

Theorie examen

Opleiding tot Holistisch Therapeut, 2^{de} jaar



Inhoudsopgave

Theorie-examen (Leerjaar 2)	3
1. Inleiding	3
2. Samenvatting/conclusie met betrekking tot de oefensessies.	3
3. Conclusie/ evaluatie m.b.t. het eigen proces van alle sessies.	3
3.1 Ontdekken van de eigen blinde vlekken.....	4
3.2 Spiegels	4
3.3 Overdracht/tegenoverdracht	4
3.4 Waar loop je vast en wat doe je daar mee?	4
3.5 Overgang naar Reiki Trainer	5
4. Integratie van de theorie in de praktijk	5
5. Jij als therapeut.....	6
6. Verslag van het resultaat van de sessies.....	7
7. Literatuuronderzoek	7
 Bijlage 1: Reflectieverslag 1.....	9
Bijlage 2: Reflectieverslag 2.....	13

Theorie-examen (Leerjaar 2)

*Buddha was not a buddhist
Jesus was not a christian
Muhammad was not a muslim
They were teachers who taught love
Love was their religion*

1. Inleiding

Deze tekst is voor mij een grote inspiratie. Ik geloof. Ik geloof in de mens, ik geloof dat er in iedere mens een stukje God zit. Dat stukje heet liefde, en dat is mijn religie. Met Reiki mag ik liefde doorgeven. Mag ik net als in alle religies handoplegging gebruiken om in liefdevolle verbinding met de ander te zijn. Om dat wat ik te geven heb door te geven. Om mensen te helpen nieuwe inzichten te krijgen. Om hen te begeleiden naar meer levensgeluk, het antwoord hierop zijn zij zelf, maar soms heb je iemand naast je nodig om stappen te zetten en te zien waar het over gaat. Een lange tijd was 'het leven één grote competitie' voor mij. Nu zijn 'liefde' en 'in verbinding zijn' (met jezelf en de ander) mijn levensdoel. En daar ben ik heel dankbaar voor.

2. Samenvatting/conclusie met betrekking tot de oefensessies.

De verslagen zijn als bijlage toegevoegd aan dit verslag. Ik heb in het groen aanvullingen gedaan op de vragen/feedback die ik ontvangen heb.

De oefensessies gingen met name over ruimte geven aan jezelf, je grens en energie bewaken en liefdevol naar jezelf (terug) kijken. Jezelf omarmen, in alles. Ook je schaduwkanten. Voelen waar je vandaan komt en wat je daar te leren hebt. Balans vinden tussen lichaam, geest en ziel.

3. Conclusie/ evaluatie m.b.t. het eigen proces van alle sessies.

Zie bijlage, in de verslagen is een extra stuk reflectie opgenomen.

In het afgelopen jaar heb ik veel over mezelf geleerd. Ik ben mezelf hard tegengekomen, maar heb ook hele mooie momenten gekend. Deze wisselden elkaar vaak af. Het voelt alsof ik steeds meer richting het 'neutrale midden' mag bewegen, met minder heftige pieken en dalen.

Mentaal, emotioneel, spiritueel en energetisch heb ik een grote ontwikkeling doorgemaakt in de afgelopen twee jaar. Het voelt alsof ik mezelf nu fysiek meer aandacht mag geven. Ik heb daarom een paar shiatsu behandelingen gehad (eerst ziek geworden en weinig energie, maar nu zit ik veel beter in mijn energie/vel), ben yoga aan het doen, heb het hardlopen weer opgepakt, ga regelmatig wandelen en ga wat vaker bewust op mijn meditatiekussen zitten (al zou ik dit nog wel iets meer willen doen). Er is op holistisch vlak heel veel gebeurt. Ik merk dat het voor mij goed voelde om de periode tussen de zomer en de start van 'reiki trainer' te benutten om ook fysiek meer balans te vinden. Dat was een pittigere zoektocht dan ik had verwacht, maar ik kan NU echt zeggen dat ik me fysiek meer in balans voel (los van de kilo's die er nog wel af mogen ;-)).

Een groot fysiek obstakel is mijn buik. In de afgelopen periode ben ik me hier veel minder bewust van geworden, mede door de fysieke aandacht voor dit gebied in de shiatsu, maar ook door de oefening met het schaduwwerk uit de opleiding. Er is echt een 'last' weg. Wat ik graag verder wil ontwikkelen is het geven van Reiki/ liefde aan mezelf. Ik merk dat ik dat nog lastig vind. Het blijft moeilijk om van mezelf te

ontvangen, al heb ik hier echt al wel stappen in gezet. Het lijkt me fijn (en ook nodig als therapeut) om mezelf energie te geven/ te helen. Nu haal ik dat nog veel bij een ander, maar het komende jaar wil ik bouwen aan het vertrouwen in mezelf dat ik het ook aan mezelf kan/mag geven.

