



Marja de Jong, Bevrijdingscoach. Diploma: aug. 2017.

p. 1: Bevrijdingscoaching **a.** opleiding, **b.** wat is het, actie, gevolg, **c.** veilig, effectief, duurzaam, **d.** praktijkvoorbeelden/ reacties,

p. 2: Marja de Jong (foto) is verbonden aan 3 praktijken en is daarnaast werkzaam als prof. musicus.

a. De opleiding tot bevrijdingscoach was veel uitgebreider, maar Marja heeft zich in bevrijdingscoaching gespecialiseerd. Haar docent heeft daarom zelf cliënten naar haar doorgestuurd. Huisartsen, danstherapeuten, hypnotherapeut etc. idem dito.

b. Bevrijdingscoaching: een methode om te bevrijden van trauma's, nare herinneringen/ verwachtingen ZONDER erover te praten, ZONDER herbeleving, ZONDER her-traumatisering, ZONDER hypnose, ZONDER aanraking. En je doet het helemaal zelf, hebt dus alle controle. Actie... je schaal tijdens het consult per onderwerp de mate van last in. Via coaching verander je die lading. Gevolg... herinnering blijft, maar de lading is weg. Dan herinner je ervaringen zonder de last van de lading: dan heb je het VER-werkt, WEG-gewerkt. Dan kun je NIET meer getriggerd worden. Dan ben je BEVRIJD. Ook voor stoppen met verslavingen inclusief het essentiële opruimen van de achterliggende problematiek vanuit vermijdings-/ verdovings-gedrag (om een andere verslaving te voorkomen).

c. Veilige, effectieve en duurzame methode: meestal binnen 1 uur een heel leven bevrijd van voorgaande belemmeringen die niet meer effectief zijn!

De enige bekende bijwerking: zoveel pijn, soms zelfs boosheid... dat ze zo lang getwijfeld hebben of het écht wel kan, en het daardoor niet veel eerder hebben gedaan!

Contra-indicatie: je bent verslaafd aan drama en bent bang dat er niets meer te klagen valt. Inderdaad!

Algemene reacties:

- Wat werkt dit snel, zeg! In 50 minuten opgeruimd wat in 60 jaar psychotherapie niet gelukt is!
- Wat is dit leuk en fijn om te doen!
- Ik voel me kilo's lichter!
- Het is me heel erg meegevallen!
- Zo eenvoudig en toch zo effectief!
- Ik heb me nog nooit zo gelukkig gevoeld!
- Had ik het maar veel eerder gedaan!

d. PRAKTIJKVOORBEELDEN (geanonimiseerd):

1. Danstherapeut stagneert bij cliënte met zware **Meervoudige Persoonlijkheids Stoornis (DIS)** en vraagt hulp. Daarna 2x één uur telefonische bevrijdingscoaching; danstherapeut is beide keren aanwezig bij cl. Cl. is zonder herbelevingen triggervrij en heeft geen danstherapie meer nodig. Danspeut stopt dus met cl.
2. Vrouw van 70 komt niet los van verleden, ondanks 60 jaar therapie (vanaf haar 10^e). Na slechts één uur telefonische bevrijdingscoaching voelt ze zich eindelijk helemaal vrij en is dólgelukkig.
3. Orthopedagoge heeft 6 j. zoon met **eetprobleem** en **ADHD**. Na EFT instructie voor meer rust/ balans en voedingsadvies zonder kleur/geur/smaakstoffen gaat het prima.
4. **Autistische man** heeft behoefte aan houvast. Maakt EHBO-verrassingsbox met stappenplan om e.e.a. vóór te zijn. Wordt zo blij ervan, voelt veel veiliger.
5. Vlak voor bijeenkomst zakt dame in elkaar van de **hoofdpijn**, kent ze. Na 5 minuten Engelen healing om haar hoofd is de hoofdpijn weg en kan ze naar de bijeenkomst.
6. Brabantse zangeres zou een **hernia** operatie krijgen. Tijdens de Engelen healing (zonder aanraken) om haar heen, ging een schok door haar lijf. De operatie bleek niet meer nodig.
7. Vrouw komt via huisarts maandenlang niet van **pijnlijke oksel ontsteking** af. Met dieet advies is het binnen één week over. Als arts dit hoort, reageert die laconiek.
8. Gevoelige puber met **onrust en angst** voor toekomst. Na bevrijdingscoaching en energetische bescherming tips gaat het goed met haar: rust, moed, meer zichzelf.
Reacties van cliënten m.b.t. bevrijdingscoaching:

REACTIES (geanonimiseerd):

