SOULMATTERS

Manifest Your Infinite Potential

De weg naar duurzaam herstel voor heling van jeugdtrauma voor (hoog)sensitieve personen (HSP-ers)

In dit ebook geef ik weer wat jeugdtrauma is en welke stappen je kunt zetten om dit in jezelf te integreren en te helen.

Inhoudsopgave

Heb ik traumaklachten? 2

Nooit gedacht dat ik hiervan last zou ondervinden...

Wat is trauma? 11

Trauma is een ervaring die innerlijk op je doorwerkt.

Hoe herken je trauma? 12

De trauma-patronen in beeld gebracht.

Welke stappen kan je zetten om van trauma te herstellen? 15

De routekaart naar je herstel.

"Trauma isn't what happens to you, it's what happens inside you."

Fijn dat je de weg naar SoulMatters hebt gevonden.

Ik ben Laurna en mijn missie is om jou als (hoog)sensitief mens weer in verbinding met jezelf te brengen en je ware Zelf te laten herinneren. Ik werk hierin met jeugdtrauma therapie, omdat in je jeugd de zaadjes zijn gelegd voor je ontwikkelde hooggevoeligheid. Mijn visie is dat je problematiek waar je in het hier en nu mee aan het stoeien bent, wordt veroorzaakt door onderliggende trauma ervaringen, die tot je hooggevoeligheid hebben geleid.

Het goede nieuws is dat je hooggevoeligheid een aangeleerde reactie is op deze ervaringen en je kan leren om hiermee op een andere manier om te gaan. Ik werk hierin op een holistische manier, namelijk op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak.

"Wat ik vaak van klanten terughoor is, waarom heb ik jou niet eerder ontmoet. Je komt meteen tot de kern en voelt exact wat ik nodig heb, in een veilige, prettige en open setting, waarin alles er mag zijn. Zelfs de meest pijnlijke trauma's van vroeger."

Ik zet door mijn manier van werken bij jou een bewustwordingsproces op gang dat uiteindelijk leidt tot versterking van je persoonlijk leiderschap. Je gaat je gaandeweg het traject krachtiger en autonomer voelen, omdat je keuzes maakt die beter bij je passen of omdat je functioneler gedrag vertoont in lastige situaties. Hierdoor houd je meer energie over voor leuke dingen en wordt het makkelijker om je eigen verlangens en doelen te realiseren. Wie wil dat nou niet?

Heb jij last van traumaklachten?

Ik dacht dat ik zelf nooit last had van trauma, totdat ik ernstige gezondheidsproblematiek ontwikkelde in de vorm van depressie, fybromyalgie, eetstoornissen en burn-out. Ik heb zelfs een periode gehad dat ik niet kon lopen en was steeds chronisch moe. Bloedonderzoeken om uit te zoeken wat hiervan de oorzaken waren leidden tot niets.

De specialist in het ziekenhuis vertelde me dat ik moest leren leven met mijn fybromyalgie. Dat was voor mij geen optie, want ik wilde van mijn mentale-, lichamelijke klachten maar bovenal fysieke pijn af. Gezond worden, zijn en blijven is altijd mijn motivatie geweest om de oorzaken op te sporen die leidden tot mijn ziek zijn. Daardoor ben ik me verder gaan verdiepen in orthomoleculaire therapie, omdat ik wilde weten hoe de systemen in mijn lijf functioneerden en om uit te vinden wat de reden was van mijn chronisch energiegebrek.

Na heel veel omwegen kwam ik erachter dat de aangeleerde reacties op mijn jeugdtrauma ervaringen de grootste obstakels vormden in mijn gezondheid. Door vervolgens trauma-opleidingen te volgen en me ook hierin verder te verdiepen kwam ik tot de kern van het probleem.

In dit ebook neem ik je mee in de inzichten die ik heb opgedaan en leg ik uit welke stappen je kunt zetten om zelf weer een eerste stap te zetten in je herstel, zodat ook jij je trauma-wonden kunt integreren en helen en een optimale en vitale gezondheid kunt ontwikkelen en behouden.

Jij als (hoog)sensitief mens hebt een missie in de wereld! Soms is het niet makkelijk om met je hoogsensitiviteit, die je vanaf je geboorte hebt meegekregen, om te gaan.

Echter is je hoogsensitiviteit niet het probleem. Je hoogsensitiviteit is namelijk een mooie kwaliteit van jou!

