

Mireille Mettes over de MIR-Methode

## 'De MIR-Methode is een vorm van **universele liefde**'

De MIR-Methode is een zelfhelingstechniek die uitgaat van het zelfhelende vermogen van het lichaam. Je past de methode eenvoudig toe door over je hand te aaien en tegelijkertijd je onbewuste negen specifieke opdrachten te geven. Door dat tweemaal daags te doen, treedt de zelfheling in werking. Mireille Mettes – van oorsprong communicatietrainer en NAET-therapeute – is vanuit haar vele bijscholingen en fascinatie voor het menselijk lichaam sinds 2009 bezig met de MIR-Methode. Sindsdien heeft ze opzienbarende resultaten gezien bij haar cliënten. Nu staat ze op het punt van wereldwijde verspreiding van de MIR-Methode.

In een half jaar tijd ontwikkelde Mireille Mettes de MIR-Methode. 'Veel mensen hebben mij geïnspireerd waaronder dr. Goodheart, die in de jaren zestig het verschijnsel spiertesten, de kinesiologie, ontdekte en dr. Thie die dit later in de vorm van Touch for Health toegankelijk heeft gemaakt voor alle mensen. Dankzij deze techniek heb ik de MIR-Methode kunnen ontwikkelen', zo steekt zij gelijk van wal in haar lichte kantoorruimte in Apeldoorn.

**'...maar als je niet dát doet waarvoor je gekomen bent dan word je ziek.'**

'Als basis voor de MIR-Methode heb ik meer dan 40 alternatieve helingsmethoden bestudeerd en ondergaan. Bij iedere methode loste er iets op, elke helingsmethode werkt, is mijn ervaring. Uiteindelijk zag ik drie overeenkomsten in de alternatieve methoden: ze gaan alle uit van het zelfhelende vermogen van het lichaam, zorgen eerst voor een ontspanning in het onbewuste en geven opdrachten aan het lichaam. Op een dag kreeg ik via spiertesten te 'horen' dat er één universele helingsmethode voor iedereen te maken is. Vervolgens ben ik stap voor stap met behulp van diezelfde spiertesten de MIR-Methode gaan uitdenken en uittesten.

Tijdens het uitvoeren van de MIR-Methode spreek je negen opdrachten uit, ieder drie keer achter elkaar, waarbij je jezelf

over je hand aait. Op een gegeven moment ontdekte ik de laatste stap, je missie verduidelijken. Mijn eerste gedachte was: 'Wat heeft dat nu met gezondheid te maken?', maar als je niet dát doet waarvoor je gekomen bent dan word je ziek. Na 50 consulten waarin er niets meer aan de inhoud veranderde, volgde er een heilig moment, waarin ik voelde: 'Wie ben ik om dit voor mezelf te houden?' De zelfhelingstechniek was klaar om de wereld in te gaan. Ik heb een instructievideo opgenomen over de MIR-Methode en die op een website gezet. Binnen een jaar was er uit meer dan 42 landen naar de video met de MIR-Methode gekeken. Nederlanders zitten blijkbaar overal! Vervolgens ben ik boeken gaan schrijven, een webwinkel gestart, trainingen en lezingen gaan geven over de MIR-Methode en heb ik MIR-Methode begeleiders opgeleid. Recent kreeg ik vanuit China de vraag naar een dvd met video's, omdat in China YouTube wordt gecensureerd. Nu, zeven jaar nadat ik hiermee

### De negen opdrachten van de MIR-Methode:

1. Zuurgraad optimaliseren
2. Detox alle toxische belasting
3. Vader loskoppelen, moeder loskoppelen
4. Meridianen zuiveren
5. Alle tekorten aanvullen
6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen
7. Basisbehoeften aanvullen
8. Chakra's en aura optimaliseren
9. Missie verduidelijken



begon, sta ik op het punt van wereldwijde verspreiding van de MIR-Methode.'

Het aaien van de handen binnen de MIR-Methode ontdekte Mireille bij toeval. 'In mijn praktijk als NAET-therapeute, werd op een dag een vrouw met een spierziekte binnengereden. Een cliënte die niets kon en niet via haar rug, waar de blaasmeridiaan zit, te behandelen was. Ze had haar handen op haar buik liggen en zei me dat ik die moest aanraken. Zo heb ik haar toen behandeld, terwijl ik de namen van de allergieën opnoemde. Een paar weken later bleek de vrouw van haar allergieën af te zijn en vanaf die tijd wist ik dat eenieder zichzelf kon behandelen, via zijn of haar eigen handen. Pas daarna heb ik deels begrepen hoe het werkt.

