



Met EFT meer grip op je levenskwaliteit!

Beïnvloeden trauma's, psychosomatische klachten, angsten, nare gebeurtenissen en/of verslavingen jouw dagelijkse functioneren? Merk je dat je levenskwaliteit achteruitgaat? Verminderen jouw klachten niet, hoe je je ook inzet om je van deze ballast te bevrijden? Dan is het toepassen van EFT een goede optie voor jou. EFT kan ertoe bijdragen om deze klachten te doen verminderen of zelfs helemaal te doen verdwijnen.

Kloptechniek EFT biedt relatief snel resultaat

EFT is een eenvoudige techniek waarmee relatief snel resultaat kan worden behaald. Het grote voordeel van EFT is dat je niet alles opnieuw hoeft door te maken. Emotionele betrokkenheid met het probleem in verbinding met je gevoel is al voldoende om pijn en stress zo volledig mogelijk te laten behandelen. Een EFT-traject onder begeleiding van een gecertificeerde EFT-therapeut is aan te bevelen als je last hebt van trauma's, grote angsten en hardnekkige klachten. Een EFT-therapeut loodst jou door het EFT-traject heen. Het resultaat is Meestal blijvend van aard.

Lichaamsgericht therapeut Caroliene de Gruijter

Als HBO maatschappelijk werkster (1983) werd me duidelijk dat je 'met praten alleen' er vaak niet komt. Dit heeft het verlangen in me aangewakkerd de vierjarige HBO lichaamsgerichte beroepsopleiding 'Energetic Integration' van Bodymind Opleidingen te volgen. Sinds 2007 geef ik als zelfstandig gevestigd registertherapeut lichaamsgerichte psychotherapie, EFT, relatieverdieping en tantra.

Dat het klikt tussen ons is al het halve werk!

Ooit zelf cliënt te zijn geweest in therapeutenland, begrijp en besef ik als therapeut heel goed hoe het is om spreekwoordelijk aan de andere kant van de tafel te zitten. Ik begrijp hoe je je kwetsbaar kunt voelen in je verlangen op weg geholpen te worden. En hoe belangrijk het is dat dit goed gebeurt. Dat het 'klikt' is dan ook belangrijk.

Tijdsbestek

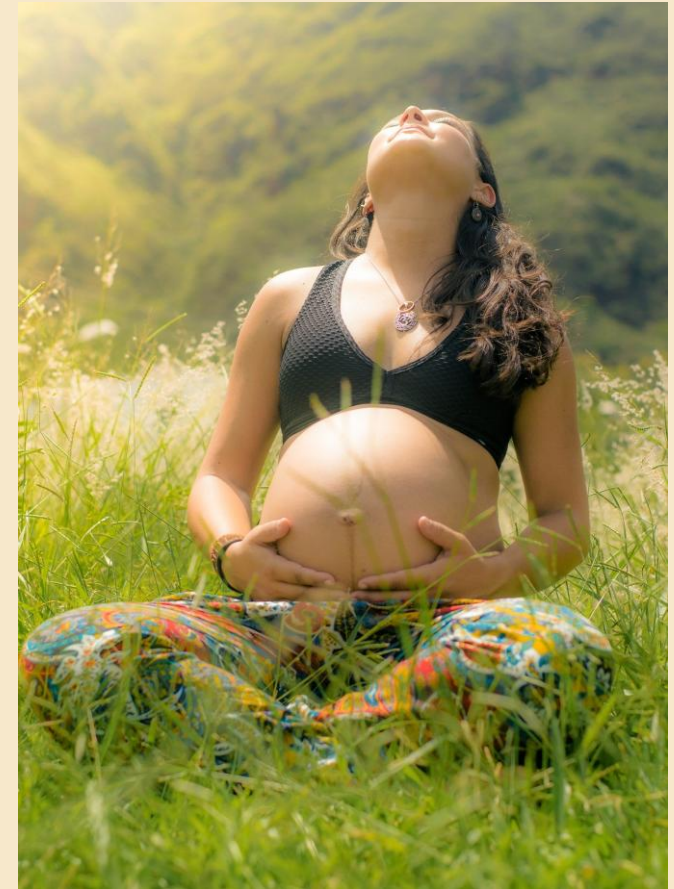
Dit hangt af van de aard van je problemen, wensen en mogelijkheden. Heb je een concreet probleem, dan volstaat vaak een kort tijdsbestek van drie tot zes sessies. Een diepergaand proces van zelfonderzoek en persoonlijke ontwikkeling vraagt doorgaans meer tijd.

