

EBOOK

ENERGETISCH TESTEN & JOUW PERSOONLIJKE TRILLINGSFREQUENTIE



LOTUS ACADEMIE
Erkend opleidingsinstituut voor de NEI opleiding

www.lotuslifecoaching.be

Welkom mooie ziel

Heb je je ooit afgevraagd waarom je je de ene dag bruisend en licht voelt, en de andere dag moe, zwaar of uit balans?

Vaak zoeken we de oorzaak buiten onszelf, terwijl het antwoord diep vanbinnen ligt. Alles om ons heen – en in ons – is energie. En die energie vertelt ons een verhaal, als we bereid zijn om te luisteren.

In dit ebook neem ik je mee in de fascinerende wereld van energetisch testen, je persoonlijke trillingsfrequentie, de biotensor en de NEI-methode. Je ontdekt hoe subtiele signalen van je lichaam je kunnen helpen begrijpen wat je verzwakt en wat je juist kracht en balans geeft.

We verkennen samen:

- Hoe alles energie is en hoe jij die energie bewust kunt beïnvloeden.
- Wat er in je lichaam gebeurt tijdens energetisch testen en hoe je dit zelf kunt ervaren.
- Jouw persoonlijke trillingsfrequentie: wat het is, wat het vertelt over je gezondheid en hoe je haar kunt verhogen.
- De biotensor: een krachtig, intuïtief instrument dat je helpt om antwoorden uit je onderbewuste zichtbaar te maken.
- Een eerste kennismaking met NEI (Neuro Emotionele Integratie), een methode die helpt om emoties, overtuigingen en patronen te herkennen, te doorbreken en liefdevol te integreren.

Dit ebook is bedoeld als eerste stap: een uitnodiging om te ervaren hoe je meer afstemming en helderheid in je leven kunt brengen. Je vindt hierin inzichten én praktische oefeningen om zelf uit te proberen.

Wil je dieper gaan? In mijn workshops en opleidingen leer ik je hoe je deze technieken professioneel kunt toepassen, ondersteund door heldere protocollen en persoonlijke begeleiding. Zo wordt energetisch werken niet alleen iets dat je begrijpt, maar vooral iets dat je kunt voelen, toepassen en doorgeven – aan jezelf, aan je gezin, en aan de mensen of dieren die je begeleidt.

Laat je inspireren, ontdek nieuwe mogelijkheden en ervaar hoe jouw pad naar balans, vrijheid en innerlijke kracht zich opent.

Met warme groet,



Ann Thys
Lotus NEI academie

An abstract background on the left side of the page. It features several glowing spheres in shades of red, orange, and white, connected by thin, intersecting lines that create a sense of movement and energy. The overall color palette is warm and ethereal.

Alles is energie!

We bestaan niet alleen uit botten, spieren en organen, maar ook uit een krachtig energieveld dat constant in beweging is.

Niet alleen de cellen in ons lichaam, onze gedachten, emoties en herinneringen zijn energie maar ook voeding, ziekteverwekkers, medicatie, voedingssupplementen,... Alles is energie!

Deze energie kan gemeten worden omdat alles een bepaalde trillingsfrequentie heeft. Alles in het universum bestaat uit trillingen.

Een kop koffie heeft een andere trilling dan een kop thee. Een appel heeft een andere trilling dan een zak chips. Emoties zoals liefde, vreugde en dankbaarheid hebben een veel hogere trilling dan gevoelens van verdriet, schuld, schaamte en angst.

Ieder persoon heeft een persoonlijke trillingsfrequentie die onderhevig is aan verandering. Een hoge trillingsfrequentie zorgt voor balans en welzijn. Een lage trillingsfrequentie geeft een disbalans in het systeem.

Wanneer je in balans bent, stroomt je energie vrij en voel je je vitaal en helder.

Wanneer je uit balans raakt — door stress, voeding, emoties, omgevingsfactoren of trauma — kan dit je frequentie verlagen, wat zich uit in vermoeidheid, spanning, klachten of zelfs ziekte.

“If you want to find the secrets of the universe, think in terms of energy, frequency and vibration...”