3.1 Ontdekken van de eigen blinde vlekken

Het afgelopen jaar heb ik ruimte mogen geven aan mijn eigen pijn en trauma's voordat ik al mijn liefde aan mijn cliënten (mijn omgeving, of een baby'tje) ga geven. Ik ben regelmatig bewust stil gezet door het universum om daarna met nieuwe energie en nieuwe inzichten mijn pad weer verder te mogen bewandelen. Ik loop op het juiste pad, dat is geen vraag meer. In het afgelopen jaar heb ik steeds meer geleerd hoe ik dat pad op de juiste manier kan bewandelen. Zonder al mijn energie te verliezen en met het gevoel dat ik veilig ben. Veilig bij mezelf, maar ook veilig bij de ander. Ik ben me bewust van de processen/ gebeurtenissen en voel dat ik me daar steeds minder door uit het veld laat slaan. Het is. En vaak niet voor niks...

Ik krijg steeds meer vertrouwen in dit pad, in wie ik ben en in wat ik doe. Dat vertrouwen mag nog verder groeien, maar de eerste grote en spannende stappen hierin zijn gezet. Nu mag ik het nog in al mijn cellen gaan voelen en ervaren, maar dat komt vast nog aan bod in de opleiding tot Reiki Trainer.

3.2 Spiegels

De sessies zijn voor mij één grote spiegel geweest. Soms bewust op het moment van behandelen, vaak ook onbewust, vooral tijdens het schrijven van het verslag. De spiegels zijn benoemd in de verslagen en daar heb ik in de bijlagen nog verder op gereflecteerd.

3.3 Overdracht/tegenoverdracht

Dit is voor mij volgens mij geen groot thema geweest. Door de hoeveelheid behandelingen voel ik wel dat ik redelijk goed afstand kan houden van de hulpvraag van de cliënt. Ik zie niet alles als een grote spiegel en kan goed in verbinding zijn met de cliënt zonder mijn eigen verhaal mee te nemen. Ik merk wel dat ik vaak de emotie van de cliënt overneem. Ik voel dat dit niet mijn eigen emotie is, maar die van de cliënt. Ik probeer nu bewuster de volumeknop wat zachter te draaien, ik mag erop vertrouwen dat het juiste dan nog steeds naar boven komt.

3.4 Waar loop je vast en wat doe je daar mee?

Ik merk dat tijdsbewaking en energiebewaking nog aandacht nodig hebben. Het lukt me de laatste twee weken beter om mijn energie te bewaken. Ik heb o.a. de dai ko mio onder mijn voeten getekend. Verder merk ik dat het me helpt om op het moment dat ik grote emoties voel bij de cliënt zelf even 'weg te kijken'. Ik ben dan nog steeds in verbinding, maar draai voor mijn gevoel de volumeknop heel bewust naar beneden. Ik merk dat ik na een sessie veel minder leeg ben. Gister had ik zelfs een sessie (innerlijk kind met veel oude pijn en weerstand) en gaf daarna een workshop voor een onderwijsinstelling. Aan het eind van de dag was ik nog niet leeg, voelde me lekker en vooral goed in contact met mezelf. Niet overdreven euforisch, geen grote piek, maar gewoon een heel fijn gevoel. Een bevestiging voor mezelf dat ik op de goede weg ben. Dat was echt een grote stap voorwaarts voor mij. Ik had niet het gevoel dat ik iets moest bewijzen, maar kon 'gewoon' mijn ding doen. Hoe suf het misschien ook klinkt, het hielp dat ik voor de workshop gewoon in een lekker vest, met mijn sneakers aan en niet teveel opgedirkt mezelf heb laten zien. Gewoon zoals ik ben, niet in een rol...

Met de tijdsbewaking ben ik ook bewust bezig geweest. Ik let erop dat mijn behandelingen niet 'uitlopen' en zorg dat er voldoende tijd is om na te bespreken. Maar toch merk ik dat cliënten blijven trekken en graag extra ruimte/energie krijgen. Ik ben me hier nu veel bewuster van en probeer dit ook veel bewuster te sturen/ liefdevol af te kappen. Ik weet ook dat zolang ik dit niet duidelijk aangeef, mijn cliënten dit van me blijven vragen. Dus: grens bepalen.

Veiligheid is voor mij een belangrijk thema. Durven staan voor wat ik doe, zonder me te verontschuldigen of het kleiner/ groter te maken dan het is. Niet bang zijn dat ik aangevallen word. Ik merk dat ik het af en toe nog lastig vind. Dat ik me regelmatig verontschuldig voor wat ik voel/ zeg. Maar ook hier ben ik me steeds bewuster van en is er steeds meer vertrouwen in dat dat wat er gebeurt voor dat moment het juiste is. Ik heb dat 'verontschuldigen' ook terug gekregen bij een workshop die ik vorig jaar gaf en van mijn proefcliënt, daarna is het eigenlijk veel minder geworden. Ik ga me steeds veiliger voelen in mijn rol als therapeut, maar ook als mens. Het wordt ook gemakkelijker om te netwerken en mensen in het kort te vertellen waar ik voor sta/ wat ik doe.

3.5 Overgang naar Reiki Trainer

In de opleiding tot Reiki Trainer wil ik verder aan de slag gaan met het thema vertrouwen en kwetsbaarheid. Mijn eerste en vierde chakra mogen hiervoor extra aandacht krijgen. Het *eerste chakra* gaat over zelfmanifestatie en vertrouwen. Het recht om er te zijn. Dit laatste is voor mij in de afgelopen maanden een groot thema geweest, nu mag ik hierin meer de liefde en het vertrouwen krijgen. Het recht voelen om ruimte in te nemen, om goed voor mezelf te zorgen. Voelen wat ik nodig heb, en het recht om dingen te hebben (zoals tijd voor mezelf, geld, plezier, liefde en complimentjes). Ook het thema alleengeboren tweeling is hieraan gelinkt. Ik heb het nodig om me veilig te gaan voelen. Veilig bij mezelf, veilig in het werk dat ik doe, veilig op deze wereld.

