

Vitaliteitstherapie – wat kun je verwachten

Kies jij ook na de winter voor de weg naar meer vitaliteit, of zet je je oude leefpatroon voort?

- Hou het ontspannen vakantie gevoel vast
- Krijg weer energie van de dingen die je doet
- Kom zonder streng dieet op een gezond gewicht
- Ontdek dat die stressvolle baan ook ontspannen kan zijn
- Beweeg regelmatig en met plezier

Als vitaliteitstherapeut begeleid ik je om weer vitaal te zijn.

Vitaliteit is meer dan alleen een gezond gewicht en voldoende sporten alleen.

Ook de manier waarop je met stress omgaat, hoe je jouw energie gebruikt en welke keuzes jij maakt, bepalen hoe vitaal jij je voelt.

De werkvormen die ik hanteer zijn erop gericht jouw bewust te maken van jouw leefstijl.

Bewustwording betekent in beweging komen en beweging is een voorwaarde om ingeslepen patronen te veranderen.

Werkwijze

Ont-moeten

Ons traject begint bij ont-moeten. Niets hoeft, zonder oordeel of doel gaan we ons eerste kennismakingsgesprek in. Samen bespreken we wat jouw wensen zijn en stellen we vast wat jouw hulpvraag is. Belangrijk is dat er vertrouwen is tussen ons en dat jij je op het gemak voelt. Indien jouw vraag buiten mijn bereik valt, zal ik je indien gewenst doorverwijzen naar een andere therapeut of specialist. Het kan ook zijn dat ik, met toestemming, contact opneem met jouw huisarts voordat we verder gaan.

Positieve benadering

Vitaliteit begint met een positieve benadering. Ik ga uit van jouw mogelijkheden en we kijken naar de dingen die energie-verhogend werken.

In beweging komen

Door in beweging te komen, maak je de weg vrij voor verandering. Met het zetten van een eerste stap, bijvoorbeeld door het verlangen uit te spreken te willen veranderen, kom je al in beweging. Door daarnaast letterlijk in beweging te komen, stimuleer je lichaam én geest en sta je meer open voor signalen van buitenaf. Ik zet je dan ook graag letterlijk in beweging.

Lengte van het traject

Jijzelf bepaalt de lengte van het traject. Soms zijn 2 consulten al voldoende, maar het kan ook zijn dat jij behoefte hebt aan meer.

We maken het traject zo lang als nodig, maar niet langer dan noodzakelijk.

Welke werkvormen worden gebruikt

Tijdens onze gesprekken zet ik je letterlijk in beweging. Naast ademhalings- en ontspanningsoefeningen, is er bijvoorbeeld ook ruimte voor meditatie, massage en (thuiswerk)opdrachten. Verder maak ik gebruik van een aantal werkvormen als:

- Stress- of energetischtekenen
- Denkvoorkeuren
- Lemniscaat
- Par-Q
- Personagram
- Dagboek
- De 6 levensgebieden
- Kernkwaliteiten
- Symptomen tekening
- Doorgroei circels
- Geleide Meditaties
- Qi-ademmeditatie

Leidraad bij begeleiding

De natuurgerichte principes betekenen dat ik jou als een geheel benader. Je bent immers geen losstaand hoofd op een lijf met ledematen, afgescheiden van de buitenwereld. Je bent een compleet mens, onderdeel uitmakend van de wereld, die beïnvloed wordt door en invloed uitoefent op diezelfde wereld. In mijn begeleiding komen vijf natuurgerichte principes, afhankelijk van jouw vragen en wensen in meer of mindere mate aan bod.

1. Energie - Alles in en om ons heen bestaat uit energie. Energie is noodzakelijk om ons lichaam goed te laten functioneren. Eten en drinken we bijvoorbeeld dingen die geen energie geven of hebben we alleen vriendschappen die energie kosten, dan kunnen emotionele en fysieke klachten ontstaan. Het is daarom belangrijk om energie op een goede manier te laten stromen en/of energie toe te voeren.

