**Uitkomst onderzoek   
EFFECTEN ZELFREALISATIE**

We geven in dit verslag een aantal samenvattende uitkomsten weer van het onderzoek onder de deelnemers die in de periode 2012-2015 hebben deelgenomen aan de zesdaagse Zelfrealisatie. Uit de cijfers die hieruit naar voren komen blijkt dat de effecten op elk ondervraagd gebied groot zijn (stijging van minimaal 30%) en dat deze effecten ook nu nog steeds aanwezig zijn.

Er zijn drie deelgebieden onderzocht:

* Algemene fitheid
* Kwaliteit van slapen
* Kwaliteit van het leven

Onderdeel **Algemene fitheid:**

De algemene fitheid is na de Zelfrealisatiegemiddeld **toegenomen met 30%** en in de loop der tijd na de Zelfrealisatie gelijk gebleven!

* 75% heeft een hoger cijfer genoteerd zoals het nu ervaren wordt in vergelijk met de situatie voor de Zelfrealisatie.
* 25% heeft het cijfer gelijk gehouden.

*Quote deelnemer: ik vond het een mooie week, mijn bedoeling was om te ervaren wat ademen met je kan doen en dat is prima gelukt. Door zelf een hele week mee te maken weet je als therapeut ook beter wat er met je cliënten kan gebeuren. Zeker ben ik nog meer overtuigd geraakt dat de adem een helende kracht heeft en je er veel patronen die je in de weg staan mee kan oplossen.*

Onderdeel **De kwaliteit van slapen:**

De kwaliteit van slapen is na de Zelfrealisatie gemiddeld **toegenomen** **met 32%** en in de loop der tijd na de Zelfrealisatie verder toegenomen tot 36%!

* 63% heeft een hoger cijfer genoteerd zoals het nu ervaren wordt in vergelijk met de situatie voor de Zelfrealisatie.
* 37% heeft het cijfer gelijk gehouden.

Onderdeel **De kwaliteit van leven:**

De kwaliteit van het leven is na de Zelfrealisatie gemiddeld **toegenomen met 31%** en in de loop der tijd na de Zelfrealisatie verder toegenomen tot 37%!

* 88% heeft een hoger cijfer genoteerd zoals het nu ervaren wordt in vergelijk met de situatie voor de Zelfrealisatie.
* 6% het cijfer gelijk gehouden en 6% heeft een lichte daling ingevuld (welke later alsnog gewijzigd zijn naar een hoger cijfer).

*Quote deelnemer: dank voor een prachtig weekje inspiratie! Jullie liefde voor ontwikkeling en oog voor details is niet alleen zichtbaar, het is tevens tot diep in mijn hart voelbaar. Ik ben er van overtuigd geraakt dat onze ademhaling helend werkt voor ieder die zoekt en toe is aan vinden.*

Dit onderzoek laat de waarde zien van deelname aan de zesdaagse Zelfrealisatie en dat de investering door hier aan deel te nemen een investering voor lange termijn is.

Het onderbouwt verder het belang van aandacht voor de 4 pijlers van Breathfulness: ademhaling, voeding, beweging en ontspanning.

In de volgende pagina's zijn alle vragen opgenomen die gebruikt zijn tijdens het onderzoek.

Marco en Jacquelien

InsideOut, december 2015

**Uitkomsten vragen over fysieke gesteldheid na de Zelfrealisatie.**

Het gevoel van fitheid en vitaliteit is met 53% toegenomen. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld gedaald naar toename van 35%.

Het energieniveau is met 70% toegenomen. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld gedaald naar toename van 57%.

Het last hebben van hoofdpijn is met 32% afgenomen. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld stabiel gebleven.

*De vragen over bloeddruk en rookgedrag zijn door te weinig deelnemers ingevuld om deze mee te nemen in dit onderzoek.*

*Quote deelnemer: na die week had ik pas echt door hoe snel we leven. Direct nadien had ik nog een weekje skiën eraan verbonden en ik had nog nooit de uitzichten zo intens beleefd en natuurlijk de rust in mijn hoofd. Vanaf toen vertrouw ik meer op mijn intuïtie en elk ding dient zich steeds aan als de tijd er klaar voor is. Zelfs mijn omgeving is er positief door beïnvloed. Voor mij was die week juist op tijd. In een vroeg stadium zijn mijn angsten in de kiem gesmoord.*

*Quote deelnemer: de Zelfrealisatie(week) heeft een omslag in mijn leven gegeven die ik heel hard nodig had. Eigenlijk heel simpel; lief zijn voor jezelf, goed eten, bewegen en ademen! In die week zo duidelijk geworden; ik wil nooit meer terug naar de periode ervoor. Nog steeds dankbaar voor wat Marco en Jacquelien me in die week hebben geleerd en laten inzien. Ik hoop dat meer mensen dit mogen ervaren!*

**Uitkomsten vragen over kwaliteit van slapen na de Zelfrealisatie.**

Het 's avonds makkelijker in slaap vallen is met 31% toegenomen. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld stabiel gebleven.

Het 's nachts vaak wakker worden is met 17% afgenomen. Daarna is het in de loop der tijd licht gestegen naar een afname van 14%.

Het lang genoeg slapen is met 30% toegenomen. Daarna is het in de loop der tijd licht gedaald naar een toename van 27%

Het vroeg wakker worden is met 14% afgenomen. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld uitgekomen op een afname van 18%.

Het gevoel van fit wakker worden is met 41% toegenomen. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld uitgekomen op een toename van 33%.