Wat ik inmiddels weet is dat op het moment dat je je huid aait, de zenuwuiteinden die daarin liggen signalen afvuren richting het brein. Onlangs is wetenschappelijk aangetoond dat je hiervoor moet blijven bewegen. Zolang je beweegt, blijven de zenuwuiteinden signalen doorgeven. Doordat je jezelf aait, geven al die zenuwuiteinden – en op je handen zijn dat er veel – het signaal aan je brein: 'Ik word liefdevol aangeraakt, dan ben ik dus veilig' en daarmee ontspant je brein. Je brein wordt afgeleid en je onbewuste opent zich. Op dat moment kunnen de woorden het onbewuste binnenkomen. Dan geef je die negen opdrachten. Ze zijn zo ontworpen dat ze met zijn allen je zelfheling in gang zetten.

### 'Je brein wordt afgeleid en je onbewuste opent zich.'

Hoe het dan vervolgens in je lichaam werkt? Sowieso weet ik dat opdrachten aan je onbewuste hun werk doen. Binnen de NLP zegt men dat het onbewuste die opdrachten alleen wil aannemen als het zich ontspannen en veilig voelt.' Daarnaast schrijft Mireille in een van haar boeken dat Garjajev, moleculair bioloog, in 2010 samen met een aantal linguïsten ontdekte dat het mogelijk is je cellen te helen wanneer je ze toespreekt met specifieke woorden. 'Ook is men inmiddels dicht bij bewijs dat als een cel ooit gehoord heeft, ik wil dood of ik wil ziek zijn, dat die cel gaat dichtzitten. Cellen nemen dan niets meer op, geen liefde, geen voeding, geen energie, geen suiker. Suikerziekte is voor een heel groot deel daarop gebaseerd. Je cel is als het ware heel hard bezig die wens van toen te vervullen. Als je de MIR-Methode gaat doen, worden je cellen, via het onbewuste, aangemoedigd zich weer te openen.

Er is een groot aantal zichtbare resultaten bekend onder mensen die de MIR-Methode hebben toegepast. Bijvoorbeeld het uitgroeien van kalknagels, wat alleen kan gebeuren als er veel veranderd is in je immuunsysteem. Een ander veel gehoord resultaat is dat men angsten kwijtraakt. Mensen worden zelfverzekerder en durven hun grenzen aan te geven. Andere voorbeelden zijn plotselinge genezing van parodontitis, een hernia die net voor de operatie verdwenen is, hoge bloeddruk die



weer normaal wordt en schildklierandoeningen die verdwijnen. Of pijnklachten bij artrose die verdwijnen, terwijl men zegt dat je daar niet pijnvrij van kan worden. Ik heb zeker wel vijf verhalen op mijn website staan hierover dat pijnklachten verdwenen zijn. Daarnaast veranderen voedingsgewoonten regelmatig. Soms verergeren klachten of emoties in het begin en eet men meer suiker, maar dit verdwijnt na een korte periode weer.

Als je de MIR-Methode doet en je komt ermee vast te zitten, kun je naar een MIR-Methode-begeleider. Dat doe ik niet zelf. Er staan nu ongeveer 100 MIR-Methode-begeleiders op de website, specialisten die ik steeds bijschool om een MIR-Methode op Maat te maken. Ook kunnen zij uittesten of er onder een van de stappen een bepaalde blokkade of emotie zit of bij welke meridiaan die hoort. Mensen die vastzitten en niet bij een begeleider komen, redden het ook wel maar dan duurt het misschien drie of vier weken langer. Dan doe je het laagje voor laagje.'

Mireille vertelt dat de MIR-Methode goed is toe te passen in combinatie met andere natuurgeneeswijzen. 'Voor masseurs is de techniek toepasbaar tijdens de massage. Hypnotherapeuten kunnen de zelfhelingstechniek onder hypnose doen. Daar zijn geweldige resultaten mee geboekt. Het maakt eigenlijk niet uit wat voor soort therapie je geeft. Je kunt bijvoorbeeld de negen stappen meegeven als huiswerk. Dan kan je op het consult zelf sneller doorwerken omdat er thuis veel is losgemaakt en opgeruimd. Het belangrijkste vind ik dat je je cliënt het vertrouwen geeft dat hij voor een groot deel zelf kan helen. Die mindset veroorzaakt al veel moois en kan een hoop in positieve zin veranderen.'

**Meer informatie:** [www.mirmethode.nl](http://www.mirmethode.nl), [www.bethemirror.nl](http://www.bethemirror.nl)