Wordt deze lichaamsgerichte therapie vergoed?

'Body Mind Integrated Psychotherapie' wordt vergoed vanuit het alternatieve pakket van de meeste zorgverzekeraars. Raadpleeg ook de Zorggids en zoek onder 'therapeut'.

Hulpverleningspraktijk Voluitleven

'Ook voor jou is voluit leven weggelegd'



Centrum voor lichaamsgerichte therapie, EFT & relatieverdieping

'Investeer in jezelf en haal meer uit het leven'



Vrij van angst en stress



Investeer in jezelf

Voor welke klachten kun je EFT goed inzetten?

Bij fobieën, allergieën, chronische angsten, trauma's, belastende emoties, depressie, presentatieangst, burn-out, lichamelijke, psychische en psychosomatische klachten, leerproblemen, intimiteit, seksualiteit, rouwverwerking, dwanggedachten, dwanghandelingen en verslavingen.

Hulpverleningspraktijk Voluitleven
 Caroliene de Gruijter

Lichaamsgerichte therapie
 Relatietherapie Tantra
 EFT Scheidingsbegeleiding

Heratemaheerd 24
 9737 MT Groningen
 06.173.22.859

Voluitleven@gmail.com
 www.voluitleven.com





Investeren in jezelf betaalt zich terug.

Overweg je op dit moment de stap te zetten om in therapie te gaan? Ben je bereid emotioneel en financieel in jezelf te investeren? Dan is het zinvol je te verdiepen in deze professionele lichaamsgerichte therapie. Ook voor jou is voluit leven weggelegd!

Met lichaamsgerichte therapie ervaren en doen.

In het dagelijks leven moeten we ons vaak vermennen of ons schrap zetten door moeilijke situaties, waarin we ongevraagd verzeild raken. Ons lichaam kan dan 'op slot' raken, waardoor we in ons hoofd schieten. Door letterlijk in beweging te komen en stil te staan bij wat zich op dat moment bij jou afspeelt komen gevoelens en emoties vrij. Je lichaam wordt als ingang genomen. Het zelf voelen, zelf ervaren en zelf doen in een veilige therapeutische setting heeft een helende uitwerking. Je spreekt je uit en krijgt zicht op hoe je het anders wilt. Opgavetaken helpen jou om nieuwe inzichten en nieuw gedrag te integreren in jouw dagelijkse leven. Zo krijg je meer grip op het leven.

Waarvoor in lichaamsgerichte therapie gaan?

- Om vrijer te worden van angst, fobie of trauma;
- Om psychosomatische klachten kwijt te raken;
- Om belemmerende denkpatronen op te ruimen;
- Om weerbaarder en assertiever te worden;
- Om talenten en kwaliteiten te ontwikkelen;
- Om ruimte te maken voor ontspanning en plezier;
- Om gewenste relaties aan te gaan en op te bouwen;
- Om meer intimiteit en seksualiteit te verwerven.

Wat verandert er na lichaamsgerichte therapie?

Je voelt je lichamenlijk vaak beter. Je bent emotioneel en mentaal flexibeler geworden. Je uit je gemakkelijker, voelt intensiever en hebt een beter contact met je lichaam. Je beheert je gedachten, emoties en energie beter. Je ervaart meer plezier, voldoening en zingeving in jouw dagelijkse leven. Het investeren in jezelf heeft haar vruchten afgeworpen. Je kunt het leven instappen!

Lichaamsgerichte therapie Energetic Integration.