Waarschijnlijk is echter vanuit je hoogsensitiviteit, door diverse kleine en grote trauma ervaringen in je jeugd, hooggevoeligheid ontstaan. En dát kan wel een last voor je zijn geworden.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN HOOGSENSITIVITEIT EN HOOGGEVOELIGHEID?

Als je in je jeugd als kind veel stress, angst, onveiligheid en trauma hebt meegemaakt, dan kan dit naast je hoogsensitiviteit ook leiden tot hooggevoeligheid. Door trauma-ervaringen in je jeugd heb je als kind ervaren dat het gezin waarin je bent opgegroeid een onveilige plek voor jou is, waardoor je altijd *"aan"* bent gaan staan.

Voorbeeld:

In je jeugd leerde je bijvoorbeeld om heel goed naar je moeder te kijken, om te zien hoe haar gemoedstoestand was. Haar donkere ogen waren een teken dat er een op handen zijnde woede-uitbarsting zou volgen, dus leerde je jezelf aan om jezelf gedeisd te houden. Of misschien ben je de clown gaan uithangen om de spanning weg te halen tussen je ouders. Of ben je voor je vader gaan zorgen na een scheiding, want hij had het al zo zwaar en ben je hem (on)bewust gaan ontlasten.

Het zijn allemaal voorbeelden waarin je als gevoelig kind je fijnbesnaarde voelsprieten steeds verder bent gaan uitsteken om jezelf veiligheid te geven en heb je reacties aangeleerd om met onveilige situaties om te gaan. Het positieve nieuws is, dat je deze kunt afleren!

WAT ZIJN KENMERKEN VAN HOOGGEVOELIGHEID?

Er zijn twee soorten hooggevoeligheid, namelijk de introverte en rustige variant, wat ongeveer voor 70% geldt. En de extraverte variant, ook wel de high sensation seeker genoemd. Enerzijds heeft laatstgenoemde prikkels nodig, anderzijds ook de rust om daarvan bij te komen. Het zoeken naar de balans hierin is voor de laatste een uitdaging.

Kenmerken van hooggevoeligheid:

- Je hebt een sterk ontwikkeld observatievermogen
- Je bent gevoelig voor sfeer en stemmingen van anderen
- Je hebt een groot empathisch vermogen
- Je bent extra gevoelig op 1 van je zintuigen. Denk aan geluid, tast (alles voelen kriebelen), reuk of zicht (scherp licht).
- Je bent geneigd tot piekeren en overdenken
- Je bent vooral gericht op anderen en hun behoeftes (pleasegedrag)
- Je wilt graag harmonie en rust en de natuur heeft hierop een positieve uitwerking
- Je hebt een sterk ontwikkeld intuïtief vermogen

Er zijn meer kenmerken, maar waar ik dieper op in wil gaan is de combinatie van voorgaande kenmerken met jeugdtrauma ervaringen.

Ruim je jeugdtrauma's op en zie je hooggevoeligheid verdwijnen.

95% van wat je doet in het leven komt voort uit je onderbewustzijn. Dat betekent dat slechts 5% bewustzijn is. Sigmund Freud introduceerde een metafoor van een ijsberg voor de menselijke geest, die dit goed duidelijk maakt. Het bewuste niveau (de 5%) kan worden vergeleken met het bovenste deel van een ijsberg dat boven het water uitsteekt. Het tweede niveau betreft het onbewuste. Dit kun je vergelijken met het gedeelte van de ijsberg dat zich onder het wateroppervlak bevindt. Dit gedeelte is een stuk groter dan het topje dat boven het water uitsteekt.

Als jij minder last wilt hebben van je coping-mechanismen, dan is het effectief om met je (onbewuste) jeugdtrauma's aan de slag te gaan.

Wat is jeugdtrauma?

Jeugdtrauma wordt ook wel ontwikkelingstrauma genoemd en ontstaat met name in de eerste zeven levensjaren. Wat veel mensen niet weten, is dat als je in deze levensjaren geen liefde, aandacht, co-regulatie of goede hechting met ouders hebt ervaren, dit ook trauma genoemd wordt. Mede omdat niet in je basisbehoeften is voorzien door je ouders.

