

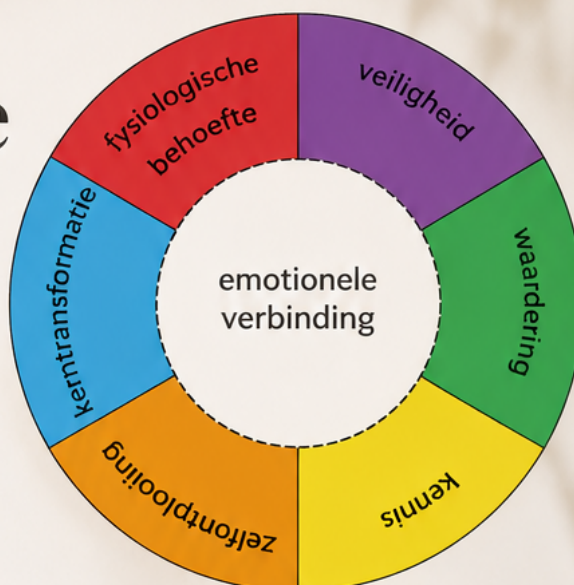
Welkom bij de CREF-methode



Verbinden met wie je van binnen altijd al bent

De CREF-methode (Circle Reprint Emotional Foundation) helpt om basisvertrouwen te herstellen en patronen te doorbreken die je in de weg staan om voluit te leven.

Door inzicht, erkenning en nieuwe ervaringen ontstaat ruimte voor groei, verbinding en keuzes die echt bij jou passen.



♥ Wat is de CREF-methode?

De CREF-methode gaat uit van de invloed van vroege ervaringen op hoe we ons vandaag de dag voelen, denken en reageren.

In het hart van de methode staat een cirkel met zeven aangeboren levensbehoeften. Deze behoeften vormen de basis voor ons gedrag en onze emoties.

Wanneer één of meer behoeften in je vroegste jaren niet voldoende zijn vervuld, ontstaan er patronen die je later onbewust blijft herhalen.

Met de CREF-methode krijg je inzicht in deze patronen en leer je ze stap voor stap los te laten. Zo maak je ruimte voor nieuwe keuzes, meer innerlijke rust en gezonde relaties.

De 7 levensbehoeften

- ♥ Veiligheid
- ♥ Waardering
- ♥ Kennis
- ♥ Zelfontplooiing
- ♥ Kerntransformatie
- ♥ Fysiologische behoefte
- ♥ Emotionele verbinding

Samen vormen ze de basis voor een vervuld en in balans leven.



Opleidingen via IKEV

Het IKEV (Instituut voor Kerntransformatie en Verdieping) verzorgt de officiële opleidingen in de CREF-methode. Onze opleidingen zijn er voor professionals die met meer diepte, inzicht en verbinding willen werken.

Denk aan:

- Therapeuten en psychologen
- Coaches en counselors
- Zorgprofessionals
- Onderwijs- en jeugdprofessionals

Praktijkgericht, verdiepend en altijd met oog voor de mens achter het gedrag.



Voor wie?

De CREF-methode is er voor iedereen die wil groeien, helen en meer in verbinding wil leven met zichzelf en anderen. De methode wordt onder andere ingezet bij hechtingsproblemen, terugkerende patronen, onzekerheid, angst, boosheid en relatieproblemen.



*Als je de oorsprong begrijpt,
kun je een nieuwe weg kiezen.*



Vanuit begrip ontstaat verandering. Vanuit verbinding ontstaat heling.

De CREF-methode is een aanvullende behandelmethod. Hoewel veel uitgangspunten aansluiten bij bestaande psychologische inzichten over hechting en ontwikkeling, is er (nog) beperkt wetenschappelijk onderzoek beschikbaar naar de methode als geheel. We blijven leren, onderzoeken en groeien – samen.