1. Een cliënt is **verslaafd aan slagroom** en wil geen slagroom meer eten: "Ik leek de slagroom wel te mijden, haha, heb het een keer geprobeerd. Het smaakte eigenlijk naar niks. Een beetje raar gevoel, vooral het vette overheerste. In elk geval niet lekker!"
2. Een cliënt die al **20j zware hoofdpijn** had: "Ik werd gebeld voor de bevrijdingscoaching afspraak. Moe van 20 jaar voortdurend zware hoofdpijn. Ik voelde belemmerende gedachten weggaan en heb er nu fijne voor in de plaats. Mijn hoofdpijn ging ook weg. Ik voelde me lekker loom en heel slaperig. Ben vroeg naar bed gegaan."
3. Een **Nieuwe Tijds Coach** belde als cliënt voor bevrijdingscoaching. Hij werkt o.m. met Byron Katie en Louise L. Hay. Hij is cum laude geslaagd voor die coachingsopleiding. "Met de Nieuwe Tijds Coaching was mijn hoofd schoon van **oud zeer**, maar **in de diepte bleef het storen**. Na ca. 50 minuten met bevrijdingscoaching werken aan van allerlei was alles schoon." Hij was helemaal overdonderd en verwonderde zich over hoe goed de bevrijdingscoaching hem geholpen had.

Marja de Jong is verbonden aan:

♥ **Hart voor HEEL-zijn:** <https://hartvoorheel-zijn.jouwweb.nl/>

met: groepspraktijk met diverse experts (arts voor natuurlijke geneeskunde, bevrijding/ heal+health/ leefstijl coach, therapeut voor o.m. hypnose, Reiki Master/ aura-reader, NEI therapeut/ kruiden-geneeskundige)

doel: je natuurlijke heel-zijn terugvinden

motto: praktisch en duurzaam

♥ **HEALTH-help:** <https://health-help.jouwweb.nl/contact>

met: eigen praktijk met 20 verschillende disciplines

doel: jou makkelijker jezelf te laten helpen en meer jezelf te laten zijn

motto: gebruik je gezonde verstand

♥ **Praktijk De Jong, geestelijk gezond:** <https://praktijkdejong-geestelijkgezond.jouwweb.nl>

met: Pieter de Jong (NB: heeft geen ruimte voor nieuwe cl.), GZ-psycholoog, psychotherapeut, cognitief gedragstherapeut VGCT® en EMDR Europe practitioner.

doel: geestelijk gezond

motto: van overleven naar leven

Daarnaast geeft Marja de Jong concerten als **professioneel musicus:** <https://marjadejong.jouwweb.nl>

- Zangeres, dirigent, componist (hoofdvakken aan het conservatorium)

- Multi-instrumentalist (autodidact)

- Ze zong in meer dan 20 talen en schreef gedichten in 7 talen.

- Ze schrijft en maakt muziek in vele stijlen, bespeelt diverse instrumenten (niet allemaal even goed, hoor).

- Ze werkt als zang coach vooral voor beroepsmusici.

DISCOGRAFIE: zie marjadejong.jouwweb.nl/webshop

01 sep 2019 Release solo CD, 27 tracks, 78 min: **Magic of Music**, zang (1-3 stemmig), harp.

16 sep 2018 Release solo CD, 22 tracks, 66 min: **Harp Songs 2018**, zang (1-3 stemmig), harp, percussie.

01 apr 2018 Release solo CD, 19 tracks, 70 min: **Feeling Thine Arms Around Me**, zang (1-4 stemmig), div instr.

23 dec 2012 Release solo CD: 14 tracks, 55 min: **Christmas from Heart to Heart**, mmv instrumentalisten, koor.

BIBLIOGRAFIE: zie marjadejong.jouwweb.nl/webshop

08 nov 2021 Release MUZIKAAL GROEIBOEK **HARP/ PIANO deel 3, 1e druk**, 32 blz: 6 Kerstduetten (delen 1+2).

08 nov 2021 Release MUZIKAAL GROEIBOEK **HARP/ PIANO deel 2, 1e druk**, 48 blz: 20x Middeleeuws + Folk.

16 sep 2021 Release MUZIKAAL GROEIBOEK **HARP/ PIANO deel 1, 3e druk**, 56 blz: 36x Old Gold + Brand New.

17 mei 2021 Release MUZIKAAL GROEIBOEK **HARP/ PIANO deel 1, 2e druk**, 56 blz: 36x Old Gold + Brand New.

07 apr 2021 Release MUZIKAAL GROEIBOEK **HARP/ PIANO deel 1, 1e druk**, 56 blz: 36x Old Gold + Brand New.

05 nov 2020 Release **15 UKE SONGS VOOR SINT NICOLAAS**, 15 blz: voor ukelele/ gitaar, vriendelijke teksten.



Marja's prachtige stem reikt naar de harten van de toehoorders om daar de oer-wijsheid wakker te kussen.
Ad Boogaard, Stadspastor Arnhem, 2015.
Overrompelend mooie stem.
Met warm hart weer naar huis.
Wanda Everts, Zwolle, 15-9-2019.
Lovely concert! Very healing.
Steve Tidbury, Germany, 22-6-2021.
Wat was dat prachtig!
Alsof een engel ons toezong over de waarde van de aarde.
Tineke Willemzen, Eist, 20-9-2020.
Bijzonder steervol concert
uit recensie van Salland1, 27-6-2021.

Magisch harpspel
uit recensie van Salland1, 27-6-2021.

On wings of Light
My songs will find your heart.
Beyond time and measures
Love and Light are treasures.
Marja de Jong, prof. musicus, Arnhem.