-Nicola Tesla-

Trillingsfrequentie & je gezondheid

Iedereen heeft een eigen trillingsfrequentie. Jouw trillingsfrequentie is de “energie-snelheid” waarmee jouw lichaam en energieveld vibreren.

Wanneer je frequentie hoog is, voelt je lichaam licht, krachtig en in balans. Daalt je frequentie, dan wordt je energieveld zwakker en kan dit effect hebben op je fysieke en emotionele gezondheid.

Wat gebeurt er bij een lage frequentie?

Een lage trillingsfrequentie is vaak het gevolg van stressvolle situaties en omgevingen, negatieve gedachten en emoties, ongezonde voeding, straling of onverwerkt trauma.

Dit kan leiden tot klachten zoals:

- Vermoeidheid & futloosheid → je batterij raakt leeg, je herstelt minder snel.
- Spanningsklachten & hoofdpijn → je energie stroomt niet vrij.
- Verlaagde weerstand → je lichaam is gevoeliger voor ziekten.
- Emotionele onrust → angst, boosheid of neerslachtigheid nemen de overhand.

Veel chronische klachten ontstaan in een energieveld dat langdurig laag trilt, waardoor het zelfherstellend vermogen wordt onderdrukt. Door te ontdekken wat jouw frequentie verlaagt en dit te corrigeren, ondersteun je je gezondheid op alle niveaus.

Wat gebeurt er bij een hoge frequentie?

Wanneer je frequentie hoog is, ervaar je juist het tegenovergestelde:

- Vitaliteit & energie → je voelt je sterk en helder.
- Creativiteit & inspiratie → ideeën stromen moeiteloos.
- Mentale veerkracht → je kunt beter omgaan met uitdagingen.
- Zelfhelend vermogen → je lichaam herstelt sneller.
- Innerlijke rust & liefdevolle verbinding → je ervaart harmonie in jezelf en met je omgeving.

Je frequentie kun je actief verhogen door:

- Pure, levende voeding
- Meditatie, ademhaling, yoga, beweging
- Dankbaarheid en positieve focus
- Tijd in de natuur
- Helende frequenties (muziek, klankschalen, bloesemremedies,...)
- Energetische behandelingen, persoonlijke ontwikkeling, traumawerk,...

Energetisch testen

Via energetisch testen kan jij enerzijds precies in kaart brengen wat jouw trillingsfrequentie verlaagt en jouw systeem dus uit balans brengt. Daarnaast test je uit wat jij nodig hebt om jouw trillingsfrequentie weer te verhogen waarbij je weer balans kan ervaren.

Energetisch testen is een methode om via subtiele signalen te ontdekken wat jou versterkt of verzwakt. Je stelt vragen aan het lichaam en “meet” de reacties.

Hoe werkt energetisch testen?

Je lichaam is als een antenne die continu reageert op prikkels uit je omgeving. Wanneer je een vraag stelt of in contact komt met een bepaalde stof, emotie of gedachte, geeft je onderbewuste direct een reactie. Deze reactie uit zich vaak in subtiele spierspanningen of een verandering in je balans.

Door hier bewust naar te leren luisteren, kun je ontdekken of iets je energie versterkt (ja) of juist energie kost (nee). Energetisch testen is dus geen “bedenken met je hoofd”, maar voelen en waarnemen met je lichaam.

Zo leer je stap voor stap keuzes maken die je gezondheid en welzijn ondersteunen.

Eenvoudige voorbeelden van testvragen die je kunt stellen:

- “Verlaagt dit voedingsmiddel mijn frequentie?”
- “Ondersteunt deze remedie mijn energie?”
- “Heeft deze gedachte of situatie een negatieve invloed op mijn trilling?”
- “Helpt meditatie of tijd in de natuur mij om mijn frequentie te verhogen?”

Door je trillingsfrequentie regelmatig te testen en bewust te verhogen, ondersteun je niet alleen je lichaam, maar ook je emotionele balans en spirituele groei.

Op de volgende pagina vind je enkele testmethoden waarmee je zelf aan de slag kan gaan!