Andere ervaringen zoals fysiek geweld, emotionele verwaarlozing, verlating, of scheiding van ouders zijn ook trauma-ervaringen. Als kind ben je gedurende deze ervaringen overweldigd geraakt en heb je deze ervaringen tijdens de gebeurtenis zelf niet goed kunnen verwerken.

Ook hebben ze tot diepe verwondingen in jezelf geleid. De bevroren gevoelens behorende bij deze trauma ervaringen hebben zich vervolgens vastgezet in je lijf. Dat kan verschillende redenen hebben:

- Je was te jong om te begrijpen wat er gaande was.
- Er was vaak geen afstemming en een veilige gehechtheid tussen jou en je ouders.
- Het trauma was te groot en te overweldigend om in het moment door jou verwerkt te worden en de onafgemaakte trauma ervaring heeft zich vastgezet in je lichaam.
- Je ouders waren niet in staat om jou te reguleren bij deze overweldigende emoties en konden niet voorzien in het vervullen van je basisbehoeften, omdat ze zelf verstrikt waren in de pijn van hun eigen trauma's. **Deze trauma's worden vaak van ouder op kind onbewust doorgegeven.**

De basisbehoeften van een kind

In de ontwikkeling van een kind spelen een aantal basisbehoeften een rol. Allereerst voeding, drinken, slapen, maar ook dat ouders voorzien in de emotionele behoeften van jou als baby en later als kind. Als ouders goed op je afgestemd zijn en je reguleren daar waar dit nodig is, dan voel je je als kind veilig, geborgen en dat er op een onvoorwaardelijke liefdevolle manier van je wordt gehouden. Een gevoel van veiligheid ontstaat bij jou als je ouders consistent zijn in hun aanwezigheid en goed afgestemd blijven op je behoeften. Daardoor ontwikkelt zich bij jou het vertrouwen dat je helemaal mag zijn wie je bent. Door de voorspelbaarheid en duidelijkheid zijn er ook gezonde grenzen.

Als niet in je basisbehoeften wordt voorzien, dan ontwikkelt zich onder andere bij jou een onvermogen tot emotionele en autonome zelfregulatie. Het is voor het welzijn van jou als kind dus van essentieel belang dat je ouders jou leren hoe je om kan gaan met de intensiteit van zowel positieve als negatieve emoties. Wanneer je namelijk niet leert om met moeilijke emoties om te gaan, dan bevindt je je al snel in een toestand van disregulatie. Deze disregulatie ontstaat wanneer je als kind niet goed gehecht bent geraakt aan beide ouders.

HECHTING VAN EEN KIND

Bij je geboorte begint het leerproces van zelfregulatie en ontwikkeling door middel van huid-op-huid contact. In eerste instantie bouw je een sterke band op met je moeder en later met je vader, omdat zij je laten zien hoe je jezelf kunt kalmeren.

Dit gebeurt door momenten waarop ze je dicht tegen zich aan houden, zodat je hun hartslag kunt voelen, of wanneer ze je troosten door over je rug te wrijven, wat de aanmaak van oxytocine, het knuffelhormoon, bevordert. Liefdevol oogcontact, zachte woorden, en teder contact dragen ook bij aan deze zelfregulatie. Al deze vormen van liefde en genegenheid helpen je te begrijpen dat je van groot belang bent voor je ouders en er echt toe doet.

In de aanvangsfase van hechting richt je je in eerste instantie op je moeder, omdat zij haar zenuwstelsel met jou deelt om je te helpen overleven. Dit proces draagt bij aan de ontwikkeling van een gezond zenuwstelsel bij jou en schept een gevoel van veiligheid en zekerheid. Het is van cruciaal belang dat beide ouders zelf kalm en in staat zijn tot zelfregulatie, omdat ze als ouders fungeren als mede-regulatoren van het zenuwstelsel van hun kind.

Maar wat gebeurt er wanneer deze hechting niet op de juiste manier tot stand komt? Het zenuwstelsel doorloopt drie verschillende toestanden, waarbij niet alle systemen volledig ontwikkeld zijn bij de geboorte. Daarom heb je fysiek de aanwezigheid van je ouders nodig om deze verdere ontwikkeling te bevorderen.

De invloed van vroegkinderlijk trauma op je zenuwstelsel

Trauma verstoort het proces waarin je lichaam aangeeft dat vervelende gebeurtenissen voorbij zijn en je veilig bent in het heden.

