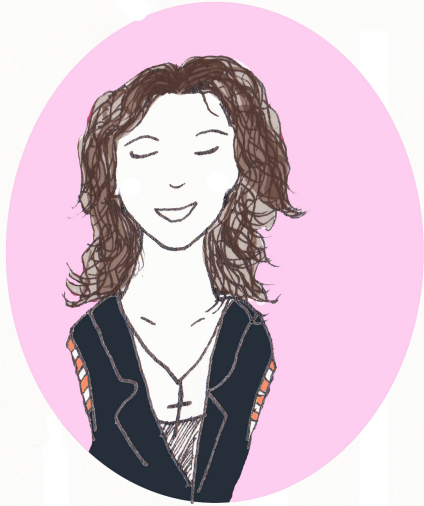


3-DAAGSE *Maria helpt!*

22,23 EN 24 NOVEMBER 2013



Hannah, 57 jaar

Kort maar (oer)krachtig

Al een tijd heb ik het verlangen om meer vanuit mijn 'ware ik' te leven. Niet alleen in mijn spreken en handelen, maar ook op werkgebied. Maar het lukt me niet zo goed om dit alleen te realiseren. Daarom besloot ik mee te doen met deze intensieve workshop. Ik heb ervaring met het opstellingenwerk en het gaf me al eerder het inzicht dat het nodig is om bepaalde patronen die ik heb, los te laten om verder te kunnen. Niet alleen persoonlijke patronen, maar ook familiepatronen.

Ik merkte dat bij deze traumaopstellingen het resultaat veel heftiger en intenser was. Er kwam zowaar een oerkracht in me vrij/los! Dit kwam omdat ik de concentratie legde op mijn onderbuik: de plek waar mijn oerkracht zit. Ik heb de kracht alle ruimte gegeven om mijn oude pijn los te laten. Ik voel me nu vrij en opgelucht, zelfs een beetje herboren... Ook heb ik veel meer vertrouwen in mezelf gekregen en geloof ik dat ik mezelf kan helen. Stapje voor stapje, kan ik het verlangen om vanuit mijn 'ware ik' te leven, waarmaken. Dit voelt heerlijk!

Tegelijkertijd moet ik zeggen dat het me zwaar viel om te beseffen dat ik mijn familie niet direct kan helpen... Ik kan alleen mezelf helpen en dan zal die energie uitstralen naar de rest van mijn familie... Dat is een kwestie van vertrouwen hebben..?

Dit traumawerk is voor mensen die een angst in hun leven meedragen. Wanneer je in angst leeft, heb je als het ware altijd een bril op waarmee je naar je leven kijkt. Alles is gekleurd in de kleuren van de angst... Door middel van het traumawerk, leer je hoe je de bril af kan zetten en zie je hoe het leven er werkelijk uitziet zonder die angstbril.

Ook hoe bijvoorbeeld, in mijn geval: hoe mijn moeder er echt uitziet... Wie zij van nature is.

Dit is: waardevol.

Zoals iedere keer voelt 1frissewind aan als een warme en veilige omgeving met fantastisch, mooie mensen. Dank jullie wel!

*Liefs,
Hannah*