Zelf aan de slag: Drie eenvoudige testmethoden

Testmethode 1 – De Spiertest (O-ring test)

Deze test maakt gebruik van de subtiele spanning in je spieren.

Zo doe je het stap voor stap:

1. Maak met duim en wijsvinger van je niet-dominante hand een stevige ring.
2. Plaats de wijs- en middelvinger van je andere hand in die ring.
3. Stel een duidelijke ja/nee-vraag (bijvoorbeeld: “Is dit voedingsmiddel goed voor mij op dit moment?”).
4. Trek zachtjes aan de ring:
 - Sterk/blijft gesloten → Ja (dit versterkt jou)
 - Zwak/opent gemakkelijk → Nee (dit verzwakt jou)

Tip: begin eerst met neutrale vragen waarvan je het antwoord weet (“Heet ik [jouw naam]?”).

Zo leer je jouw lichaamstaal vertrouwen.

Testmethode 2 – De Slinger-test met je lichaam

Je lichaam beweegt vanzelf naar de richting van het antwoord.

Zo doe je het stap voor stap:

1. Ga ontspannen staan, voeten op heupbreedte.
2. Sluit je ogen en adem rustig in en uit.
3. Stel je vraag of neem een product in je handen.
4. Let op de beweging van je lichaam:
 - Voorover bewegen → Ja (positieve resonantie)
 - Achterover bewegen → Nee (negatieve resonantie)

Tip: vertrouw op kleine bewegingen, het hoeft geen grote zwaai te zijn.

Testmethode 3 – Energie voelen (intuïtief checken)

Met wat oefening kun je leren om energie direct waar te nemen.

Zo doe je het stap voor stap:

1. Houd een voorwerp in je handen of denk aan een situatie.
2. Voel bewust in je lichaam:
 - Wordt het lichter, warmer, opener? → Dit verhoogt je energie.
 - Voelt het zwaarder, kouder, gespannen? → Dit verlaagt je energie.

Belangrijk: Energetisch testen gaat niet om “goed of fout”, maar om het ontdekken van wat jouw lichaam en energie op dit moment nodig hebben. Oefen regelmatig, blijf neutraal en vertrouw stap voor stap meer op je eigen waarneming.

Wil jij energetisch testen met een instrument dat betrouwbaar en oneindig veel testmogelijkheden biedt? Kies dan voor de biotensor!

.

De biotensor: verlengstuk van je onderbewuste

De biotensor is een meet- en testapparaat dat ontwikkeld is door de Duitse filosoof Dr. J. Oberach, waarvan de ontwikkeling voortkomt uit dat van de wichelroede en de pendel.

De biotensor is een energetisch meetinstrument. Dit betekent dat de biotensor energetisch trillingen opvangt en reageert op deze energie. De biotensor meet de lichaamsfrequentie in je lichaam en reageert op veranderingen in spierspanning. Als de biotensor veranderingen of verstoringen meet, dan laat hij dit weten door op een bepaalde manier te bewegen. Zo wordt het onzichtbare zichtbaar. Jouw onderbewustzijn geeft jou op deze manier de nodige informatie.

Je kan de biotensor gebruiken voor het testen van jezelf, je partner, mensen in je omgeving, baby's, kinderen en huisdieren. Je kan de biotensor ook professioneel inzetten bij energetisch werk en als NEI coach.

Waarom de biotensor zo krachtig is?

- Hij werkt snel en betrouwbaar.
- Je kunt er oneindig veel testmethoden mee uitvoeren (voeding, emoties, chakra's, straling...).
- Hij is objectiever dan "alleen voelen", omdat je een duidelijk fysiek antwoord ziet.
- Je kunt ermee testen voor jezelf, voor anderen én zelfs voor dieren.

Basisreacties van de biotensor:

De biotensor kan verschillende richtingen uit bewegen.

- Horizontale beweging → Nee / verzwakkend
- Verticale beweging → Ja / versterkend
- Cirkelende beweging → Energie in balans brengen, ontladen of integreren

Wat kun je allemaal testen met de biotensor?

