

Haptotherapie maakt je bewust van je eigen grenzen en invloed

‘Ik ben nu in staat om anders te reageren’

Continu het gevoel hebben dat je achter de feiten aanholt. Dat je altijd tijd te kort hebt. En je vaak schuldig voelen naar anderen als je 'nee' zegt op een verzoek. Voor Antoinette (41, ondernemer) waren het redenen om contact te zoeken met haptotherapeute Suzan Gökemeijer. 'Ik wist niet wat ik eraan moest doen. Alleen dat ik het anders wilde.'

In de ontmoetingen met Suzan werd Antoinette zich ervan bewust dat haar gevoelens voortkomen uit haar streven om altijd te voldoen aan (torenhoge) verwachtingen. Van anderen, maar vooral van zichzelf.

Ik wist niet wat ik er aan moest doen, alleen dat ik het anders wilde

'Naast gesprekken over concrete situaties in mijn werk en leven liet Suzan me via oefeningen mijn eigen gedrag in bepaalde situaties

ervaren. Bijvoorbeeld kiezen welke plek je fysiek inneemt in een ruimte ten opzichte van iemand anders. Maar ook signaleren waar je grens ligt en hoe je dat kunt voelen aan je lichaam. Zo werd ik me scherp bewust van wat er bij mij gebeurt op het moment dat iemand anders een beroep op mij doet. Dan móet ik van mezelf aan de slag en schuif ik al mijn grenzen opzij.'
Dat inzicht bleek een sleutel voor verandering. 'De combinatie van gesprekken én zelf ervaren bij haptotherapie is heel krachtig.

Ik ben nu in staat om anders te reageren in bepaalde situaties. Dat lukt omdat ik het nu niet alleen met mijn hoofd weet, maar het ook bij mezelf kan aanvoelen.'



Suzan Gökemeijer

Praktijk voor Haptotherapie Heiloo | Suzan Gökemeijer-Loos
Bergeonstraat 34, 1851 KB Heiloo | telefoon 06-48785694
e-mail info@haptotherapieheiloo.nl | www.haptotherapieheiloo.nl