Chakra vier gaat over het recht om te beminnen en bemind te worden, het mysterie van de liefde. Zowel voor mij als voor mijn partner is dit een thema. Het voelt ook alsof we elkaar hierom uitgekozen hebben. Het zou prachtig zijn als we dit jaar nog meer de verbinding met onszelf en elkaar kunnen maken. Ons kwetsbaar en open naar elkaar kunnen opstellen. Zodat onze relatie intiemer wordt, zachter en warmer. Evenwicht met onszelf en met onze omgeving is belangrijk voor een juiste balans in deze chakra.

De afgelopen jaren hebben we beide een mooi, maar intensief proces meegemaakt. Ik merk dat we als individu en als stel groeien, maar dat we ook beide de neiging hebben om 'weg te vluchten' als het lastig is. Beide zijn we onderweg naar meer zelfliefde. Vanuit daar kunnen we elkaar steeds meer en intenser vinden. Dat we bij elkaar horen staat vast, maar we hebben beide nog de ruimte nodig om van onszelf te leren houden voordat we het vertrouwen hebben om ons hart ook volledig voor de ander te kunnen openstellen. (bron: Handboek Chakra Psychologie)

4. Integratie van de theorie in de praktijk

Integratie van de theorie in de praktijk binnen de verschillende vakgebieden tijdens sessies en waarom je deze keuze gemaakt hebt. Reflecterend op vragen als: heb je alle vakgebieden die je binnen ZoMa opleidingen aangeboden hebt gekregen ook gebruikt of zijn er vakgebieden die je hebt vermeden? Zijn er bepaalde vakgebieden die je extra aan bod laat komen en waarom heb je deze keuzes gemaakt?

Ik zet bijna alle methoden die we geleerd hebben bij de opleiding in in mijn praktijk. Er zijn een paar technieken die ik minder gebruik:

- MIR-methode - ik zing wel vaak het liedje met en voor mijn zoon, maar ik zet de volwassenmethode niet in. Ik voel me hier minder in thuis, het past minder bij mij. Het voelt als een 'hoofd-methode' waarbij ik volgens een vaststaand systeem moet werken. Ik werk bij voorkeur intuïtief, zonder 'regels'. Dit is eigenlijk hetzelfde voor de andere methoden die ik 'vermijd'.
- EFT-methode – weerstand... ik snap de methode, maar wil er niks mee.
- Karakterstructuren – ik gebruik niet het systeem, maar zet wel regelmatig mantra's in uit deze theorie (bv bij visualisaties) zoals 'ik ben veilig'.

Grappig dat ik juist de technieken waar ik een bepaalde weerstand bij voelde heel veel inzet: gidsen, innerlijk kind, vorige levens, edelstenen, systemisch werk, remedies, klankschalen. Het voelt echt als thuiskomen om hiermee te werken. Ik merk dat ik uit mijn hoofd kan gaan en dat mijn intuïtie mij leidt, met name mijn helder weten. De weerstand zat vooral in het onbekende. Geen controle hebben, niet weten wat er komt. Terwijl dat wat er komt prachtig is. Mijn vertrouwen hierin is enorm gegroeid. Ik hoef er eigenlijk ook niet veel over te lezen, als ik het gehoord heb en er één keer mee geoefend heb dan is het goed. Dan 'weet' ik wat ik ermee kan doen en hoe en wanneer ik het in kan zetten. Juist de 'zweverige' technieken triggeren me, daar wil ik mee door. Op een aardse manier. Ik denk dat daar voor mij ook de kern zit, ik heb ervaren dat die 'zweverige' technieken voor mij juiste heel natuurlijk en kernachtig voelen. Hiermee kan ik cliënten veel meer meenemen naar hun gevoel, hun kern, naar hun pijn, hun angst en alle antwoorden ;-)

Doordat ik paar 'ingewikkelde' hulpvragen kreeg in mijn praktijk en deze cliënten graag een familie-opstelling wilde doen heb ik me verdiept in het boek Vonken van Verlangen. De zin die me hierin heel erg is bijgebleven is:

Je wordt gedragen door de stroom van het leven. De kracht komt van de rivier, niet van de zwemmer. – Hellinger

Een zin die me aan het denken blijft zetten. Die me steunt in het proces naar 'Het is.'. Het 'gedragen worden' raakt me. Zo heeft mijn leven lange tijd niet gevoeld, maar nu steeds meer. Dat is heel fijn, dat voelt geborgen. Zonder al te zweverig te worden voelt het steeds meer alsof ik gedragen wordt in de schoot van moeder aarde. Alsof ik meegevoerd wordt in een prachtige ontdekkingstocht, met een stroom van liefde om me heen. Alsof ik er zelf eigenlijk niet zoveel voor hoef te doen, ik word meegenomen op een prachtige reis. En dit is nog maar het begin. De rivier was eerst ruig en soms zelf angstaanjagend, nu voel ik steeds meer de onderstroom en is het ok.