Als je opgroeit in een veilige omgeving waar je ouders begripvol zijn en je helpen wanneer je bang, boos of gefrustreerd bent, ontwikkel je een veerkrachtig zenuwstelsel dat soepel kan schakelen tussen verschillende mate van opwinding en rust.

Echter, wanneer je als kind traumatische gebeurtenissen meemaakt en onveilig gehecht bent, raakt je zenuwstelsel zijn flexibiliteit kwijt. Het gevolg hiervan is dat je vast kan komen te zitten in een *fight* of *flight* modus van het stress systeem of in *freeze* modus, getriggerd door een trauma response reactie. Soms pendel je tussen deze twee overlevingsmodi zonder dat je rustmodus geactiveerd wordt. Deze overlevingsmodi kunnen uiteindelijk chronisch worden en ernstige gevolgen hebben voor je gezondheid.

Fight or Flight modus

Je zenuwstelsel heeft als hoofddoel je in leven te houden, of je te helpen overleven wanneer je in een noodsituatie verkeert. Als je zenuwstelsel niet goed in balans is, kan dit leiden tot gezondheidsproblemen.

Wanneer je zenuwstelsel gevaar detecteert of wordt geactiveerd, begint eerst je sympathisch zenuwstelsel te werken. Dit merk je aan een snellere hartslag, een gevoel van angst of versnelde ademhaling. Dit staat bekend als de vecht-of-vluchtreactie.

Freeze modus

Een andere reactie op gevaar is de *freeze* reactie. Dit is je reactie op traumatische ervaringen, ook wel *trauma response* genoemd. Als je een trauma ervaart, schiet je lichaam vaak in de *freeze* reactie. Om uit deze bevriezingsreactie te komen, zijn andere stappen nodig dan bij de *fight* of *flight* reactie, omdat de *freeze* reactie een ander proces doorloopt.

Voor sommige mensen zit deze *freeze* reactie chronisch vast. Ze leven als het ware op de automatische piloot, zijn niet bewust bezig, en voelen zich niet echt verbonden met zichzelf en hun omgeving. Ze ervaren een soort van waas en voelen zich vaak innerlijk bevroren, wat overeenkomt met hoe het zenuwstelsel eruitziet in een chronische *freeze* modus. Dit is ook hoe opgeslagen trauma in het lichaam naar buiten komt.

Hoe je lichaam ergens op reageert, hangt af van hoe je zenuwstelsel werkt. Het bepaalt of je een gebeurtenis als stressvol ervaart of echt gevaar detecteert, waardoor je actief wordt (*fight* of *flight*). Als de stress van korte duur is, keert de rust vanzelf terug en kom je weer in balans.

Maar als je stress lang aanhoudt, kan het uiteindelijk te veel worden. Dan schakelt je zenuwstelsel over naar de *freeze* modus, waarin je je als het ware afsluit. Dit doet je lichaam om te overleven.

Om uit de *freeze* modus te komen na trauma, moet je eerst teruggaan naar de *fight* of *flight* toestand van je zenuwstelsel en van daaruit weer de rustmodus activeren. Er is geen andere volgorde mogelijk als het gaat om trauma.

In het stappenplan op pagina 15 leg ik je hier meer over uit.

WAT IS NU EIGENLIJK TRAUMA?

Trauma is alles wat je systeem overweldigd en teveel is om tijdens het event zelf te verwerken zonder de juiste ondersteuning tijdens de gebeurtenis zelf. Gabor Maté geeft dit mooi weer in onderstaande uitspraak:

“Trauma isn’t what happens to you, it’s what happens inside you.”

Voor de een kan een trauma een verlies van een dierbare zijn. Voor de andere persoon kan het bestaan uit een auto-ongeluk. Weer voor anderen kan het hun traumatische jeugdervaringen zijn.

Wat het ook is dat je aan trauma hebt meegemaakt, het effect op je zenuwstelsel en de beleving ervan in je lichaam tijdens de gebeurtenis is hetzelfde.

Als je vroeger goed gehecht bent geraakt en mensen om je heen hebt die je bij een traumatische gebeurtenis tot steun zijn (geweest), dan zal het effect van de gebeurtenis waarschijnlijk minder heftig zijn of heb je er misschien zelfs helemaal geen last van.

