

12-Weekse HEAL Leerreis

Overbrug de Kloof Tussen Woorden, Emoties & Menselijke Geheelheid

Een ervaringsgerichte, multidimensionale leerreis ontworpen om emotionele regulatie te herstellen, leer- en communicatiebarrières op te heffen en het aangeboren polymathische potentieel te ontwakken via de Human Experience Augmenting Language (HEAL).



EXECUTIVE SUMMARY & PROGRAMMA DOEL

De meeste mensen reageren vanuit onherkende innerlijke patronen, emotionele wonden en gefragmenteerde aandacht op de wereld. Door eeuwen van sociale en academische conditionering is menselijke aandacht getraind in een nauwe, overlevingsgedreven selectieve focus (monomodale aandacht). Hoewel effectief voor taakvoltooiing, ontkoppelt deze overmatige focus ons van de gevoelde intelligentie van ons lichaam, belast het interpersoonlijke relaties en veroorzaakt het chronische stress en leiderschapsburn-out.

De HEAL Doorbraak: De Human Experience Augmenting Language (HEAL) is een 25-jarig, op bewijs gebaseerd holistisch kader ontwikkeld door het Center for Self-Adaptive Wholeness Research. Het biedt visuele decodersinstrumenten (de eXperience Matrix en de Lichaamsmatrix) om onbewuste emotionele patronen in kaart te brengen, te decoderen en te transformeren, waardoor het geest-lichaamsysteem terugkeert naar dynamische zelf-adaptieve balans (allostase).

VOOR WIE IS DEZE LEERREIS BESTEMD?

STUDENTEN & JONGEREN

Academische Helderheid & Veerkracht

Helpt studenten academische stress te beheersen, fysieke leerblokkades (spreekangst, aarzeling bij initiatief of blokkeerreacties) op te heffen en emotionele moed op te bouwen.

OPVOEDERS & WETENSCHAPPERS

Polymathisch Lesgeven & Cultuur

Rust docenten en onderzoekers uit om flexibel, transdisciplinair denken te cultiveren en cognitief bevooroordeelde curricula te overstijgen om empathische klaslokalen te bevorderen.

LEIDERS & BEDRIJFSPERSONEEL

Burn-out Preventie & Flow

Bouwt emotioneel metabolisme op in veeleisende omgevingen, de-escaleert teamfrictie, voorkomt burn-out en versterkt authentieke samenwerking.

ZORGPROFESSIONALS & THERAPEUTEN

Somatische & Trauma Integratie

Biedt somatische therapeuten en zorgprofessionals een biosemiotisch decodersinstrument om lichamelijke sensaties te vertalen naar actiegericht emotionele resolutie.

Paradigmashift: Monomodale Focus vs. Multimodale Geheelheid

Geconditioneerde Overlevingsmodus (E=3): Taakgericht, linkerhersen helft dominant. Verbruikt maximale energie (E=3), zet het lichaam vast in contractie en versterkt cognitieve vervorming.

Zelf-Adaptieve Flowmodus (E=0 tot E=2): Multimodale aandacht verankerd in de Getuige (E=0). Balanceert selectieve focus met open bewustzijn (E=1) en superpositie (E=2).

DE 12-WEEKSE PROGRAMMA ROUTEKAART

De 12-Weekse HEAL Leerreis is gestructureerd in vier progressieve fasen van 3 weken, waarin live groepscoaching, individueel somatisch onderzoek en 24/7 asynchrone praktijkondersteuning door mentoren via WhatsApp worden gecombineerd.

FASE 1 • WEEK 1 T/M 3

Gronding & Fundament

Multimodale Aandacht, Zelfbewustzijn & Kalibratie

- **Week 1: Introductie in Aandachtsmodi:** Selectieve focus (luisteren/kijken) onderscheiden van open bewustzijn (horen/zien).
- **Week 2: Gronding & Multimodale Aandachtskalibratie (G-MAC):** Ervaringsgerichte kalibratie om te verschuiven van overlevingshyperfocus (E=3) naar open receptiviteit (E=1).
- **Week 3: Het Getuige-Anker Vestigen:** Cultiveren van het hart-gecentreerde nul-referentiepunt (E=0) om gedachten, gevoelens en sensaties zonder oordeel te observeren.

