

Hoe kom je beter in verbinding met je gevoel?

Veel klanten en vrienden vragen mij wat ik nou eigenlijk precies doe. Zo zijn er klanten die al snel zeggen: “als je maar geen gekke of spirituele dingen gaat doen”.

Mijn visie op coaching is dat het maatwerk moet zijn dat is toegespitst op de persoon. In hoeverre “systemisch werken” iets voor jou is, dat is de vraag maar geef graag een kijkje in deze bijzondere wereld. “Systemisch werken” is een van de vele technieken die ik gebruik bij mijn coaching en een van de bekendere vormen heet “familie opstelling”.

Weet jij wat je echt voelt en komen daar geen beperkende gedachten of gevoelens bij kijken?

Tijdens mijn werk kom ik vele verschillende type mensen tegen. Sommige kunnen heel goed praten over hun situatie en gedachten, maar klinkt het allemaal net iets te mooi en mist soms de emotie. Er zijn ook mensen die het lastig vinden om de connectie te vinden met hun gevoel. En vergeet niet de mensen die worden geleid door hun vele gedachten. *Ben jij een van deze personen?*

Stuk voor stuk zijn het situaties waarbij een vorm van systemisch werken een goede manier kan zijn om de verbinding te maken met jouw gevoel. Eerst gaan wij in gesprek over jouw situatie en belichten alle kanten. Om vervolgens tijdens een opstelling op zoek te gaan naar het echte gevoel dat in jou schuilt. Het onbewuste gevoel zonder de vele gedachten en beperkingen.

Wat er in de opstelling terugkomt verschilt per persoon en kan toegespitst zijn op jouw familie, vriendengroep, organisatie of jou als persoon. Hierin kunnen personen, emoties of beperkende gedachten een plek krijgen.

Na het gevoel echt te voelen, nemen wij samen afstand, reflecteren op de situatie en proberen onze les hieruit te trekken. Na deze unieke en leerzame ervaring ga jij met praktische opdrachten aan de slag om te reflecteren en het een plek te geven. Het doel is om jouw kracht en de bijbehorende beperkingen te omarmen.

Ik kan mij heel goed voorstellen dat het lastig is om echt te begrijpen. Ik moedig je van harte aan om het gesprek met mensen aan te gaan over systemisch werken en familie opstellingen om meer te weten te komen over wat het iemand heeft gebracht en wat het jou zou kunnen brengen.

Om jullie alvast op weg te helpen geef ik jullie inzicht in mijn eigen opstelling. Ik kom uit een fijn en warm gezin met een slimme broer, lieve zorgzame zus en prachtige ouders, maar ook dit warme en fijne gezin heeft impact gehad op mijn overtuigingen, denken en voelen. Als jongste kind met een krachtige broer en zus vond en vind ik het tot op de dag vandaag lastig om mijn plek in te nemen. Ik denk nog vaak terug aan de fijne en leerzame sessie met Noor en Mariet waarbij ik beter in verbinding ben gekomen met mijn rol binnen mijn gezin, hoe dit mij gevormd heeft en hoe ik dit kan omarmen.

Wil jij beter in verbinding komen te staan met je gevoel en durf jij het aan...

Coach Bram | Stap in je Eigen Schoenen

06 83 33 96 32