

Haptotherapie laat je stilstaan bij wat je doet

# Terug naar je gevoel, terug naar jezelf



**Leven zonder 'moeten', je vrij voelen om te kiezen wat bij je past, opgeladen en voldaan zijn aan het eind van de dag. Voor veel mensen klinken deze zinnen als onbereikbaar, onhaalbaar, onmogelijk. Toch kan het.**

Het is mogelijk j  w leven te leven als je durft te gaan staan voor wie jij bent en anderen daarbij in hun waarde te laten. Haptotherapie kan hierin helpen. Haptotherapie laat je stilstaan bij wat je doet in relatie met anderen en wat je daarbij beleeft, door middel van gesprekstherapie, maar ook door het zelf aan den lijve te ervaren. Want vertellen wat het probleem is kunnen veel mensen al, maar veranderen is vaak moeilijker. Door zelf te ervaren waar je knelpunten liggen, kun je je bewust worden van patronen waar je, soms ongemerkt, in zit en die je veel energie kosten of zelfs problemen opleveren.

Deze bewustwording kan een hoop veranderen. Immers, als je herkent wanneer je in een ongewild patroon zit, kun je er ook voor kiezen om eruit te stappen en wat anders te doen!

Heb je moeite je grenzen te bewaken? Om 'nee' te zeggen? Heb je relatieproblemen of worstel je op je werk? Merk je dat je leven kleurloos voelt? Stap naar een haptotherapeut en gun jezelf de kans om meer jezelf te worden en meer te mogen in plaats van te moeten. Het kan een wereld van verschil zijn!

Praktijk voor Haptotherapie Heiloo | Suzan G  kemeijer-Loos | Bergeonstraat 34  
1851 KB Heiloo | telefoon 06-43785694 | e-mail [info@haptotherapieheiloo.nl](mailto:info@haptotherapieheiloo.nl)  
[www.haptotherapieheiloo.nl](http://www.haptotherapieheiloo.nl)