De familie-opstellingen die ik doe voer ik nu uit met edelstenen. Ik mag hierin iets meer afstand nemen van de situatie. Het gaat heel goed, maar ook hier mag de volumeknop omlaag. Een hoger tafeltje zou verstandig zijn. Daar mag ik nog naar op zoek ;-). Maar het vertrouwen in wat ik hierin doe is goed. Natuurlijk kan ik het nog verder ontwikkelen, maar de dingen die ik las in vonken van verlangen, die deed ik eigenlijk grotendeels al. Een mooie bevestiging.

5. Jij als therapeut

Ben je je bewust geworden wat jouw kracht is en je kwaliteiten zijn als therapeut? Waar liggen je zwakke kanten, en als je zaken vermeden hebt, ben je je bewust waarom?)

Ik denk dat mijn grootste kracht mijn toegankelijkheid is. Mensen voelen zich heel snel op hun gemak bij me. Ik kan heel mooi in verbinding zijn met mijn cliënt, empatisch luisteren, heb veel energie in mijn handen en 'weet' wat er van me gevraagd wordt in een behandeling. Ik kan mijn cliënten heel liefdevol,

maar krachtig behandelen. Iets wat ik heel veel gebruik is de zachte aanraking, en de koshi. Omdat ik merk dat cliënten hiermee goed kunnen ontspannen en wegzakken richting hun kern/ onbewuste. Ik heb de koshi ook al een paar keer als 'achtergrondmuziek' ingezet bij een visualisatie (bv innerlijk kind). Dat was prachtig! Ik geef dan met één hand Reiki en met de andere hand heb ik de koshi vast.

Mijn 'zwakke kant' en wat ik ontwijk is gespreksvoering. Ik merk dat ik het lastig blijf vinden om open vragen te stellen. Ik geloof ook deels dat dat niet altijd hoeft, dat je de cliënt soms ook wel een stukje op weg mag helpen. Maar mijn kracht zit niet in 'het coachgesprek' of in het doorvragen. Ik vul het te snel in, omdat ik onbewust (denk te) voel(en) waar het over gaat. Ik geef dat in de intake ook vaak aan. Dat bij Lust for Life de dialoog niet centraal staat, maar dat je zelf op zoek gaat naar de antwoorden. Weg uit je ratio, terug naar je kern, waar alle antwoorden liggen.

Wat ik al eerder besproken heb als leerpunt is energie- en tijdsbewaking. Ik merk, doordat ik me daar nu heel bewust van ben, ik niet meer het gevoel heb dat ik steeds nog iets extra's moet geven. Het is nu goed zoals het is, zonder dat ik daarbij zelf in mijn hoofd schiet omdat ik het gevoel heb dat er nog meer aangeraakt moet worden. Dat is dan voor een volgende sessie...

6. Verslag van het resultaat van de sessies

Welke veranderingsprocessen heb je bij je cliënt waargenomen en is het contract / hulpvraag behaald?

Er is zeker een veranderingsproces in gang gezet bij mijn cliënt. Inmiddels hebben mijn cliënt en haar partner een huis gekocht, is er een nieuwe baan én is ze zwanger. Ze komt nog regelmatig langs voor een sessie en laatst hebben we in een familie-opstelling heel mooi de relatie met haar gezin kunnen uitwerken. Dat gaf veel nieuwe inzichten en rust bij mijn cliënt. Ze staat nu veel dichterbij zichzelf, maar ik voel ook dat ze dit proces nog verder wil doorzetten. Mooi om haar te zien groeien en ontwikkelen. Haar ogen staan heel anders en ze geniet veel meer van wat er is. Ook dat is een mooie spiegel ;-)

7. Literatuuronderzoek

Een samenvatting in je eigen woorden van relevante informatie die je uit je literatuuronderzoek hebt gehaald, eventueel met toelichting (met bronvermelding).

Ik merk dat voor mij de inspiratie niet perse uit boeken komt, maar dat ik ook erg veel haal uit de yogalessen, mijn eigen therapie en de shiatsu behandelingen. Als ik merk dat ik met een bepaald onderwerp aan de slag wil dan haal ik een boek om dat door te bladeren. Zoals vonken van verlangen, een boek over ademhalingstechnieken, een boek over innerlijk kind en een boek over reflexologie. Ik wordt geïnspireerd door de mensen om me heen, door quotes of door artikelen. Ik wil me voor de opleiding tot reiki trainer wel meer verdiepen in verschillende reiki technieken en meer informatie achter de hand hebben over de chakra's. De informatie mag meer eigen worden om ook in woorden door te gaan geven aan anderen.

Het voelt alsof ik al veel weet, alsof de informatie niet perse uit de boeken hoeft te komen. Al is het wel fijn om daar af en toe op terug te kunnen vallen... Ik heb nu een boek gehaald over reiki bij emotionele genezing, door middel van zelfbehandeling. Ik hoop dat dat me ook stimuleert om wat vaker tijd en ruimte te nemen voor mezelf. En mijn eigen energie zelf meer in balans te brengen.



Bijlage 1: Reflectieverslag 1

Reflectieverslag

Datum: 2 maart 2015 & 17 maart

Groep: (2de jaar, vrijdag)

Behandelaar (student):

Client (geen vermelding van personalia)

08 oktober 2015: Mijn reactie op de feedback is geschreven in het groen.