2. Prikkeloverdracht - Ons zenuwstelsel is het communicatie middel van ons lichaam. Via de hersenen wordt er door overdracht (van prikkels) gecommuniceerd met de rest van het lichaam. Als deze prikkeloverdracht goed functioneert, worden alle signalen (bijvoorbeeld moe, honger, dorst, stress) goed doorgegeven. Als wij echter lange tijd de signalen negeren, nemen ze af om uiteindelijk helemaal te verdwijnen. De kans dat we dan over het randje gaan is groot.

3. Drainage - Door ons leven in een hectische maatschappij, wordt ons lichaam zwaar op de proef gesteld. We eten slecht of dingen die we niet nodig hebben, we overvoeren onze hersenen met gedachten die ons uitputten, we moeten veel van onszelf en vragen ons onvoldoende af wat het nut ervan is en nemen onvoldoende tijd voor de dingen waar we vrolijk van worden en energie van krijgen. Het is belangrijk hierbij stil te staan en inzicht te krijgen, zodat het mogelijk wordt om de dingen die belastend zijn en niet nuttig, los te laten.

4. Voeding - Goede voeding is nodig om het lichaam te voorzien van voedingsstoffen die we nodig hebben om optimaal te functioneren. Als het lichaam onjuiste voeding krijgt, kan dat leiden tot overgewicht, slechte conditie of ziekte. Naast de fysieke vorm van voeding is er ook een geestelijke vorm van voeding. Zo worden we door onze omgeving dagelijks gevoed door bijvoorbeeld

uitdagingen, verwachtingen en overtuigingen. Door je bewust te worden van de voeding die je binnenkomt, kun je leren om keuzes te maken.

5. Psyche - Fysieke, emotionele, spirituele en energetische vitaliteit beïnvloeden elkaar. Het is daarom belangrijk om naast de fysieke gesteldheid, ook naar jouw emoties en gedragspatronen te kijken. Door stress reageert jouw lichaam bijvoorbeeld anders op voeding dan voorheen. En ga je sporten op advies van een ander, maar sta je er zelf niet achter, dan is het resultaat van jouw inspanning klein. Door bewust te worden van bepaalde beperkende gedachten en patronen, kun je jouw denk- en gedragspatroon veranderen. En krijgt, kun je leren om keuzes te maken.

Vitaliteitstherapeut

Mijn naam is Edith Braakhekke, ik ben getrouwd met Michiel en woon sinds 2002 in Lochem.

Mijn visie: ons lijf weet waaraan het behoefte heeft om gezond te zijn. Zodra ons hoofd er zich mee gaat bemoeien, gaat het vaak fout. De oplossing voor verminderde vitaliteit staat dan ook niet in boeken, maar vindt je door naar jezelf te luisteren.

Achtergrond

Na mijn HEAO opleiding ben ik via diverse commerciële banen in een leidinggevende functie gerold. Mijn baan was zeker leuk, het bedrijf waarvoor ik werkte was mooi en de collega's die ik had zijn in veel gevallen ook vrienden geworden. Op een gegeven moment heb ik er bewust voor gekozen mij in een andere richting verder te ontwikkelen. Dit werd mede gevoed door wat ik om mij heen zie gebeuren: wij mensen lijken zover van ons lijf verwijderd, dat we niet meer weten of voelen wat goed voor ons is:

- mensen sporten, omdat de dokter zegt dat het goed is
- mensen drinken de hele dag door water, omdat men zegt dat het gezond is
- mensen leggen zichzelf een streng dieet op, omdat in tijdschriften onnatuurlijk slank als mooi wordt gezien.
- mensen doen aan yoga, omdat hun vrienden er zo ontspannen van worden
- mensen doen.....



Mensen doen van alles en kiezen daarvoor bewust of onbewust. Maar vaak wordt men er niet gezonder, gelukkiger of vitaler van.

Keuzes maken betekent echter ook dat je kunt kiezen om het anders te doen. Voor mij voldoende reden om de leefwijze die ik voorsta te willen delen met anderen. Eenvoud is daarbij het toverwoord.