

Voor wie?

Er kunnen verschillende redenen zijn om met jezelf aan de slag te gaan. Heftige gebeurtenissen, zoals een scheiding, een ongeval, het overlijden van een dierbaar iemand, verlies van werk, of iets anders dat je uit balans brengt. Vaak ook is de aanleiding niet zo concreet en gaat het om alledaagse dingen waar je in je privésituatie en of in je werk tegen aanloopt en waar je last van hebt. Misschien herken je jezelf in één of meer van de volgende dingen: hoe kan het dat ik me altijd onzeker en kwetsbaar voel, waarom heb ik zo vaak conflicten, hoe komt het dat ik niet in beweging kom, wat maakt dat ik me zo angstig, boos of verdrietig voel, waarom blijf ik hangen in negatieve gedachten en gevoelens, et cetera. Je kunt je hierdoor bijvoorbeeld vermoeid, emotioneel, lusteloos, boos, alleen, geïrriteerd en of 'niet lekker in je vel' voelen. Dus als je de behoefte en of de noodzaak voelt om met jezelf aan de slag te gaan. Als je stil wilt staan bij waarom je niet helemaal kunt leven zoals je graag zou willen. En als je de bereidheid hebt om ook te kijken naar je eigen aandeel in je haperende behoeftes en verlangens.

Wat houdt de therapie in?

Je lijf heeft heel veel gevoelsinformatie opgeslagen. Daar maken we gebruik van in de therapie. We praten niet alleen over wat je dwars zit, maar ik help je met het doorvoelen van voor jou pijnlijke en of emotionele ervaringen. We richten ons op het voelen in je lijf, zonder je hoofd uit het oog te verliezen. Vaak komen de dingen waar je last van hebt uit de ervaringen van vroeger. Soms worden deze getriggerd door een (traumatische) gebeurtenis. Ik help je om je emoties (alsnog) te uiten en deze er helemaal te laten zijn, zodat deze je niet meer hoeven te blokkeren.

Wat levert de therapie je op?

Je krijgt inzicht in hoe je gewend bent om met dingen om te gaan. Je wordt je daardoor bewust van je eigen overtuigingen, die maken dat je je gedraagt zoals je dat nu doet. Ook krijg je inzicht in je eigen gevoelens en emoties en de patronen die daar onder liggen. Je leert deze herkennen en je kunt er vervolgens beter/anders mee omgaan. Je hervindt je innerlijke rust en komt dicht bij je zelf en bij datgene waar het voor jou werkelijk om gaat. Je kunt daardoor meer

leven vanuit je hart en gemakkelijker in verbinding komen met de ander. Door de aandacht voor je emoties gaat je oorspronkelijke energie weer stromen. Je krijgt bewustwording en vaak ook een nieuw gevoel, andere gedachten, heldere inzichten en ander gedrag. Gedrag dat veel meer van binnenuit komt; vanuit je eigen behoefte. Je kunt het aangeleerde en vaak aangepaste gedrag, dat je in het verleden waarschijnlijk vaak heeft geholpen om te overleven, gaan loslaten. Dat is niet meer nodig voor jou. Je komt terug in de verbinding met jezelf en hervindt je eigen basis, bodem en stevigheid; kortom je versterkt je eigen draagkracht.

Maak kennis met mij

Ik ben Dionne Nouwens. Ik ben getrouwd en moeder van een dochter en twee zoons. Ik heb altijd een hart gehad voor het werken met mensen. Dat loopt als een rode draad door mijn werkervaring in het onderwijs en het bedrijfsleven. Vanuit mijn eigen behoefte om mezelf verder persoonlijk te ontwikkelen, heb ik bij het Boswijkinstituut in Doorn de opleiding tot psychosociaal therapeut gevolgd. Ik heb enorm veel inzicht gekregen in mijn eigen gedrag en dat van anderen, met alles wat daar 'onder water' (patronen, beschermingsmechanismen en overtuigingen) de oorzaak van is. Ik vind het belangrijk om te werken vanuit mijn hart, in verbinding met mezelf en met de ander. Ik geef hier als psychosociaal therapeut in mijn eigen praktijk, op mijn eigen authentieke en professionele wijze vorm aan.

Consultduur

Gemiddelde consultduur 60-90 minuten.

Draagkracht

Praktijk voor psychosociale therapie



*Dionne Nouwens: 06-10594863
E-mail: dionne@praktijkdraagkracht.nl*