

De *grote gebeurtenissen* van het leven

Soms kan je leven ineens helemaal op de kop staan; door een echtscheiding, een ziekte, de komst van een kind, een ontslag of verhuizing. Je kunt jezelf dan flink tegen komen; het ene moment kon je het leven nog makkelijk aan, het volgende moment weet je niet meer wat te doen, denken, voelen en is niks meer vanzelfsprekend. Het kan zijn dat je je onbegrepen voelt en moederziel alleen. Dat je niet meer weet hoe nu verder.

Haptotherapie kan helpen je stil te laten staan bij wat de gebeurtenissen met je doen. Je bewust te worden van wat je doet. En wat je niet doet. Het kan je helpen andere keuzes te maken; rare, moeilijke, lastige keuzes of keuzes waarvan je je niet eens bewust was dat je ze had! Ze lossen misschien niks op maar kunnen wel maken dat je je minder alleen voelt, dat het leed dragelijker wordt en dat je weer richting aan je leven kunt geven in deze moeilijke fase.

Praten kan in deze periode fijn zijn. Niet praten en gewoon even kunnen laten zijn wat er is ook. Die combinatie kan haptotherapie je bieden want haptotherapie laat je naast gesprekstherapie ook ervaren wat er in jou leeft en hoe jij met jezelf en anderen omgaat. En dat kan in een tijd waarin iedereen wat vindt van jouw situatie best verassend zijn. Want uiteindelijk weet alleen jij waar je in deze situatie behoefte aan hebt, dat kan niemand anders je vertellen. Helaas. Of gelukkig juist!



Praktijk voor Haptotherapie Heiloo

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