

# De taal van je lichaam

Wat klachten en  
emoties je écht  
vertellen

Esmee Scholtes

Hoi,

Fijn dat je hier bent.

Misschien loopt het even niet lekker. Je voelt dat er iets speelt, maar je kan er de vinger niet op leggen. Je lichaam geeft signalen. Je gevoel ook. Alleen lukt het niet om ze te plaatsen.

Misschien heb je fysieke of mentale klachten waar je maar geen grip op krijgt. Of emoties die je niet goed kan duiden. Wat het ook is: je bent hier, en dat is geen toeval.

Met energetische therapie help ik je begrijpen wat je lichaam en emoties je proberen te vertellen. Zodat je weer rust vindt en dichterbij jezelf komt.

In dit e-book maak je kennis met mij, mijn werkwijze en de kracht van energetische therapie en de NEI-methode.

Je lichaam weet het vaak eerder dan jij.

Liefs,  
Esmee

## Wie ben ik?

Hallo, ik ben Esmee.

Met twee ouders in de zorg was die wereld mij niet vreemd. Toch wist ik vroeg: dit wordt niet mijn pad. Ik koos voor de opleiding Sociaal Pedagogisch Hulpverlener.

Via mijn stages kwam ik in de geestelijke gezondheidszorg terecht. Jarenlang begeleidde en behandelde ik mensen met uiteenlopende psychiatrische, maatschappelijke en persoonlijke uitdagingen.

Gaandeweg verschoof mijn interesse. Van denken naar voelen. Van praten over klachten naar luisteren naar wat het lichaam vertelt.

Via mijn werk kreeg ik de kans om me te scholen tot lichaamsgericht therapeut. Ik leerde hoe fysieke signalen iets vertellen over onverwerkte emoties of overtuigingen.

In 2024 kwam NEI (Neuro Emotionele Integratie) op mijn pad. Jarenlang ging ik gewoon door, zonder echt te luisteren naar mijn lichaam.

Tot mijn eerste NEI-sessie. Het voelde alsof er een last van mijn schouders viel. Mijn hoofd werd lichter, de spanning zakte weg. Ik voelde mij rustiger en meer mezelf dan in lange tijd. Toen wist ik het: dit wil ik doorgeven.

Inmiddels werk ik als energetisch therapeut. Ik combineer de NEI-methode met mijn achtergrond in de GGZ en mijn kennis van lichaamsgerichte therapie. Ik begeleid mensen liefdevol en nuchter die willen luisteren naar wat hun lichaam en emoties écht vertellen.

Samen kijken we naar wat er in jouw systeem vastzit. En hoe we ruimte maken voor meer rust en energie.

Herken je jezelf in mijn verhaal? Dat is geen toeval. Neem gerust contact op, of plan direct een sessie in.

## Wat is energetische therapie?

Je lichaam, je gedachten, je emoties, ze staan niet los van elkaar. Wat er in het één gebeurt, voel je terug in het ander. Stress, onverwerkte emoties, een overtuiging die je al jaren meesleept, het settelt zich ergens. Als vermoeidheid die niet weggaat. Als spanning die blijft hangen. Als het gevoel vast te zitten, zonder dat je kan zeggen waarom.

Energetische therapie spoort op waar dat zit, en maakt het los. Niet alleen met je hoofd, ook via je lichaam en je onderbewuste. Zo ontstaat er weer ruimte.

Geen zweverig concept. Een signaal dat je lichaam al die tijd probeerde te geven.

## Wat is een biotensor?

De biotensor is een energetisch meetinstrument. Ik gebruik hem om zichtbaar te maken wat je onderbewuste probeert te vertellen, iets dat met woorden vaak lastig te pakken is.

Tijdens een sessie laat de biotensor zien wat klopt en wat niet, en waar energie mag worden toegevoegd of losgelaten. Zo wordt duidelijk waar jouw systeem aandacht vraagt: een blokkade die je moeilijk kan plaatsen, een emotie die is blijven hangen, een overtuiging die niet meer van jou is. Door het te herkennen en los te laten, ontstaat er ruimte.

