

GEVOELSTHERAPIE SPIRITCOACHING MONIQUE STAMSNIJDER



Mijn passie voor dit werk komt voort uit de enorme drive die ik voel om er te zijn voor mensen die worstelen met hun gevoel, zich daardoor eenzaam voelen en niet weten waar ze terecht kunnen. Als je voelt dat de chaos in je hoofd jou steeds verder weghaalt bij jezelf en je daardoor niet meer gewoon kunt genieten en blij kunt zijn, dan voel je diep van binnen wel dat er iets moet veranderen. In de tijd dat dit voor mij ook zo was miste ik vaak de juiste hulp. Het heeft me ook doen besluiten de opleiding tot psychodynamisch therapeut (www.psychodynamica.nl) te volgen en mijn eigen proces aan te gaan. Daarnaast volgde ik de opleiding intuïtieve coaching en heb ik vele workshops en trainingen gevolgd in de afgelopen tien jaar. Een groot scala aan therapieën heb ik onderzocht en op mezelf toegepast.

Toen ik in die zwaarte zat en me daardoor vaak eenzaam voelde, durfde ik dat niet goed te delen. Ik snapte mezelf soms niet en kon niet verwoorden wat ik voelde. Ik had het gevoel had dat anderen het toch niet begrepen en zo sloot ik mezelf soms af voor andere mensen, voor dat deel in mezelf. Wilde ik niet mijn kwetsbaarheid laten zien. Sommige dingen kun je niet met je naasten delen omdat zij teveel betrokken zijn en daardoor niet objectief zijn. Dan is een onafhankelijk iemand toch prettiger omdat deze blanco kijkt.

Mijn gevoelens was ik steeds aan het wegdrukken. En dat kon ik heel erg goed met mijn hoofd. Stapje voor stapje ging ik voelen wat er werkelijk was en ging ik beseffen dat ik mocht accepteren dat alles gegaan was zoals het was gegaan. Langzaam kon ik beginnen met mijn heling, diepere verbinding met mezelf voelen en meer van mezelf houden. Ik was mezelf heel veel aan het veroordelen. Zoiets ontstaat vaak al in je vroege jeugd, zonder dat je je ervan bewust bent. Zolang je er niets mee doet blijft het voelbaar en moet je altijd dat masker op blijven zetten. Nu ik zoveel verder ben in dit proces, besef ik me steeds meer hoe belangrijk andere mensen voor me zijn geweest. Hoeveel weerstand ik ook voelde, ik ben zo blij dat ik mijn masker bij hun kon laten varen en dat zij er steeds voor zorgden dat niet mijn hoofd, maar mijn hart meer ging spreken.

Ik help vanuit mijn hart mensen met bewustwording. Als je je bewust bent van je allerdiepste overtuigingen en belemmerende patronen kun je grote veranderingen bewerkstelligen. Want als je bewust wordt, dan pas kun je er wat mee. Niet de zwaarte en problemen krijgen de meeste aandacht, maar veel belangrijker, onze eigen authentieke zelf en de enorme innerlijke kracht die in ons schuilt. Vanuit deze kracht word je gemotiveerd om je emoties en gedragspatronen te onderzoeken en kun je beter met je emoties omgaan. Daardoor heeft therapie een groter effect. Immers werk je aan je 'problemen' maar oefen je ook in het daadwerkelijk in contact zijn met jezelf, met je intuïtie, waardoor je steeds meer jezelf durft te zijn. De handvaten die ik geef zijn in het dagelijks leven goed toepasbaar en zijn door hun eenvoud juist krachtig.

De echte kracht zit hem in het feit dat je je eigen innerlijk 'vuurtje' weer gaat voelen, dat ergens in je leven wel gedoofd lijkt. Dat is niet zo, want je bent er immers mee geboren. Je hebt er gewoon geen aandacht aan gegeven. Dit is in onze maatschappij geen prioriteit (helaas). Door dit wel te doen krijg je meer voeling met je ware natuur, je diepste verlangens en authentieke zelf en ben je beter in staat het roer om te gooien. Soms met vallen en opstaan, maar zolang mag je mij 'gebruiken' als steunpilaar.