Intake

Beschrijving van intake en contract: De cliënt heeft mij benaderd na een oproep op LinkedIn. Zij voelt zich afgewezen in persoon (ik ben niet goed genoeg) en in lichaam. Na 2 miskramen, het verliezen van haar baan en het al 3 jaar lang te koop hebben staan van haar appartement voelt zij veel twijfel bij zichzelf. Cliënt is hooggevoelig, maar zit veel in haar hoofd. Moeilijk om energie te behouden en om zich te beschermen. Ook onder behandeling bij chiropractor, homeopaat en een voedingscoach (ivm eetverslaving). **Goede omschrijving**

Cliënt is (ambulant) woonbegeleider bij verstandelijk gehandicapten (oproepkracht) en heeft zelf een zusje dat verstandelijk gehandicapt is.

Relatie: samenwonend en dochter van 2.

Conclusie hulpvraag: Hoe kan ik meer rust creëren en zorgen dat ik beter in verbinding ben met mijn lichaam/ gevoel? **heel goed**

Wat valt mij op? Niet goed geaard/ aan het vliegen. Veel onrust en veel tegelijk. Geen lucht (longen). Energie zit heel erg aan de voorkant (teveel). Achterkant voelt koud. **Mooi opgemerkt**

Behandeling / Sessie

Een inhoudelijk beschrijving van de sessie per niveau: (zowel scanfase als behandeling)

Fysiek: Last van rug, nekspieren en hoofdpijn (ik voel dat dit gelinkt is aan de longen en behandel deze uitgebreid tijdens de sessie. Ik laat de cliënt haar longen ook visualiseren, ze zijn klein en donkerblauw. Vooral rechterlong wil niet groeien, iets staat dat in de weg. Dan opeens is dat weg en ervaart ze lucht. Achterkant trekt mijn aandacht.) **wat vertelt die achterkant je? Dat ze het moeilijk vindt om te ontvangen. Ze heeft een soort muur achter zich staan. Ze kan goed geven, leeft bijna voor de ander, maar de achterkant voelt koud/ eenzaam. Het lukt haar niet om van anderen of van zichzelf te ontvangen. Er moet veel, voor eigen behoeftes is maar weinig ruimte. Moeilijk om lucht en ruimte aan zichzelf te geven.**

mentaal: Veel twijfel en onzekerheid. 'Waar ben ik aan toe?' Vertrouwen is laag, veel in ratio. (ik voel dat de cliënt heel veel inzichten heeft, maar deze vooral toepast bij de ander. Derde oog chakra is uit balans, straalt heel ver naar voren, terwijl achterkant dichtbij het hoofd zit) **wat betekent deze achterkant? Ze weet goed hoe het voor anderen moet, maar gunt zichzelf geen blik op haar eigen behoeften. Ze heeft moeite om naar zichzelf, haar kern te kijken. Moeite om haar intuïtie/ derde oog voor zichzelf in te zetten. Makkelijker om de focus bij de ander te leggen. Het zou mooi zijn als ze zichzelf ook meer inzicht in haar eigen situatie gunt. Haar blik naar binnen werpt ipv naar de ander. Er mag meer balans komen tussen ik en wij.**

emotioneel: Veel schommelingen, ene moment energiek, andere boos/verdrietig en heel moe. Alles komt hard binnen. (ik heb de cliënt aan het eind een cocon om zichzelf heen laten bouwen en haar deze laten vullen met haar eigen energie. Hier ben je veilig. Heel veel energie gestuurd naar de achterzijde van het lichaam en de voeten.) **ja mooi, veilig is haar toverwoord.** 😊 **niet alleen die van haar** 😊

energetisch: Energie is heel snel weg, veel moeite om bij zichzelf te blijven. (zie boven, en huiswerk meegegeven.) **top**

Spiritueel: 'Wat is mijn doel', leren vertrouwen op intuïtieve vermogens (voelt nu als een competitie ('zie je nou wel'), dat zinnetje vervangen door 'het is ok'. **Heel goed**

Waar heb ik aan gewerkt en welke methodieken heb ik ingezet: chakra scan, chakra's in balans brengen, visualisatie, Reiki, Aura vullen (samen), aarden, kort behandeld met Rozekwarts (afvoeren), intuïtiekaart (slowing down). **mooi**

De koppeling tussen theorie en casuïstiek:

De chakra's die veel aandacht nodig hebben bij de cliënt zijn:

Chakra 2; Basisvertrouwen/ - veiligheid, innerlijk kind (!)