En voor de duidelijkheid: de biotensor is geen toverstafje. Ik voorspel er geen toekomst mee en lees er niemands gedachten mee. Wat hij wel doet: je laten zien wat je lichaam al weet, zodat jij het niet met je hoofd hoeft uit te zoeken.

## Wat is NEI therapie?

Je voelt spanning, verdriet of frustratie, maar kan er de vinger niet op leggen. Iets kleins raakt je en je reactie is groot, alsof je niet op het nu reageert, maar op iets van vroeger.

Wat je nu voelt, is vaak een echo van het verleden. Precies daar begint het werk van NEI.

### **NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie.**

Het kijkt verder dan de klacht en helpt je de dieperliggende oorzaak van je fysieke, mentale of emotionele klachten te vinden en los te laten. In plaats van symptomen bestrijden, spoort NEI emotionele blokkades op, innerlijke conflicten en belemmerende overtuigingen.

NEI combineert inzichten uit verschillende disciplines tot één methode die lichaam, geest en onderbewustzijn met elkaar verbindt.

## Waarom ontstaan mentale, emotionele of fysieke klachten?

Veel klachten ontstaan door onverwerkte ervaringen of emoties. Soms trauma, soms iets kleins dat toen groot voelde. Wat je niet verwerkt, verdwijnt niet. Het gaat schuilen, in je onderbewuste, soms in je lijf.

Zolang het daar blijft zitten, blijft de lading aanwezig. Je wordt getriggerd door iets in het nu, dat onbewust teruggrijpt naar die oude ervaring. Je lichaam herinnert zich wat jij misschien allang vergeten bent.

Hoe langer die lading blijft zitten, hoe groter de kans dat ze zich uit in mentale, emotionele of lichamelijke klachten. Soms pas jaren later.

Een klacht is zelden het probleem. Het is het laatste signaal in een lange rij die genegeerd werd.

## Voor wie is NEI?

NEI is geschikt bij fysieke en emotionele klachten, en bij persoonlijke of professionele thema's.

Vermoeidheid, spanning of onrust. Stress of emotionele blokkades. Vastlopen in je ontwikkeling of je bedrijf. Moeite met opvoeden, relaties, of het bewaren van je eigen ruimte. Of gewoon: beter leren luisteren naar je lichaam en gevoel.

NEI helpt je zien wat er écht onder de oppervlakte speelt. Een manier om de diepere lagen van je klacht aan te pakken, zodat je meer rust, ruimte en energie ervaart in je dagelijks leven.

Veel van wat je doet, komt niet uit een bewuste keuze, maar uit patronen die je allang niet meer merkt. Daar ligt vaak precies waar NEI het verschil maakt.

*Ben je onder behandeling van een arts? Dan kan NEI een waardevolle aanvulling zijn. NEI vervangt geen medische behandeling.*

## Zwangerschap en NEI

Ook tijdens je zwangerschap kan je een NEI-sessie doen. Met de biotensor zorg ik dat je kindje wordt afgeschermd van de processen die jij tijdens de sessie doorloopt.

Ik geef de voorkeur om de eerste 12 weken te vermijden, dat is een kwetsbare fase. Wil je toch eerder, overleg dan vooraf met je verloskundige of arts.

NEI kan een waardevolle steun zijn bij het loslaten van spanning, het verwerken van emoties, of het verdiepen van de verbinding met je kindje.

## **Hoe ziet een NEI sessie bij mij eruit?**

Je traject begint zodra je een sessie boekt via het boekingssysteem op de website, of een mail of WhatsApp-bericht stuurt. Kies wat bij je past: in mijn praktijk, online via beeldbellen, of op afstand zonder beeldbellen (dan check ik energetisch op je in via een duidelijke foto).

Een sessie duurt gemiddeld 75 tot 90 minuten, in een veilige, rustige setting.

### **Kennismaking & hulpvraag**

We starten kort: wat speelt er? Wat wil je doorbreken of begrijpen?

### **Werken met de biotensor**

Ik onderzoek welke onbewuste blokkades, emoties of overtuigingen verbonden zijn aan jouw klacht. Je hoeft niets te begrijpen of te herbeleven. Je lichaam weet wat nodig is.

