

Migraine kalender

bij het boek 'Vrij van Migraine door Biologisch Decoderen'.

Met deze migrainekalender kunt u ontdekken welke situaties uw migraine triggeren en welke diepere migraine inprenting u heeft. U kunt uzelf blijvend van migraine bevrijden door deze inprenting te verwijderen. U vindt gedetailleerde instructies over hoe u dit kunt doen in het boek 'Vrij van Migraine door Biologisch Decoderen' te koop bij www.eigenwijzeboeken.nl

Uitlokkende stresssituatie (zie checklijst hierna) in de 24 uur voor de migraineaanval	Datum	Weekdag	Uur	Symptoom
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Checklist

De diepere oorzaak van migraine

Een inprentende stressvolle situatie die met de waarneming van een of mijn gezicht te maken had.

Er zijn drie mogelijkheden:

1. Mijn gezicht wordt wel waargenomen, maar op een manier die voor mij niet bevredigend is.
2. Ik lijd eronder dat het onmogelijk is, een gezicht te zien of te kunnen waarnemen, bijvoorbeeld iemand nooit meer terug te kunnen zien.
3. Ik lijd eronder, dat ik een gezicht moest zien/waarnemen, bijvoorbeeld het gezicht van een dode.

Situaties die een migraineaanval uit kunnen lokken

Als de voortdurende innerlijke stress, waarin u sinds de inprentende stresssituatie steeds verkeert, even wordt losgelaten door een bepaalde gebeurtenis ...Elke keer als de stress voorbij is, komt de trigeminuspijn - ook na een nieuwe stresssituatie die dan voorbij is. Enkele voorbeelden:

1. Ik was blij dat ik gezien werd, dat iemand me heeft waargenomen.
2. Ik heb erkenning gekregen, ik ben geprezen.
3. Ik heb waarderende blikken ontvangen of gevoeld.
4. Ik heb mezelf op de een of andere manier kunnen bewijzen.
5. Ik heb gelijk gekregen in een bepaalde kwestie.
6. Een situatie waarin ik prestatiedruk voelde, is voorbij.
7. Ik was bang om te falen, maar toen lukte het toch.
8. Mijn prestatie werd vergeleken met die van anderen.
9. Ik wilde iets perfect doen.
10. Ik ben ongesteld geworden.
11. Ik heb over één van mijn kinderen erkenning gekregen, bijvoorbeeld omdat hij of zij ergens succesvol in was, misschien lof kreeg, publieke erkenning of een goed rapport, zodat ik trots was op mijn kind.
12. Ik werd herinnerd aan de aanblik van een dode.
13. Ik moest een dode zien of kon een dode niet zien, hoewel het belangrijk voor me was.
14. Ik werd gedwongen mij (mijn gezicht) te laten zien, zodat men mij kan herkennen.
15. Een situatie die voor mij erg pijnlijk was, is voorbij.
16. Ik heb me blootgesteld gevoeld...of na een eerdere blootstelling gerehabiliteerd gevoeld.
17. Ik had het gevoel dat men mij negatief en afwijzend bekeek.
18. Stress is verdwenen ... bijvoorbeeld op het werk, in de familie enz.
19. Er was een (onverwacht) weerzien!
20. Bij kinderen eventueel ook: ik heb mijn moeder weer teruggezien (na een scheiding).