Chakra 3; oordeel, acceptatie, behoeften, verwachtingen

Chakra 4; liefde (geven en ontvangen, van/aan anderen en van/aan jezelf)

Chakra 5; uiten, grenzen aangeven, lucht ervaren (verbinding met de longen)

Chakra 3 t/m 5 zijn voor mij heel erg aan elkaar verbonden in deze hulpvraag. De cliënt is vooral bezig met de ander, om die alles te geven. Dat komt voort uit 2 & 3, maar ze gaat daarin aan zichzelf voorbij. Ze beschikt over de intuïtie om ook zichzelf te helpen, maar ze staat nu niet in goed contact met zichzelf en uit zich niet/ onvoldoende. Door eerst de lijntjes naar de anderen door te knippen zal er meer ruimte voor de cliënt zelf ontstaan (3), hierdoor kan zij meer liefde/ warmte van zichzelf ontvangen (4) en als resultaat ook beter uiten wat zij nodig heeft/ voelt (5). Als deze ruimte ontstaat en zij beter in contact is met zichzelf kan zij aan de slag gaan met de 2^{de} chakra. Mijn gevoel zegt dat ze daarvoor wel eerst iets meer in verbinding moet zijn met zichzelf, om te voelen waar het over gaat en zichzelf ook daadwerkelijk de ruimte te gunnen om daarmee aan de slag te gaan. (spiegel!!!) **heel goed, kort en krachtig. Ook mooi dat je de spiegel waarneemt!**

Afronding

Wat heb ik meegegeven aan tips /advies? Hoe was de afronding?

Zeg vaker; 'Fuck it', verwezen naar het boek, om jezelf meer ruimte te geven. **Daar is tie weer, haha. Leuk!**

Voeten op de vloer en gun jezelf af en toe een moment waarbij je je aura vult met energie.

Korte feedback cliënt; hele prettige stem, veilig en vertrouwd, verontschuldigt je niet als je iets aangeeft ('Sorry, wil je je voeten op de grond houden?'), cliënt komt hier om er beter van te worden, dus ik mag helpen en waarnemingen uitspreken. **Ja mooi.**

Persoonlijk proces

Hoe heb ik het zelf ervaren?

Vooraf voelde ik heel veel onrust en ik was van alles door elkaar aan het doen. Ik voelde niet goed of dit van mij was of van de cliënt. Ze belde een aantal keer om aan te geven dat ze mijn adres niet kon vinden en daardoor te laat was, ik voelde dat het haar onrust was. **Ja** Ik vind het heel fijn om te merken dat zodra ik mijn praktijk instap ik zoveel vertrouwen voel. Ik vraag mijn gidsen om me bij te staan en bereid

de ruimte altijd voor. Het proces voelt dan heel natuurlijk. Ik merkte dat ik de onrust van mijn cliënt meenam tot aan de deur van mijn praktijk en dat ik 'm toen goed kon loslaten. **Heel goed.** Ik vind het prettig om te merken dat ik niet meer het gevoel heb dat ik alles in één keer moet geven. Al voel ik nog wel de neiging om steeds nog iets toe te voegen. Dat is een leerpunt. Om ook echt binnen de tijd (bij mij 1 uur, 15 min) de behandeling af te ronden en meer te vertrouwen in de behandeling en dat het voldoende was. Ik heb de neiging om mezelf te willen bewijzen, geld speelt hier ook een belangrijke rol in. (Is het zo voldoende? Of hebben ze nog iets nodig?)

Er speelt veel bij de cliënt, ik heb er daarom voor gekozen om kort met haar in gesprek te gaan en daarna te beginnen met Reiki. Ik voelde al redelijk goed aan waar het over ging, ruimte geven aan jezelf en ontvangen, en eerst chakra 3,4,5 voordat we aan het tweede chakra kunnen gaan werken. Ik merk dat ik steeds meer vertrouwen op mijn intuïtie en minder bezig ben met het oordeel van de cliënt. Het is nog niet weg en ik ben me soms nog aan het 'verontschuldigen' voor wat ik voel, maar het is al een stuk vanzelfsprekender dan het was. **Goed zo.**

Welke spiegels kwam ik tegen? Welke leerprocessen voor mijzelf?

Ruimte geven aan jezelf, onderbuik en ontvangen. Ik merk dat ik na de laatste lesdag mezelf meer aan het omarmen ben en heel bewust 'contact' zoek met mijn tweelingbroer. **Heel mooi! Goed om te horen.** Een eventuele zwangerschap heb ik veel meer losgelaten, ik voel dat ik eerst zelf nog iets mag verwerken/ een plek geven. Ik merk dat ik de aanwezigheid van mijn broer nu ook regelmatig ervaar, in symboliek in de natuur of door dingen die ik lees. Ik probeer in gedachte ook met hem te praten en merk dat ik me daardoor minder alleen voel. Al voel ik nog steeds dat er veel lijntjes naar buiten zijn en dat deze meer naar mezelf mogen. Ik mag zelf ook vaker 'Fuck it' zeggen en luisteren naar mijn eigen lijf/gevoel. **Ik voel een grote transformatie bij je gaande, heel mooi.**

Welke blinde vlekken?

Het voelt alsof mijn cliënt (dit geldt ook voor mijzelf) eerst ruimte mag geven aan haar eigen pijn en trauma's voordat zij al haar liefde aan een baby'tje gaat geven. Dat haar leven nu een 'puinhoop' is komt omdat zij bewust stil wordt gezet door het universum. Er is een ander pad voor haar, ze loopt nu niet het juiste pad. Zij ziet de gebeurtenissen, maar nog niet de symboliek daarachter. **Mooi**

Was er sprake van overdracht / tegenoverdracht?