- Voeding & supplementen: ondersteunt dit mijn lichaam of niet?
- Remedies, etherische oliën, edelstenen: welke helpen mij op dit moment?
- Chakra's & energie: welke gebieden hebben aandacht nodig?
- Bodyscan & energieniveaucheck
- Straling & omgevingsenergie: is mijn woon- of werkplek belast?
- Emoties, angsten, overtuigingen: wat zit er onder de oppervlakte dat gezien wil worden?
-

In de Workshop "Werken met de Biotensor" krijg je duidelijke protocollen die je stap voor stap door dit proces leiden.

Wil jij verder gaan dan het standaard energetisch testen met de biotensor en aan de slag gaan met het testen van emoties, angsten, beperkende overtuigingen,... dan is de NEI methodiek misschien iets voor jou?

Wat is NEI?

NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie en is begin jaren tachtig door de Amerikaanse chiropractor Scott Walker ontwikkeld en verder doorontwikkeld door de arts Roy Martina. De eerste NEI opleiding werd in 1995 in Nederland gegeven door Roy Martina.

NEI is een krachtige therapie en methode om emotionele problemen, lichamelijke klachten, onverwerkte gebeurtenissen en trauma's op een zachte manier op te sporen en te verwerken. NEI combineert inzichten vanuit Oosterse en Westerse geneeswijzen en is gebaseerd op principes uit onder andere psychotherapie, acupunctuur, neurowetenschappen, bio-kinesiologie, Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), Integra en Touch For Health.

Daarnaast wordt ook gebruik gemaakt van affirmaties, visualisaties, en ademhaling. Natuurgeneeskundige en energetische middelen kunnen het integratieproces ondersteunen.

Waarom NEI?

Veel klachten en patronen komen voort uit ervaringen of emoties die we niet volledig hebben verwerkt. Denk aan onzekerheid, stress, angsten, fysieke klachten of steeds terugkerende situaties in je leven.

NEI richt zich op de oorzaak van problemen en het loslaten van blokkades en belemmerende factoren. Het gaat dus niet om het behandelen en onderdrukken van symptomen. NEI gaat ervan uit dat vrijwel elke ziekte, pijn of klacht een emotionele oorsprong heeft. Dit wordt via het onderbewustzijn opgespoord. Onbewuste delen worden hierdoor bewust gemaakt.

Elke ervaring die we meemaken, laat een indruk achter in ons lichaam. Emoties die we niet volledig verwerken, kunnen zich vastzetten in ons lichaam en ons energiesysteem. Dit gebeurt vaak onbewust: als we bijvoorbeeld als kind iets pijnlijks meemaken en we hebben niet de tools of veiligheid om het echt te doorvoelen, dan 'sluit' ons systeem dat gevoel af. Die onverwerkte emotie blijft dan als het ware opgeslagen — niet alleen in ons geheugen, maar ook op celniveau, in ons zenuwstelsel, en zelfs in ons gedrag en onze overtuigingen.

Denk aan het lichaam als een harde schijf: alles wat je meemaakt wordt ergens opgeslagen. Wanneer een bepaalde ervaring of emotie te heftig of te overweldigend is om te verwerken, slaat je systeem deze op in het onderbewuste.

Later in het leven kunnen deze onbewuste programma's getriggerd worden, vaak zonder dat we doorhebben waar het vandaan komt. Dit kan zich uiten in fysieke klachten, emotionele blokkades of terugkerende situaties.

NEI helpt je om deze blokkades en belemmeringen op een zachte, doelgerichte manier los te laten, zonder dat je alles hoeft te herbeleven. NEI is geschikt voor zowel persoonlijke groei als professionele toepassing in coaching of therapie.

Hoe werkt NEI?

Met NEI gaan we op zoek naar de emoties die een incongruentie of disbalans in het systeem veroorzaken, waarbij de energie stagneert en er sprake is van een energetische blokkade. Een energetische blokkade is steeds een boodschap van het lichaam.

Met behulp van de biotensor en het stellen van gerichte vragen aan het onderbewuste gaan we op zoek naar deze energetische blokkades. Welke emoties, gebeurtenissen, trauma's,... zijn nog onverwerkt en liggen aan de basis van de emotionele, mentale of fysieke klacht?

