

Begeleiding bij de MIR-Methode

Soms geven de algemene 9 stappen veel lichamelijke of emotionele reacties. Dan is het fijn om je te laten begeleiden door een MIR-Methode therapeut. Dit geldt ook voor mensen die een (chronische) aandoening hebben en begeleid willen worden.

De 9 stappen van de MIR-Methode kunnen verfijnd worden. Elke stap kan passend gemaakt worden voor jouw individuele situatie. Zo kan bijvoorbeeld stap 2 "Detox alle toxische belasting" verfijnd worden naar "Detox medicijnresten" of "Detox chemicaliën". En het is heel makkelijk om vastzittende emoties op te sporen en weg te werken. Door ter plekke je hand te aaien en de zinnen uit te spreken, ontstaat een unieke behandeling die past bij jouw persoonlijke geschiedenis. Mensen ervaren vaak een gevoel van opluchting aan het eind van een MIR-Methode behandeling.

MIR-Methode Basis cursus (voorheen MIR-Methode 1)

Therapeuten die willen leren werken cliënten vanuit de MIR-Methode, kunnen de Basis cursus doen. In deze cursus leer je hoe je kunt spiertesten en werken vanuit het Persoonlijk Protocol. Hiermee kun je binnen 10 minuten duidelijk hebben waar vooral de schoen wringt bij de cliënt. Door specifiek op dat pijnpunt te werken, lost de oorzaak van de klachten sneller op. Dit kan bijv. zijn het uitwissen van een trauma of het specifiek aanvullen van een hormoon of vitamine. Soms is het uitdrukkelijk nodig aan het verduidelijken van iemand's levenspad (missie) te werken, of bewustwording te creëren in de voedingsgewoontes van de cliënt.

MIR-Methode Verdiepingscursus (Voorheen MIR-Methode 2)

Toegangseis: MIR-Methode 1. In deze Verdiepingscursus wordt veel gewerkt met het Persoonlijk Protocol en spiertesten om je vaardigheid te vergroten. Je vormt intervisiegroepen met collega's en leert hoe je een consult met de MIR-Methode opbouwt. In de cursusdag wordt veel geoefend op elkaar. Daardoor ontvang je individuele behandelingen die je persoonlijke ontwikkeling een sterke impuls geeft. Daarnaast is veel ruimte voor het bespreken en perfectioneren van je behandelingen bij je cliënten.



MIR-Methode

**Unieke zelfhelingsmethode
die iedereen zelf thuis kan doen.**

www.mirmethode.nl

oktober 2011



In 2009 ontwikkelde Mireille Mettes de MIR-Methode in haar praktijk 'Allergie Vrij' in Apeldoorn. Nadat de MIR-Methode klaar was, sloot ze haar praktijk: iedereen kon nu zelf aan de slag. In april 2010 publiceerde ze haar boek 'Zelfhelingsmethode MIR: Mentale en Intuïtieve Reset'. Sindsdien verspreidt de MIR-Methode zich over Nederland en naar het buitenland en stromen de resultaten van mensen binnen.

De MIR-Methode is oorspronkelijk bedoeld voor milde klachten, zoals allergieën, maar steeds meer mensen met ernstige klachten pakken de MIR-Methode op en blijken daar succes mee te boeken. Voorbeelden daarvan zijn: depressie, burnout, sarcoïdose, fibromyalgie, schildklierafwijkingen, hoge bloeddruk, ME, MS, LS, kanker, psoriasis, etc. Deze mensen gebruiken de MIR-Methode naast de reguliere behandelingen en terwijl ze hun medicijnen blijven gebruiken.

De MIR-Methode blijkt een krachtige werking te hebben, doordat het psychische oorzaken combineert met chemische processen in het lichaam. Je kunt wel trauma's oplossen, maar als blijkt dat er een ernstig tekort is aan vitamines, of aan een enzym, zullen de lichamelijke klachten blijven bestaan.

Je lichaam activeren tot zelfheling

De naam 'MIR' staat voor Mentale en Intuïtieve Reset. De MIR-Methode is een Zelfhelingsmethode en is bedoeld voor mensen met emotionele en lichamelijke klachten die daar graag zelf wat aan willen doen. De methode zorgt er namelijk voor dat het zelfhelende vermogen van je lichaam weer wordt geactiveerd. Wat je daarvoor moet doen, kan je zelf en in je eigen omgeving. Het uitvoeren van de MIR-Methode kost je niet meer dan 2 minuten per dag. Het enige dat je nodig hebt, is je beide handen en doorzettingsvermogen om het minstens 4 weken vol te houden. De meeste mensen vinden dat niet moeilijk, omdat ze merken dat er wat gebeurt en dat er verbetering is na de eerste weken.

Hoort, zegt het voort

De MIR-Methode is vrij voor iedereen. Dat betekent dat als je eenmaal weet hoe je het moet doen, je het aan iedereen kunt leren. Het is de wens van Mireille om deze prachtige ontdekking onder zoveel mogelijk mensen te verspreiden met haar aanmoediging: 'Dat de MIR-Methode je maar goed mag doen!'

Instructie-video

Op internet staat een video van Mireille Mettes die 15 minuten duurt. Daarin licht ze de 9 stappen toe en wat je ermee moet doen. De video is te vinden op: www.mirmethode.nl/video

KinderMIR: www.mirmethode.nl/kindermir

Voor kinderen tot ongeveer 10 jaar is de KinderMIR ontwikkeld. Kinderen vinden het erg leuk om te doen en ook bij volwassenen heeft het een positief, zelfs vrolijk makend, effect. De KinderMIR is dus geschikt voor jong en oud en erg leuk om samen te doen. Op de website staat een filmpje met de tekst en de bewegingen, want de KinderMIR is een dansje dat je met je hele lijf doet!

JongerenMIR: www.mirmethode.nl/jongerenmir

De JongerenMIR is ontwikkeld voor jongeren van zo'n 10-20 jaar. Het is een rap die de kern van de MIR-Methode weergeeft, met bijbehorende bewegingen. Wanneer jongeren die bewegingen niet zien zitten, is het ook prima om alleen de tekst mee te rappen. Bij volwassenen heeft de JongerenMIR een activerend effect.

Workshops MIR-Methode

Soms is het fijner om het nog 's persoonlijk uitgelegd te krijgen. Dan kan je een MIR-Methode workshop bijwonen. In de workshop van de MIR-Methode krijg je een heldere uitleg over de betekenis en de eventuele effecten van de 9 zinnen. Je kunt vragen stellen en persoonlijk advies vragen. De workshops worden in Nederland, België, Duitsland, Oostenrijk, Gambia, Kongo en Dubai gegeven. Andere landen volgen nog. Kijk voor actuele data op de website van de MIR-Methode.