



Lentegevoel

Praktijk Lente biedt begeleiding na verlies van een dierbare, na een echtscheiding of een andere ingrijpende levensverandering. Er is geen wachtlijst, een eerste afspraak kan op korte termijn worden gepland. En om de lente in te luiden, is voor nieuwe cliënten het eerste gesprek tot eind april 2023 gratis.

Opgekropte emoties

Mensen die in de praktijk komen, geven vaak aan het gevoel te hebben vast te zitten. De een zegt 'de parkeerplaats is vol, er kan niks meer bij', de ander duidt het als een kort lontje hebben en niks kunnen verdragen. Of dat het leven geleefd MOET worden, maar voor wie en waartoe is onduidelijk, de zin in het leven ontbreekt. Vaak is er sprake van opgekropte gevoelens en weggedrukte pijn, natuurlijk allemaal onbewust. Er kan eigenlijk niks meer bij, en als dat toch gebeurt, dan breekt er iets. Mensen gaan door op de overleefstand zonder echte levenslust. In de begeleiding die ik bied zoeken we naar manieren om de veerkracht en de levensenergie weer te kunnen gaan ervaren. Wat daarbij helpt is ontladen, door emoties -en vooral dan de pijn van het verlies- te gaan herkennen en toe te laten. Het erkennen van de werkelijkheid waarmee gedeald moet worden is voor de een makkelijker dan voor de ander. Het is echter de poort naar opnieuw het leven omarmen en bewust worden wat ECHT van waarde is.

Waardevol

Het vereist moed om bovenstaand proces aan te gaan en kan tegelijkertijd een leerzame en waardevolle tijd zijn. 'Ik ben trots op mezelf', zo vertelde een cliënt onlangs en haar ogen glinsterden. Ik begeleid haar nu een half jaar waarbij ze zeven sessies heeft gehad. Na vier jaar een terug getrokken leven te hebben geleid na het overlijden van haar 28-jarige zoon, kan ze haar verdriet steeds beter toelaten er komt er ruimte om nieuwe dingen te ondernemen. Het wordt een beetje lente in haar leven. Ook is ze assertiever geworden en kan dichter bij zichzelf blijven in 'moeilijke gesprekken' met anderen. Zo leidt een rouwproces dikwijls ook tot een stukje persoonlijke groei.

Aanbod praktijk Lente

In mijn praktijk Lente komen mensen op verhaal en is er oog voor de potentie die in ieder mens aanwezig is om verder te leven met het verlies. Hierbij werk ik onder andere met Voice Dialogue, Transactionele Analyse, lichaamswerk, hartcoherentie en creatieve methoden, passend bij de cliënt en de situatie.

Het kan gaan om:

- Verlies van een dierbare door een ernstige ziekte
- Verlies van een zoon, dochter, partner door zelfdoding
- Verlies na echtscheiding
- Verlies door het verbreken van contact met zoon, dochter
- Verlies van gezondheid
- Verlies van werk

Meer informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding voor individuele begeleiding kijk op www.praktijklente.nl of bel direct voor een afspraak 06 – 22 66 87 67.



Facebook



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u g.mobers@praktijklente.nl toe aan uw adresboek.