Als je geen goede hechting hebt ervaren en/of geen support-netwerk om je heen hebt, dan zal je de traumatische gebeurtenis minder goed kunnen verwerken en mogelijk hiervan langere tijd last van blijven houden.

HOE KAN JE TRAUMA HERKENNEN?

Toen ik eerder in mijn leven een *burn-out* kreeg, of zelfs al toen ik te maken kreeg met fibromyalgie, besefte ik niet dat deze problemen verband hielden met trauma. Mijn jeugdtrauma's en verlieservaringen hadden veel onverwerkte emotionele bagage achtergelaten in mijn lichaam.

Trauma kun je herkennen aan verschillende patronen in je leven. Bijvoorbeeld, jezelf verdoven met alcohol of drugs, emoties wegeten (maakt deel uit van de *freeze* reactie), emotioneel onbereikbaar zijn, of worstelen met intense en onbeheersbare emoties.

Trauma kan er ook uitzien als een *burn-out*, omdat je lang in een *freeze* modus vastzit. Het kan zich manifesteren als aanhoudende stress of angst, of doordat je het verdriet van het verlies van een dierbare nooit hebt verwerkt.

Uiteindelijk kunnen onverwerkte trauma's op korte termijn milde en op lange termijn ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken. Zelfs chronische aandoeningen zoals fibromyalgie, auto-immuunziekten of het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) vinden hun oorsprong in een *freeze*- en traumareactie van je zenuwstelsel. Als je biologie eenmaal is aangetast door deze onverwerkte trauma's, heeft dit gevolgen voor je weerbaarheid, veerkracht, vitaliteit en algemene gezondheid.

WAT ZIJN KENMERKEN VAN TRAUMA?

Op de volgende pagina lees je trauma-kenmerken op verschillende gebieden:

EMOTIES

- Boosheid/agressie
- Gebrek aan motivatie
- Nachtmerries
- Paniekaanvallen
- Hopeloosheid
- Besluiteloosheid
- Voortdurende onrust
- Angsten
- Depressie
- Bindingsangst
- Verlatingsangst
- Chronische schaamte
- Chronische eenzaamheid
- Grenzeloosheid
- Verdoofd voelen
- Zelfhaat
- Niet genomen rouw
- Ruzie zoeken
- Overweldigende emoties
- Niet in contact met realiteit
- Stemmingswisselingen

GEDRAGINGEN

- Impulsiviteit
- Verslavingen
- Eet-problematiek
- Behoefte aan controle
- Niet kunnen vertragen
- Manische symptomen
- Suïcidale gedachten
- Zelfbeschadiging
- Sociale isolatie
- Seksuele problematiek
- Perfectionisme
- Onderpresteren
- Geen lange-termijn doelen en dromen kunnen verwezenlijken

GEDACHTEN

- Geheugenproblematiek
- Frequente verwarring
- Moeite met concentratie
- Gedachten niet kunnen stoppen
- Enorme besluiteloosheid
- Angstige overdenkingen
- Negatieve overtuigingen over zichzelf en ander
- Chronische zelfkritiek

LICHAAM

- Slapeloosheid
- Geen hongergevoel
- Chronische rugpijn
- Hoofdpijnen
- Chronisch moe
- Auto-imuunziekte
- Prikkelbare-darm-syndroom
- Onverklaarbare fysieke klachten

MIND

- De wereld voelt onwerkelijk
- Geen verbinding met delen van het lichaam
- Hallucinaties
- Verloren tijd niet meer kunnen herinneren

Als je je herkent in bovenstaande symptomen, maak je dan geen zorgen. We zijn allemaal getraumatiseerd door kleine of grote trauma's in het leven en je hoeft dit niet alleen te verwerken. Sterker nog je kan dit soms niet alleen verwerken.

Als je voor jezelf erkent dat je hulp nodig hebt en de verantwoordelijkheid voor jezelf neemt om ervan te genezen, dan kun je starten met het zetten van een eerste stap naar je herstel.

DE ROUTEKAART NAAR JE HERSTEL

Onderstaand tref je drie stappen aan naar je herstel van jeugdtrauma, die je te doorlopen hebt. Stap vier is een verdieping van de voorgaande drie stappen.

