

IK WEET HET WEL, MIJN LICHAAM WEET HET ALLEEN NOG NIET!

Ik weet het wel, mijn lichaam weet het alleen nog niet.

Herken jij het ook wel eens?

- ☉ Dat je ondanks vakantie, alleen maar onrust in je lichaam voelt?
- ☉ Dat je weet dat je blij bent, alle voorwaarden daarvoor aanwezig zijn, je niets te klagen hebt, alleen je lichaam dit niet zo ervaart?

Wat zegt dit je dan? En mogelijk belangrijker, wat kan je ermee?

Gevoel en water

Gevoelens, emoties, stemmingen bewegen in het lichaam net als water in de zee.

Als het stormt (impact van een situatie), ontstaan er golven op het water (beweging in het gevoel).

Hoe harder de storm, hoe hoger de golven.

Als de storm is gaan liggen, deint het water nog na, waarna het even later weer stil en glad wordt.

Dit aspect maakt dat het in je lichaam nog kan voelen als "storm" /onrust, terwijl de situatie al rustig is.

Wanneer we zo naar het gevoel kijken en benaderen. Kunnen we ook opzoek gaan naar de stilte en rust in ons lichaam.

Want hoe hard het ook waait of stormt er is altijd een plek in het water waar de storm niet bij kan. Diep onder de oppervlakte vinden we rust, waar niets te merken is van de storm aan de oppervlakte. Ook in je lichaam is die plek aanwezig. En net als leren duiken in het water, waarbij sommige angsten dienen te overwinnen. Is dat ook in het lichaam. Je lichaam leren kennen, voelen en sturen is een zeer waardevol instrument om zo grip te krijgen op gevoelens en andere signalen in je lichaam.

Duiken

"Duik" jij wel eens, durf je te duiken in je lichaam en dwars door al je gevoelens naar beneden te gaan?

Juist je gevoelens toe laten in plaats van weren, brengt je naar rust, stilte en je (diep verscholen) schatten, zoals, blijheid, verlangens, behoeftes, vrijheid, grip enz.

Waarvoor wil jij duiken?

Coachend voelen

Ik nodig je graag uit om samen te duiken en je lichaam, je gevoelens te leren herkennen en toelaten.

Als oefentherapeut ben ik opgeleid om je lichaam te leren voelen.

- ☉ Welke beweging heeft welk effect op je spierspanning, gewrichten en geeft mogelijk lichamelijke pijn?

Als coach, na de opleiding, mensgericht coachen, ben ik opgeleid om met verschillende gesprekstechnieken je meer inzicht te geven in je eigen gedrag en patronen.

- ☉ Welk gedrag, gedachten heeft wat voor effect op je dagelijks leven en interactie met anderen.

Als psychosomatisch oefentherapeut verbind ik de coachende aspecten met het bewust voelen in je lichaam en andersom. *"Hier zit voor mij een enorme kracht en enthousiasme".*

Om de verbinding te versterken, tussen jouw lichaamssignalen (voelen) en je gesproken woord (denken, doen).

- ☉ Voorbeeld. Je ervaart werkdruk, hoe vertaalt zich dat in je lichaam en handelen?
Mijn werkwijze is een combinatie van bovenstaande, ook wel coachend voelen.

Al coachend begeleid ik je door het "water". Ik reik je mijn hand.

Volg je hem, pak je hem vast, of zwem jij je eigen koers?

Welke keuze je ook maakt, ik wens je een mooie duik!

Samen duiken? Gezellig!

[2 Daagse training, Je bewustzijn verbreden 12 september en 3 oktober](#)

[Bos bewustzijnswandelingen](#)

[In de praktijk](#)

[Op het werk](#)

[Op aanvraag](#)