### **Loskoppelen**

Stap voor stap maak ik de blokkades los. Door bewust te worden van wat er speelt, het te accepteren en met gerichte energetische technieken te werken. Zo ontstaat er weer ruimte en rust.

## Afronding & nazorg

We sluiten af met praktische adviezen die je helpen de sessie te integreren. Voelt het passend, dan plannen we een vervolgsessie. Bij een sessie op afstand hoor je na afloop via spraakbericht of telefoon hoe het ging. Ongeveer een week later neem ik weer contact op.

Merk je eerder dat iets blijft hangen? Wacht niet. Je mag me altijd tussentijds berichten, ik kijk kosteloos met je mee.

## Wat kan je ervaren tijdens of na een NEI sessie?

Iedereen reageert anders. Soms voel je veel, soms weinig of niets. Er is geen goed of fout.

### **Tijdens de sessie**

Je voelt je misschien ontspannen, wordt emotioneel geraakt, of ervaart letterlijk meer ruimte om te ademen. Er kunnen emoties naar boven komen: verdriet, blijdschap, boosheid. Soms merk je fysieke reacties: tintelingen, rommelende darmen, koude rillingen, warmte, veel gapen. Voel je niets? Ook dat mag er zijn. Ik voel mee en begeleid je in alles wat je tegenkomt.

### **Na de sessie**

De dagen erna verlopen bij iedereen anders. Sommigen voelen zich direct opgelucht, slapen beter. Anderen zijn juist moe, emotioneel, of merken tijdelijk meer klachten. Dat is niet vreemd: je systeem is aan het opruimen. Soms merk je weinig aan de oppervlakte, terwijl er op diepere lagen veel in beweging is.

**NEI is geen quick fix**

We koppelen emotionele blokkades los die aan je klacht ten grondslag kunnen liggen. Laat je die los, dan kan er direct verlichting optreden. Maar je lichaam en zenuwstelsel hebben tijd nodig om zich opnieuw te organiseren. Er wordt dus ook iets van jou gevraagd, ná de sessie.

### **Ondersteun jezelf na de sessie**

Houd je agenda leeg. Drink genoeg water. Eet voedzaam en laat alcohol staan. Wees mild voor jezelf, ook als je uit balans voelt.

**Er is geen verkeerde reactie. Alleen een systeem dat doet wat nodig is.**

## Een afspraak maken?

Voel je dat er iets in beweging is gekomen? Ben je geraakt door wat je hebt gelezen, of herken je jezelf in bepaalde thema's? Dan nodig ik je van harte uit voor een afspraak.

We gaan samen op zoek naar wat jouw lichaam en onderbewustzijn je proberen te vertellen. Zodat jij weer rust en ruimte voelt.

Je kiest zelf wat bij je past: een losse sessie, een traject van meerdere sessies, of een energetische huis reiniging.

- **Locatie:** Oude Haagweg 277, 2552EP, Den Haag
- Online sessies zijn ook mogelijk
- Boek je sessie via het boekingssysteem op: [www.esmeescholtes.nl](http://www.esmeescholtes.nl)
- Vragen of twijfel je of dit iets voor jou is? Stuur gerust een berichtje via WhatsApp (+31639486847) of mail naar [info@esmeescholtes.nl](mailto:info@esmeescholtes.nl)
- Volg me op Instagram/Facebook: [@esmeescholtes](https://www.instagram.com/esmeescholtes)

## Veelgestelde vragen

### **Is NEI wetenschappelijk bewezen?**

NEI is gebaseerd op inzichten uit verschillende disciplines. Binnen de reguliere medische wetenschap wordt het niet breed erkend, maar de ervaringen en resultaten zijn over het algemeen zeer positief.

### **Hoeveel sessies heb ik nodig?**

Gun jezelf minimaal 2 sessies. Soms voel je al na de eerste verschil, soms zijn er meer nodig. De kans op blijvende verandering is het grootst bij 2 tot 3 sessies, met ongeveer 2 weken ertussen.

### **Wordt een consult vergoed door de zorgverzekering?**

Nog niet.

### **Kan ik verzetten of annuleren?**

Tot 24 uur van tevoren kosteloos. Bij een latere afmelding of no-show breng ik €25,- in rekening.