Stap 1: Verbinden met je lichaam en je zenuwstelsel leren kalmeren

In mijn coaching- en traumatherapie-sessies en persoonlijke ontwikkelingstrainingen begin ik altijd met psycho-educatie, zodat je begrijpt hoe je zenuwstelsel werkt. Ik laat je ook zien hoe je je emoties kunt beheersen. Dit omvat somatische lichaamsoefeningen, waarmee je leert hoe je jezelf en je zenuwstelsel kunt kalmeren, en hoe je je veilig en comfortabel in jezelf kunt voelen.

Soms voel je je misschien veilig in je hoofd, maar dat gevoel komt niet tot uiting in je lichaam. Het is belangrijk om jezelf eerst veilig en geborgen in je eigen lichaam te voelen voordat je echt verbinding kunt maken in relaties met anderen. Als je dit gevoel niet hebt, bijvoorbeeld omdat je stresssysteem voortdurend geactiveerd is, ben je constant alert en leef je in de overlevingsmodus. Om hieruit te komen, is het noodzakelijk om je zenuwstelsel naar een andere staat te brengen, en dat doen we door middel van somatische lichaamsoefeningen.

Stap 2: Orthomoleculaire therapie inzetten bij trauma- en gezondheidsklachten

Onderdeel van coaching of therapie traject is het doen van een bloedonderzoek via de energetische morfologische bloedtest oftewel EMB test. Door het chronisch “aan” staan van je stress systeem ontstaan tekorten in je lijf. Bij sensitieve mensen zie ik bijvoorbeeld vaak tekorten als B12, vitamine D, magnesium en zink.

De test is een uitgebreide test voorzien van een goed suppletie advies als 0 meting naar je herstel. Tekorten van vitaminen, mineralen, omega 3, sporenelementen zorgen ook voor disfunctioneren van systemen in je lichaam.

Denk bijvoorbeeld aan een *leaky gut*. Als je dit hebt, heb je ook last van inflammaties in je darmen en/of in je hersenen. Deze ontstekingen kunnen bijvoorbeeld tot *brain fog* leiden, waardoor je een gebrek aan concentratie ervaart of focus mist. De test is een uitgebreide test voorzien van een goed suppletie-advies als 0 meting naar je herstel.

Stap 3: Gedachten en overtuigingen onderzoeken en veranderen met delen-werk

In deze fase exploreren we je *coping* mechanismen of overleefmechanismen die je hebt ontwikkeld gedurende verschillende fasen in je leven. Deze kunnen uit verschillende delen bestaan. Zo kan een deel van je perfectionistisch, een ander deel kritisch zijn, weer een ander deel die de lat hoog legt, jonge delen die in de tijd bevroren zijn geraakt en ga zo maar door. Al deze delen in jou zijn vaak ontstaan vanuit aanpassing en overleving door gemis aan onvoorwaardelijke liefde en acceptatie en dat je in je uniek zijn niet mocht zijn wie je was.

We exploreren de gevoelssensaties, de gedachtepatronen en de overtuigingen met bijbehorend gedrag van elk verschillend deel in jou. Je hechtingspatronen, je eigen behoeften en dat wat je niet hebt gekregen van je ouders brengen we in kaart, omdat je gemis vaak leidt tot uit verbinding gaan van jezelf en met de ander. Denk bijvoorbeeld maar eens aan je partner of een vriend. Je wilt graag dat hij jou een *hug* geeft, maar die krijg je niet, omdat je er niet om vraagt. Je gedachte is: “Hij zal wel aan me zien dat ik dit nodig heb”. Vervolgens krijg je geen knuffel van hem en vanuit een bokkig kinddeel trek je je terug en ga je met hem uit verbinding vanuit een gevoel van afwijzing of teleurstelling. Herkenbaar?

Stap 4: Versterking van je Sense of Self en Sense of Belonging

Bovenstaande drie stappen oefenen invloed uit op elkaar en leiden tot versterking van je *Sense of Self en Sense of Belonging*. Deze laatste stap gaat vaak gepaard met verdieping van jezelf om uiteindelijk je ware potentieel te manifesteren.

Wat ik altijd zie gebeuren als ik een paar sessies met klanten heb gehad, is dat ze langzaamaan weer opbloeien. Ze geven me vervolgens terug dat ze weer plezier ervaren in hun leven, dat ze zich weer energiek en levendig voelen. Dat vrienden aan hun zien dat er weer een sprankeling in hun ogen is verschenen en dat ze een serene rust en kalme uitstraling bij hen waarnemen.

