



NIEUWSBRIEF TINEKE LAGEVEEN ACUPUNCTUUR – HAPTONOMIE - COACHING

Beste vrienden en relaties,

Zoals jullie weten werk ik met haptonomie, coaching en acupunctuur. Ik merk dat acupunctuur steeds bekender wordt en dat mensen ook veel vaker weten wanneer voor acupunctuur te kiezen.

Bij de andere 2 hoor ik vaak de vragen: "wat kan ik verwachten van haptonomie en coaching?", en "met welk doel zou het misschien handig voor mij zijn om daarvoor te kiezen?"

In deze nieuwsbrief lijkt het me leuk om een paar mensen aan het woord te laten, die zelf zo'n begeleiding ervaren hebben. Soms geeft dat meer inzicht dan een algemeen verhaal.

Eerst een verhaal van Miranda:

1. Wat was de aanleiding om voor haptonomie te kiezen en niet wat anders bijvoorbeeld?

Tineke heb ik opgezocht voor zowel haptonomie als coaching om me los te maken van eindeloos gepieker.

Ik zat mezelf in de weg door vooral oog te hebben voor hoe negatieve aspecten uit mijn leven mijn persoonlijke groei in de weg stonden. Ook had ik steeds het gevoel dat ik niet op de juiste manier keuzes maakte en zag ik niet meer welke positieve dingen ik aan het bereiken was, wat mijn motivatie deed schommelen.

Negatieve levenservaringen uit het verleden en een handicap weerhielden me trots te zijn op mezelf en in het nu te leven.

Voor mijn idee wist ik niet meer goed hoe ik me moest voelen en wat ik eigenlijk voelde.

Wel wist ik dat mijn gepieker me steeds somberder maakte en leek ik steeds meer positiviteit kwijt te raken.

Via internet ben ik gaan zoeken naar hulpverleners die werken op het gebied van emotionele vrijheid. Ik wilde niet langer dat mijn keuzes in het leven berust waren op beleefdheid, maar op mijn gevoel, mijn wensen en mijn visie. Toen ik op Tineke's website kwam leek ze precies te bieden wat ik zocht. Deels was ik me aan het voorbereiden op essentiële keuzes voor mijn leven, deels wilde ik loskomen van ervaringen uit het verleden.

2. Wat hield de begeleiding in jouw geval in, hoe heb je het ervaren?

Tijdens coaching gesprekken zijn we onder andere bezig geweest met herkaderen bij angsten verbonden aan het verleden, lichamelijke pijn, of juist bij spanningen gericht op wat komen ging. We bespraken dan eerst de spanningsfactoren.

Om goed in beeld te krijgen welke impact elke soort angst op mij had stelde ze me de raarste vragen achter elkaar, waar ik vaak toch een antwoord op bleek te hebben. Er kwamen conclusies uit zoals: Bij het last hebben van zenuwpijn, voelde mijn arm zwaar, donker, met felle rode flitsen, in mijn hoofd klonk het hard en leek het beeld er verder statisch bij.

Nog nooit had ik de pijn in mijn arm zo beschreven of kunnen beschrijven, maar de conclusie leek voor mij altijd een zeer passend beeld te geven van mijn ervaring. Na deze conclusie konden we gaan herkaderen door bijvoorbeeld te proberen mijn arm licht in te beelden. En dan weer in volledige kleur. En dan weer als iets wat kan bewegen en zacht klinkt. De ervaring voelde ergens vreemd, maar gaf me allerlei handvaten om uit een negatieve focus te stappen die op lange of korte termijn je leven kan gaan bepalen.

Tijdens haptonomie sessies liet Tineke me ervaren dat mijn lichaam duidelijke grenzen stelt. Waar ik zelf overga in relativeren leek mijn lichaam een duidelijke reactie te geven op of ik iets wel of niet prettig vond of het er wel of niet mee eens was. Ze liet me in gevoel ervaren dat draagkracht en flexibiliteit aan te voelen zijn door op eigen weerstand te letten en deze ook toe te laten. Deze kon ze met het letterlijk induwen van mijn zij, mijzelf laten ervaren.

3. Wat heeft het je gebracht?

Tineke heeft me erg geholpen om mezelf weer aan te voelen. Daarmee bedoel ik mijn zwaktes aan te voelen en te kennen, maar ook het mijzelf erkenning geven voor wat ik aan gestelde doelen bereik, wie ik ben en dat ik kan doorzetten.

Ik weet nu in mijn gevoel dat als ik me ergens druk om maak, ergens bang voor ben of me ergens grandioos aan irriteer dat ik altijd iets kan doen om die negativiteit los te laten om plaats te maken voor een ander perspectief. Het zien van de uitdaging in plaats van de opgave, en in die denkwijze spelenderwijs met vervelende zaken om kan gaan. Daarnaast werd het nut besproken van beleefdheid, en dat zoiets je eigen karakter niet in de weg hoeft te staan. Dat juist duidelijkheid, naar jezelf en anderen om je heen helderheid geeft en dat dit veelal minder frictie oplevert dan alsmaar beleefd zijn. Dit betekend natuurlijk niet dat ik nu altijd de rust zelve ben, maar het heeft een helder licht geworpen op dat ik altijd keuzes heb en heeft me daarmee ook veel bewuster gemaakt op dat geluk iets is wat je zelf in je hart hebt, maar er wel voor moet (durven) kiezen.

Verder merk ik dat ik een minder bang persoon ben geworden. Eerst was ik erg onderdanig in mijn gedrag, ook daar weet ik me steeds meer los van te maken. Niet dat ik nu dominant ben, maar ik denk niet dat iemand me nu nog even makkelijk zou kunnen domineren.

Voor dat alles ben ik Tineke erg dankbaar.

En nu een verhaal van Laura:

Al jaren kampte ik met faalangst en een laag energiepeil waarvoor ik ook al bij een psycholoog in behandeling ben geweest, maar ik vond het onbevredigend dat ik bij de psycholoog alleen maar "in mijn hoofd bleef" terwijl ik meer behoefte had aan praktische handvaten. Een vriend raadde me aan om eens haptonomie te proberen. Tineke's praktijk lag op een steenworp afstand van mijn huis, wat voor mij belangrijk was. Al na de eerste sessie had ik een goed gevoel bij de haptonomie. Ik voelde me niet alleen begrepen en serieus genomen, maar ik had ook duidelijk meer energie na een behandeling. Doordat ik merkte dat de haptonomie goed werkte durfde ik zelfs te gaan als ik me heel erg moe en bang voelde. Tineke heeft me praktische tips gegeven over hoe ik het beste met mijn energie kan omgaan en me geleerd om bij beangstigende situaties op een andere manier te denken. Ik heb mijn leven nu meer onder controle en veel belangrijker: ik heb meer vreugde in alles. Mijn keuzes zijn nu bewuste keuzes omdat ik ze zelf WIL. Kortom: haptonomie heeft me bewuster en sterker gemaakt.

*Beide dames worden heel erg bedankt! Ik vind het zelf heel heldere beschrijvingen en ik hoop dat het ook voor andere mensen meer helderheid geeft. Dat was tenslotte de bedoeling!
Ik wens jullie allemaal een fijne lente en zomer toe.*

Vriendelijke groeten, Tineke

www.tinelageveen.nl
praktijk@tinelageveen.nl
(070) 363 01 69
edisonstraat 128 den haag

Den Haag, 16 april 2012