Het begintrauma fungeert als een magneet en trekt alle situaties aan die met deze energetische blokkade te maken hebben. Daarom is het belangrijk om de klacht vanuit de basis aan te pakken zodat deze niet langer als een stoorzender werkt.

Energetische blokkades kunnen leiden tot:

Ongewenst gedrag: Je gedrag is niet in overeenstemming met wat je werkelijk wenst. Je wilt het één maar je doet het ander.

Ongewenst gevoel: Je wordt gestuurd door negatieve emoties die jouw leven beïnvloeden. Je wordt overvallen door emoties zoals boosheid, angst, verdriet, onzekerheid... Je voelt je snel afgewezen, niet goed genoeg, innerlijke onrust, stress...

Fysieke klachten: zijn een communicatiemiddel van het lichaam om ons duidelijk te maken dat er een disbalans is tussen lichaam en geest. Een fysieke klacht helpt je om een emotionele pijn te herinneren. Dit kan zich uiten in hoofdpijn, spier- en gewrichtsklachten, spijsverteringsklachten, allergieën, burn-out en andere chronische klachten en ziekten.

Vervolgens werken we met gerichte integratie- of loslaatmethodes, zodat het lichaam de oude emoties kan opruimen en het systeem weer in balans komt. Hierdoor maak je de weg vrij voor heling. Het zelfhelend vermogen van het lichaam wordt geactiveerd en maakt verandering mogelijk.

Doordat we rechtstreeks communiceren met het onderbewuste, omzeilen we het 'verhaal' of de ratio. Je hoeft het niet te begrijpen of opnieuw te beleven — je systeem weet wat nodig is. Dit maakt NEI zacht, effectief en diep transformerend. Daarom is NEI ook ideaal voor kinderen en kan bovendien ook ingezet worden voor dieren.

Ben jij klaar voor jouw NEI-reis?

Ben jij ook helemaal enthousiast geworden over NEI en wil jij samen met een groep gelijkgestemden een transformerende reis maken naar meer zelfinzicht en emotionele bevrijding? Dan nodig ik je uit om deel te nemen aan de NEI Basismodule of het volledige NEI-traject. Deze opleiding is erkend door de VVNT!

Met behulp van de NEI methode en de biotensor als energetisch instrument leer jij in deze cursus hoe je emoties kan testen en ontdek je we waar ze vandaan komen. Je onderzoekt de verborgen lagen van de psyche, zoals subpersoonlijkheden, angsten en beschermingsmechanismen, en krijgt inzicht in hoe deze je gedrag in het hier en nu sturen.

Het doel is niet alleen om te begrijpen, maar ook om te transformeren. Je leert hoe je emoties kunt verwerken, oude overtuigingen kunt doorbreken, en hoe je alles wat we ontdekt kunt integreren in je systeem. Door deze integratie creëer je ruimte voor authenticiteit, balans en vrijheid in je dagelijks leven.

Deze cursus nodigt je uit om op een liefdevolle en respectvolle manier naar jezelf en anderen te kijken. Het is een proces van zelfontdekking dat niet alleen inzichten biedt, maar ook praktische handvaten om jezelf en anderen op een dieper niveau te ondersteunen.

Ik kijk ernaar uit om deze reis met jou te maken en je te begeleiden naar een nieuw niveau van bewustzijn en innerlijke harmonie.

Schrijf je vandaag nog in en zet de eerste stap naar jouw NEI-reis.

Ben jij klaar om jezelf te bevrijden van oude patronen en meer balans, vrijheid en zelfliefde te ervaren?

Ontdek de [NEI Basismodule](#) en zet vandaag de eerste stap naar jouw transformerende reis.

[Klik hier](#) voor meer informatie of om je in te schrijven en laat jouw pad naar innerlijke vrijheid beginnen.

"Until you make the
unconscious conscious,
it will direct your life
and you will call it
fate."

CARL JUNG



ANN THYS
LOTUS ACADEMIE