De kernwoorden die bij deze stap of fase passen zijn: **verdieping, authenticiteit, openheid, warm, verbondenheid met jezelf en je omgeving, goede zelfzorg, relaxt, tevreden en onvoorwaardelijk houden van jezelf inclusief alle delen die in jezelf aanwezig zijn.**

BEN JE KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP IN JE HELINGSPROCES?

Jeugdtrauma ervaringen leiden uiteindelijk tot blokkades, waardoor je levenskracht niet goed stroomt. Soms heb je hulp nodig om je van deze blokkades te bevrijden. Of om je oude trauma ervaringen in jezelf te integreren en te helen.

Alles wat je tot nu toe hebt meegemaakt, heeft je gevormd tot wie jij nu bent. Weet dat je in ieder geval als hoog sensitief persoon goed bent zoals je nu bent!

Heling vindt alleen plaats wanneer vastgezette trauma ervaringen in je lijf worden afgemaakt en geïntegreerd, en wanneer alle delen van jezelf in jou de aandacht en acceptatie krijgen die ze verdienen.

Jijzelf bent hiervoor verantwoordelijk en geeft leiding aan alle delen vanuit je authentieke zelf of volwassen deel in jou. Daardoor ga je meer vanuit heelheid en authenticiteit leven.

Dat is toch wat je wilt?

Ik kijk altijd samen met jou in je coaching- of in je trauma therapie traject naar welke eerste stap je kunt zetten in je proces en welke blokkades je herstel in de weg staan. Kom je er alleen niet uit, weet dan dat er hulp is en weet ook dat je het niet alleen hoeft te doen.

Welke coachtrajecten kan ik jou bieden?

Stress & Burn-out coaching

Voel je je uitgeput of zit je in een burn-out of ben je op weg erin te geraken? Dan help ik je met liefde hier weer uit.

Lees meer over Stress & Burn-out coaching >

Stress en Trauma therapie

Door trauma therapie kunnen ingesleten vroegkinderlijke gewoonte- en hechtingspatronen van je autonome zenuwstelsel los gelaten worden, waardoor je meer levenslust en levenskracht gaat ervaren. Ben je zover om met je jeugdtrauma aan de slag te gaan? Klik dan op onderstaande button.

Lees meer over Stress en Trauma therapie >

Orthomoleculair therapie traject om je gezondheid te optimaliseren

Ben je ziek en heb je (ernstige) gezondheidsklachten? Of heb je een slecht werkend verteringssysteem? Heb je weinig energie en kamp je met fysieke pijnklachten? Ik denk graag met je mee over het optimaliseren van je gezondheid en vitaliteit.

Lees meer over het Orthomoleculaire therapie traject >

Trainingen in kleine groepen van maximaal 6 personen

Ik geloof heilig in groepsprocessen, omdat anderen vaak spiegels voor je zijn en je in de interactie met anderen ook veel kunt leren over jezelf.

Ik werk met kleine groepen van maximaal 6 personen, omdat ik persoonlijke aandacht, het borgen van een veilige bedding, waarin co-creatie plaatsvindt, belangrijk vind. Ook is het leuk om andere personen te leren kennen en te ontmoeten en ervaringen met elkaar uit te wisselen. Daardoor krijg je meer zicht op jezelf en doe je nieuwe inzichten op.

Spreekt dit je aan? Volg dan mijn basistraining 1: de werking van stress en het zenuwstelsel.

Lees meer over basistraining 1: de werking van stress en het zenuwstelsel >

Je start standaard met de eerste basistraining, waarna je basistraining 2 kan volgen, omdat je eerst te leren hebt je zenuwstelsel en je lijf veiligheid en geborgenheid te geven. Dit is namelijk de meest fundamentele stap om je trauma-cyclus te doorbreken.

Van hieruit gaan we andere lagen van jezelf verder ontginnen om uiteindelijk uit te komen tot je ware liefdevolle en authentieke Zelf.

SoulMatters - Manifest Your Infinite Potential
info@soulmatters.nu - www.soulmatters.nu - 06 54 324 324
Marne 55
1186 PC AMSTELVEEN

SoulMatters is aangesloten bij de Vereniging van Integrale Vitaliteitkunde (VIV) en bij RBCZ. RBCZ is een kwaliteitsregister voor vakkundige therapeuten in de complementaire zorg.