Overdracht: Ik was me heel bewust van de lijntjes naar de ander. Ik voel dat dit niet alleen voor de cliënt geldt maar ook voor mezelf. **ja**

Tegenoverdracht: Wat ik omschrijf bij 'blinde vlekken'. Het overkomt nu haar, maar het is mij ook overkomen. Het lukt me aardig om dat van elkaar te scheiden. Ik merk dat ik met zeer grote regelmaat de spiegel voel bij de ander, maar dat ik dit ook snel weer los kan laten tijdens de behandeling. Ik vul misschien wel te snel in hoe het voor de ander is. Leerpunt blijft om open vragen te blijven stellen en de ander te laten vertellen hoe het voelt. **Heel goed**

Waar liep ik in vast en wat deed ik daarmee? Of wat vond ik lastig en hoe ga ik dingen aanpakken?

Ik was vergeten om de cliënt te vragen haar schoenen uit te doen. Ik heb het tijdens de Reiki toen zo gelaten, ze had hele dikke stevige schoenen aan, soort wandelschoenen, en dat maakte het aarden en afvoeren best lastig. Maar het voelde ook niet goed om haar uit haar ontspanning te halen.

Ik merk dat ik daarnaast heel erg opzag tegen het maken van mijn verslag. Ik voel weerstand vanwege de spiegels en de herkenning. Daarnaast blijf ik het lastig vinden om woorden te geven aan wat ik voel, het lijkt nooit een juiste beschrijving (3^{de} chakra). Inmiddels heb ik de tweede behandeling gehad. Ik wacht de feedback op dit verslag even af en wil dan sneller aan de slag gaan met mijn volgende verslag. Ik merk

dat ik al veel 'kwijt' was en dat de registratie tijdens de behandeling niet goed was. Dat heb ik in de 2^{de} sessie anders gedaan. **goed dat je het ziet en gelijk oppakt.**

Aan het eind vond ik het moeilijk om over te gaan op de feedback. Het voelde verkeerd om de aandacht naar 'mezelf en de behandeling' te trekken. Ik kreeg wel mooie feedback, daar was ik blij mee, maar ik heb het toch tijdens de les even aangekaart om te kijken hoe dat volgende keer anders kan. In de tweede sessie heb ik gewoon gevraagd wat ze van de behandeling vond. Dat was beter ;-)
mooi!

Heel goed gedaan, je zit in de flow, durft de spiegels te zien, durft de diepte in te gaan en confrontatie aan te gaan. Dank je wel. Ik voel zelf ook dat ik groei. Het blijft met vallen en opstaan, maar het voelt alsof ik steeds meer richting 'het neutrale midden' mag komen. Soms een paar hele goede weken, afgewisseld met ziek zijn en weinig energie. Ik durf nu oprechter naar mezelf te kijken en te voelen wat ik nodig heb. Ik merk dat er mentaal veel gebeurd is en dat fysiek nu aandacht mag krijgen (meer verbinding tussen gevoel en lichaam, zie hulpvraag cliënt). Ik mag bewust ruimte innemen en gaan staan voor wat ik doe en wie ik ben. Ook ik ben veilig... Al blijft het soms spannend om daarop te vertrouwen.

Bijlage 2: Reflectieverslag 2

Reflectieverslag

Datum: 17 maart 2015

Groep: (2de jaar, vrijdag)

Behandelaar (student):

Client 2^{de} sessie proef cliënt 1

08 oktober 2015: Mijn reactie op de feedback is geschreven in het groen.

Intake

Beschrijving van intake en contract:

Dit is de 2^{de} sessie met deze proef cliënt.

Anamnese: Het gaat soms goed, maar de cliënt voelt vooral dat alles draait, alles is in beweging. Ze voelt zich niet fit (hees en last van verkoudheid) en is bang voor de toekomst. Ze voelt dat ze hier van alles in gang zet, maar dat ze geen idee heeft waar het haar naartoe gaat leiden. Ze voelt wel dat ze hier op de juiste plek is. Cliënt verteld dat zij gister bij haar ouders was en dat ze merkt dat ze dan helemaal leeg gezogen wordt qua energie. Ze probeert verbinding te maken met hen, maar het lukt haar niet. Wat vinden ze, wat voelen ze. Ik; jij hoeft hen niet te redden, jij hoeft het niet op te lossen (spiegel/ tegenoverdracht?) goed dat je hier alert op bent. Verder verteld zij over de irritatie die zij voelt bij een nicht op een feestje. Mijn vraag: Wat spiegelt zij jou? Zij: Afhankelijkheid van het oordeel van haar ouders (eye-opener). Mooi

De cliënt werkt als begeleider bij verstandelijk gehandicapten, haar zusje is ook verstandelijk gehandicapt. Ik vroeg haar wat voor haar de reden was om dit vak te gaan doen. Zij: Om het goed te maken met mijn moeder. Om waardering te krijgen. En om iets te gaan doen dat al bekend voor me was. Ik: Hoe voel je je daarbij? Zij: Inmiddels denk ik dat het ok is en dat ik er goed in ben, maar ik voel dat het niet MIJN keuze is.

Conclusie hulpvraag: Ik voel dat de rol van haar ouders (vooral moeder) erg belangrijk is en dat hier veel onrust uit voort komt. Ik vraag haar of ze hiermee aan de slag wil gaan of dat ze liever iets anders wil aanpakken. Ze wil graag verder met dit onderwerp omdat zij zelf ook voelt hoeveel impact het heeft.