FASE 2 • WEEK 4 T/M 6

Decoderen & Mappen

Verkenning van het Innerlijk Landschap & Taalkundige Instrumenten

- **Week 4: Navigeren in de eXperience Matrix:** De cyclische aard van ervaring visualiseren via denken, voelen, waarnemen en getuigen.
- **Week 5: Introductie in de Lichaamsmatrix & Endocriene Assen:** Leren hoe de HP-A-, HP-TP- en HP-PTG-assen emoties projecteren in het weefsel.
- **Week 6: Principes van de Rheomode X Taal:** Overstappen van zelfstandig-naamwoord-zware spraak naar procesgeoriënteerde, werkwoord-gecentreerde flowtaal.

FASE 3 • WEEK 7 T/M 9

Verwerking & Resolutie

Onderscheidingsvermogen, Emotioneel Metabolisme & Groepsgetuigenis

- **Week 7: Sensaties Decoderen naar Verhalen:** Kramp, warmte, druk en spanning in kaart brengen naar onderliggende gevoelens (verdriet, angst, woede, afwijzing).
- **Week 8: Emotioneel Metabolisme & Ontvouwende Patronen:** Onderbroken emotionele cycli voltooien en reactieve overlevingslussen oplossen.
- **Week 9: Groepsgetuigenis & Collectieve Resonantie:** Ervaren hoe individuele zelfregulatie schaalbaar naar groepssynchronisatie.

FASE 4 • WEEK 10 T/M 12

Toepassing & Allostase

Integratie, Levend Laboratorium & Sociale Transformatie

- **Week 10: Het Lichaam als Levend Laboratorium:** Eerste-persoonsonderzoek uitvoeren tijdens dagelijkse stressoren, vergaderingen en interacties.
- **Week 11: Innerlijke Groei (IDG's) Verbinden met Externe Actie (SDG's):** Persoonlijke allostase toepassen op leiderschap, onderwijs en maatschappelijke impact.
- **Week 12: Finale Integratie & Afstuderen:** Een duurzame dagelijkse praktijk, onafhankelijke vlottheid en langetermijnondersteuning vestigen.

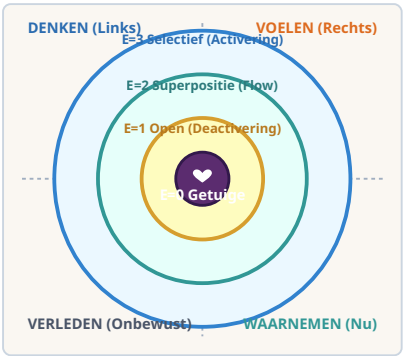
Instructiemethodologie: Elke week combineert 60 minuten live synchrone groepscoaching met 24/7 asynchrone praktijkondersteuning door mentoren via WhatsApp. Deelnemers behandelen hun eigen dagelijks leven en lichamelijke feedback als primair leermateriaal.

VISUELE KADERS & DECODERINGSMATRICES

HEAL transformeert abstracte emotionele concepten in precieze visuele instrumenten. Deelnemers beheersen twee fundamentele matrices:

1. De eXperience Matrix

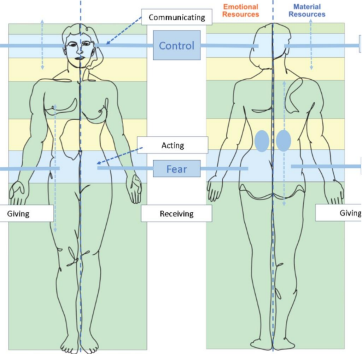
Brengt energie-niveaus van aandacht in kaart met hersennetwerken & ervaringscycli.



- **E=0 (Getuige):** Nul-referentie potentieel; nul verbruik.
- **E=1 (Open Aandacht):** Receptief, deactiverend, voelend.
- **E=2 (Superpositie):** Meditatieve flow; gelijktijdig optredende modi.
- **E=3 (Selectieve Focus):** Taakgericht, activerend, cognitief.

