



Trauma

In de situatie van een in principe gezond mens, kunnen situaties- of indringende gebeurtenissen plaatsvinden die als traumatisch worden ervaren.

Ook de huidige omstandigheden met Covid-19 kunnen bij ons allemaal, maar ook bij artsen en verpleegkundigen in het ziekenhuis, in verpleeginstellingen, of andere instellingen, ook 'herinneren' aan eerder opgelopen trauma en vormen dan een soort trigger. Vooral ook voor mensen die Corona kregen en op de IC lagen en voor mensen uit hun directe omgeving. De mens 'woont' in het lichaam en kan nog steeds mishandeling of verwaarlozing ervaren en de psyche kan nog continu reageren als bij verraad over verlaten. Omdat we worden gedwongen om ons meer op onszelf te richten, kan trauma soms niet meer worden weggedrukt of vergeten.

Ideale ik-oefening

Deze oefening kan je in contact brengen met je niet getraumatiseerde ik-deel en kan je ook in contact brengen met je eigen potentie.

Een leven zonder trauma.....mijmer daar maar eens over.

Tijdens een behandeling kan ik met jou samen op onderzoek uit gaan: Wat zou er dan anders zijn en wat zou er anders zijn aan jou? Zou je op dezelfde manier in het leven staan? Zou je anders over jezelf denken, andere dingen gedaan hebben? Zou je hetzelfde karakter hebben?

Wat van deze 'ideale ik' zou je nu als eerste stapje in praktijk kunnen brengen?

Aardingsoefeningen

In mijn praktijk kan ik aardingsoefeningen met je doen, waardoor je weer contact kunt maken met jezelf en de grond waar je op staat. Uit je hoofd, met twee benen op de grond.

Nog een oefening voor thuis:

Deze oefening kan je helpen om een stukje van het leven weer in eigen hand te nemen en om daarmee een positieve kracht wakker te maken.

Probeer eens om een positieve verandering aan te brengen op een plek in je eigen huis of in je tuin. Dat kan zijn door een stukje tuin opnieuw in te richten of een kamer in je huis. Richt het helemaal in naar je eigen inzicht en behoefte.

Tijdens de sessies in mijn praktijk onderzoeken we spanningsplekken in je lichaam. Van daaruit gaan we samen op zoek naar de plek in jouw lichaam waar jij ruimte kan ervaren. Via behandeling kan van daaruit je energie weer gaan stromen. Zo kan er weer balans ontstaan waardoor je steviger op je benen kunt staan. Je leert weer ruimte te ervaren in je lichaam en in je denken. Zo wordt het mogelijk wordt om weer in je eigen kracht te kunnen gaan staan.