheden en contra-indicaties te bespreken.

Praktisch

Eerste consult

- Sessie: 90 min.
- Uitleg AFT en het gebruik van essentiële oliën
- AFT met essentiële oliën
- Aroma stick voor thuis

Prijs: 115€

Vervolgconsult

- Sessie: 60 min.
- Korte evaluatie
- AFT met essentiële oliën
- Aroma stick voor thuis

Prijs: 75€

Waar vindt de consultatie plaats?

- Praktijk in Edegem
- Digitaal consult (mogelijk indien je AFT Aroma sticks hebt)
- Bij jou thuis na overleg (+ verplaatsingskosten: €1/km)

Aroma stick

Wens je de AFT Aroma stick set of een herhaalstick? Deze kan je afhalen in de praktijk te Edegem. Prijs voor één stick: 8€ (4 maanden werkzaam).

[Maak een afspraak voor Aroma Freedom Technique.](#)