2. De Lichaamsmatrix & Endocriene Assen

Decodeert holografische sensaties in bindweefsel & endocriene zones.



- **Blauwe As (HP-A):** Controle & Angst (Spanning/Contractie).
- **Gele As (HP-TP):** Expressie & Verlangen (Warmte/Branden).
- **Groene As (HP-PTG):** Verbinding & Zorg (Druk/Zwaarte).

Rheomode X: Procesgeoriënteerde Taal Die Geneest

Traditionele talen geven prioriteit aan zelfstandige naamwoorden ("dingen"), wat de hersenen vastzet in selectieve controle. HEAL introduceert **Rheomode X**—een werkwoord-gecentreerde taal afgeleid van David Bohm's fysica van geheelheid.

Standaard Naamwoordtaal	Rheomode X Flowtaal	Somatisch & Aandachtseffect
"Ik ben angstig over mijn project."	"Ik neem een contractie waar in de onderbuik..."	Ontsluit open interoceptie & deactiveert stress.
"Je moet deze taak voltooien."	"Je kunt ruimte laten om deze stap te verkennen..."	Vervangt oplegging door modale mogelijkheid.

BELANGRIJKSTE LEERRESULTATEN & PROGRAMMA-IMPACT

1. Emotionele Moed & Metabolisme

Het vermogen ontwikkelen om intense emoties (woede, verdriet, angst) te beschrijven en te verwerken als fysieke sensaties zonder reactief of overweldigd te raken.

2. Polymathisch Probleemoplossen

Strakke cognitieve grenzen afbreken, wat vloeiende, creatieve probleemoplossing mogelijk maakt in wetenschap, leiderschap en onderwijs.

3. Empathische Sociale Uitwisseling

Transparante communicatie en groepsgetuigenis meester worden, waardoor interpersoonlijke conflicten veranderen in kansen voor authentieke verbinding.

4. Duurzame Allostase & Gezondheid

Het natuurlijke zelf-adaptieve flowproces van het lichaam herstellen, chronische spanning verminderen, hartritmevariabiliteit (HRV) verbeteren en burn-out voorkomen.

WAT DEELNEMERS & WETENSCHAPPERS ZEGGEN

"Via HEAL ontdekte ik een eenvoudig maar krachtig proces om mijn innerlijke wereld te verkennen. Wat begon als verwarring breidde zich uit tot vrede en kalmte."

— Richard J.
Masterstudent

"De 12-weekse reis gaf me hulpmiddelen die ik elke dag toepas —in het lesgeven, in vergaderingen en in mijn persoonlijke leven. Het veranderde hoe ik luister."

— Dr. Anna M.
Docent Universiteit

"HEAL gaf me praktische manieren om stress te beheersen, geaard te blijven en gezondere verbindingen op te bouwen midden in hoge institutionele eisen."

— Michael L.
Coördinator Studentenzaken

PROGRAMMALOGISTIEK & COHORTDETAILS

- **Duur:** 12 Weken (12 synchrone live sessies van 60 min per week).
- **Formaat:** Live online interactief cohort via Zoom + Asynchrone mentorondersteuning.
- **Cohortgrootte:** Kleine cohorten (10–15 deelnemers) om diepe begeleiding te garanderen.
- **Beschikbare Talen:** Engels, Spaans, Nederlands en Papiamentu.
- **Permanente Educatie:** In aanmerking komend voor CE-punten & traject naar 9-maandelijkse Certificering.
- **Asynchrone Ondersteuning:** 24/7 ondersteuning door mentoren via WhatsApp.

Sluit Je Aan Bij Het Volgende HEAL 12-Weekse Cohort

Neem je volgende stap naar emotioneel metabolisme, innerlijke helderheid en zelf-adaptieve geheelheid.

Meld je online aan op www.wholenessresearch.org

Center for Self-Adaptive Wholeness Research (CSWR)

Website: www.wholenessresearch.org • E-mail: admission@wholenessresearch.org
WhatsApp/Telegram: +1 (609) 791-9779 • Gelicentieerd onder HEAL Public License (HPL 1.1)