- Bio-energetica
- Bodyreading
- Energetic circle
- Gestaltdialoog
- Gespreksvoering
- Karakterstructuren
- Neo-Reichiaans ademen
- Psychodrama
- Systeemopstellingen
- Tantra voor vrouwen

Wanneer is relatietherapie een goed besluit?

Als het niet meer lukt er eensgezind uit te komen, dan biedt relatietherapie inzicht en handvatten hoe jullie de liefdesdraad weer op kunnen pakken. Hier is tijd en moed voor nodig. De focus ligt op de verbinding, op het (her)ontdekken en (her)waarderen van elkaar binnen de relatie en op het inzetten van jullie kwaliteiten om als geliefden weer tot bloei te komen. Je leert hoe je meer vanuit je hart in de relatie kunt staan en hoe je voortaan herstel pogingen kunt toepassen. Voorwaarden zijn dit samen aan te willen gaan, hier concreet tijd voor vrij te maken en gezamenlijk jullie 'thuisopdrachten' te doen.

Psychologische hulp rondom scheiden

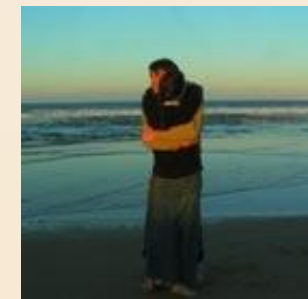
Is doorgaan geen optie meer? Zit er niets anders op dan te scheiden en hebben jullie kinderen, dan krijg je te maken met o.a. het verplichte ouderschapsplan en de omgangsregeling. Lukt het niet om samen te spreken, dan loop je het risico op korte en lange termijn in een mijnenveld te geraken. Heb je er een zwaar hoofd in of je dit met je ex-partner weet te vermijden, omdat er nog zoveel oud zeer tussen zit? Of weigert je ex-partner onvoldoende mee te werken en sta je er alleen voor? Wil je graag vrienden blijven, maar lukt het niet om rustig naar elkaar te luisteren? Doet je kind het op school niet meer goed of gedraagt het zich recalcitrant?

Kort traject 'na-huwelijk

Overweeg dan deel te nemen aan het traject 'goed-het-na-huwelijk- in'. Het traject bestaat uit drie tot twaalf sessies. Daarin staat het belang en het welzijn van de kinderen voorop. Zo hoeven jullie kinderen niet in een zenuwslappend loyaliteitsconflict terecht te komen.

Wat houdt dit zoal in?

Je onderzoekt hoe je het contact kunt vernieuwen en redelijk ontspannen voort kunt zetten in het na-huwelijk. De ervaring leert dat dit in de daaropvolgende jaren haar vruchten af zal werpen. Je leert op een effectieve manier de kinderen buiten jullie tweestrijd / ruzies te houden. Je wordt je er bewust van hoe pijnlijk het voor kinderen is hieraan blootgesteld te worden en wat dit met hen doet. Er wordt aandacht besteed aan hoe je de kinderen emotioneel op kunt vangen en begeleiden tijdens en na de scheiding. Door te leren op een gezonde wijze met je ex-partner in gesprek te blijven, bescherm je je kind tegen eventuele trauma's, schoolabsentie, drank- of drugsgebruik, vervroegde seksuele interesse en depressies.



Verlangend naar elkaar



In contact met jezelf en de ander

Hoe vind je je plek in een samengesteld gezin?

Hoe je het wendt of keert, je kiest niet alleen voor elkaar, maar voor het totale pakket. Hoe maak je dan van een samengesteld gezin een harmonieus geheel? Wat zijn realistische verwachtingen? Hoe voorkom je strijd? Hoe spreek je nieuwe regels af? Wat als je niet zo gecharmeerd bent van je stiefkinderen en ze zich tegen je afzetten, omdat ze vinden dat je te veel met hen bemoeit? Een aantal gesprekken kunnen helpen!

Bij deze unieke en goedwerkende lichaamsgerichte therapie is het verloop en de uitkomst van een sessie vaak verrassend en voor iedereen en elke situatie anders. Probeer een aantal kennismakingssessies.