*Quote deelnemer: De diepe ademhaling bracht me bij de kern van mijn persoon. Natuurlijk ontmoette ik op mijn reis naar binnen pijnlijke en verdrietige herinneringen. Maar de harmoniserende ademhaling heeft de kracht in zich om al deze verwondingen te helen. Andere therapeutische methoden zoeken en geven verklaringen, maar Breathfulness is in staat deze verwondingen te helen. Zo lag de weg voor mij open voor een ontmoeting met mijn zachte, lieve ik. Dat klinkt misschien nog abstract. Maar dat is het zeker niet. Ik was 12 jaar apneu-patiënt, had chronische hyperventilatie, was chronisch vermoeid en kampte geregeld met periodes van depressies. Nu slaap ik zonder Ccap (een masker voor apneu-patiënten tijdens het slapen), ik gebruik geen slaapmedicatie meer, ik slaap sinds jaren weer goed: ik val rustig in slaap, lig ‘s nachts niet uren wakker, en sta uitgerust en blij op. De (hoge) dosering antidepressiva heb ik na twintig jaar afgebouwd. Het belangrijkste resultaat is dat ik eindelijk van mezelf hou! Wat heb ik mezelf ontzettend gehaat en wat heb ik me vaak schuldig gevoeld over diverse zaken, maar NU ben ik gewoon gelukkig met mezelf. Ik ervaar een diepe rust en met vertrouwen verheug ik me op de toekomst.*

**Uitkomsten vragen over emotionele gesteldheid na de Zelfrealisatie.**

De emotionele balans is met 68% toegenomen. Daarna is het in de loop der tijd licht gedaald naar een toename van 52%.

Mensen kunnen hun emoties vrijer uiten, het onderzoek laat een stijging zien van 32%. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld licht gedaald naar een toename van 29%

Er wordt 46% beter met stress omgegaan, daarna in de loop der tijd gemiddeld gestegen naar 50%.

**Uitkomsten vragen over mentale gesteldheid na de Zelfrealisatie.**

Er wordt meer helderheid in de gedachten ervaren, het onderzoek laat een stijging van 58% zien, in de loop der tijd licht dalend naar toename van 50%.

De beïnvloeding door negatieve gedachten is met 31% afgenomen. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld uitgekomen op 34% afname.

De mensen ervaren een verhoogd concentratievermogen. Dit is met 21% toegenomen. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld uitgekomen op 18%.

Er wordt een stijging van 71% meer rust in het hoofd ervaren. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld uitgekomen op een stijging van 54%.

Het vertrouwen op de eigen intuïtie is met 46% toegenomen. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld uitgekomen op een toename van 39%.

*Quote deelnemer: In de tijd voor de Zelfrealisatie(week) zat ik in een depressie, daarna was het wel een stuk beter, met ups en downs heeft dit proces nog wel een jaar daarna geduurd, maar mijn algehele vertrouwen was vergroot, en ik heb verdriet ‘achter’ kunnen laten. Zonder de week had dit nog langer geduurd. De week was echt een cadeau!*

**Uitkomsten vragen over spirituele gesteldheid na de Zelfrealisatie.**

Mensen voelen zich meer verbonden met zichzelf. Het onderzoek laat een stijging van 75% zien. Daarna daalt dit licht naar 63%.

Mensen voelen zich meer verbonden met anderen. Het onderzoek laat een stijging van 31% zien. Daarna is de stijging in de loop der tijd gemiddeld uitgekomen op 35%.

Meer zichzelf kunnen zijn is met 52% toegenomen. Daarna is het in de loop der tijd gemiddeld toegenomen tot 56%.

Het ervaren van vrede met het leven is met 70% toegenomen en dit blijft ook zo in de tijd erna.

Mensen kunnen meer expressie geven aan de vreugde in hun leven. Uit het onderzoek blijkt een stijging van 60% die uiteindelijk uitkomt komt op 52%.

*Quote deelnemer: de Zelfrealisatie heeft een sterke verandering in mijn leven in gang gezet.   
Het was een belangrijk keerpunt waarop ik de weg naar binnen heb gevonden   
en de vaardigheden heb meegekregen om die weg verder te bewandelen.*

*Quote deelnemer: de Zelfrealisatie(week) was een keerpunt in mijn leven waarop ik mijn weg weer terug vond en de middelen en het vertrouwen kreeg om die weg verder te bewandelen.*

*Quote deelnemer: als ik goed adem, ervaar ik dat ik goed in mijn lichaam aanwezig ben. Ik identificeer mij niet met mogelijke problemen in het leven. Hierdoor blijf ik beter bij mezelf, houd innerlijke rust.*

*Quote deelnemer: pas door het ademen en vooral de Zelfrealisatie(week) heb ik mij zelf (Zelf) leren ontdekken. Om er dan nadien steeds mee te blijven omgaan in het wereldse leven is niet altijd van zelfsprekend, maar dat is dan precies de levensles of niet?*

*Quote deelnemer: de Zelfrealisatie is een cadeau voor jezelf!*

*Quote deelnemer: de Zelfrealisatie is een onvergetelijke ervaring.*



**Info over de zesdaagse Zelfrealisatie op www.breathfulness.academy**

DE ADEM IS DE BRUG OM JE PURE BEWUSTZIJN   
TEN VOLLE OP AARDE TE LEVEN

Een zesdaagse met harmoniserende ademsessies \* meditaties \* oefeningen voor bewustwording, inzichten en communicatie \* beweging, ontspanning & vreugde