Mooi

Wat valt mij op? Het voelt alsof de cliënt zichzelf meer mag omarmen (spiegel!) ja, haar rug voelt nog steeds koud, ze mag meer ontvangen, van zichzelf en van anderen. Nu zit haar energie vooral aan de voorkant, ze geeft alles weg. Ik wil met haar een visualisatie doen over het innerlijk kind om haar te laten voelen dat zij heel en compleet is en wat de rol van haar ouders met haar doet (uit: Je eigen-wijze ik) goede keuze.

Behandeling / Sessie

Een inhoudelijk beschrijving van de sessie per niveau: (zowel scanfase als behandeling)

Fysiek: Last nek en keel en hoofdpijn. Last van haar buik (bovenkant, onrustig, zonnevlecht) Tijdens het geven van Reiki trekken haar holtes mijn aandacht. (uit: De sleutel tot zelfbevrijding, sinusitis: je voelt je bij de keel gegrepen, maar je zwijgt als een Sfinx. Diepliggende angsten voor het eigen innerlijke zelf.

Mentaal: Hoe ziet de toekomst eruit? Veel gedachten, veel in haar hoofd. Ook veel met anderen bezig.

emotioneel: Schommelingen

energetisch: Achterzijde heeft aandacht nodig en chakra 2 t/m 5. Energie bij je houden.

Spiritueel: innerlijk kind heeft aandacht nodig. **Heel goed. Even een vraag, waarom denk je dat ze dit gezin heeft uitgekozen? Wat leert ze in dit gezin? Ook dat kan op spiritueel niveau.** Bij deze vraag voel ik heel veel weerstand... Waar zou dat nou vandaan komen? Ook hier zit uiteraard een spiegel. Alles in me zegt dat ik deze vraag aan mezelf mag stellen en dat het niet perse over haar gezin gaat. Maar toch eerst de focus op haar (omdat dat net als bij mijn cliënt voor mij ook makkelijker is...).

Het voelt alsof de cliënt een patroon mag doorbreken in het gezin. Ze is heel alert op het oordeel en verwachtingen van anderen. Wat vindt de ander, wat wil de ander, wat is voor de ander 'juist', hoe ga ik daarmee om... Als een soort angst om 'neergehaald' te worden. Een soort afweersysteem. Als ik de ander maar help, in de gaten houd, please enz dan doen ze me niks aan. Maar zo werkt het niet. Ze mag zich veilig gaan voelen bij zichzelf en merken dat als ze goed voor zichzelf zorgt de mensen om haar heen ook goed voor haar zullen zijn. Zolang ze niet naar zichzelf kijkt zullen anderen aan haar blijven trekken en energie van haar vragen. Zal ze de strijd met de ander voelen, en de ander ook de strijd/ competitie met haar ('zie je nou wel'..). Ze hoopt gezien te worden door de ander, maar ze zal daarin telkens teleurgesteld worden. Mede omdat ze zichzelf niet ziet en ook niet haar authentieke ik aan de buitenwereld laat zien. Alsof het haar expres moeilijker wordt gemaakt zodat ze in dit leven gaat staan voor zichzelf. Ben je in staat om de ander in liefde los te laten? En jezelf te omarmen? Je veilig te voelen bij jezelf.

Nou, en dat is dan ook gelijk de reflectie op mijn eigen gezin...

De behandeling van de cliënt vond plaats op de behandeltafel. Ik heb eerst haar chakra's gescand met een pendel:

1 – draaide linksom, redelijk rustig

2 – bewoog van boven naar beneden, alsof deze chakra contact zoekt met de rest van het lijf. Daarnaast een klein tikje in de pendel. Ik voel hier onrust.

3 – Wisselend, niet stabiel, onrustig, met een tik

4 – voor: redelijk stabiel, achter: stil, met tik

5 – voor: ovaal, maar draait wel, achter: stil met tik

6 – voor: draait, achter: draai, maar twijfelend

7 – heel hard aan het draaien

Wat zeggen de tikken je? Dat de chakra onrustig is, uit balans. Er zit een soort slag in het wiel, hij draait niet egaal rond.

Ik heb eerst het hoofd van de cliënt behandeld, ook met rozekwarts. Geprobeerd om hier wat meer rust te brengen. Toen heb ik mijn hand op het tweede chakra gelegd en mijn andere hand op chakra 5. De holtes van de cliënt bleven mijn aandacht trekken, dus ik heb hier tussendoor nog afgevoerd. Daarna weer 2 & 5, toen 2 & 4 en als laatste 2 & 3. Hiermee hoop ik het contact met het 2^{de} chakra te versterken.

Ik heb mijn handen op 2&3 laten liggen en de cliënt toen een visualisatie laten doen over het innerlijk kind. Tijdens deze visualisatie heb ik de cliënt terug laten gaan naar een moment in haar jeugd waarbij zij zich heel onbezorgd, goed en gelukkig voelde. Ik heb haar hier helemaal 'in laten zakken', zodat zij weer één werd met dit kind. Vervolgens heb ik haar moeder erbij laten komen, wat gebeurt er, wat voel je, wat verandert er, wat verteld dit je. Toen weer terug naar het natuurlijke kind. Vervolgens vader erbij, toen weer terug naar natuurlijk kind. Ik zag emotie op het gezicht van mijn cliënt tijdens deze visualisatie, maar ze liet haar emoties nog niet de vrije loop. **Waarop remt ze? Kon je benoemen dat ze haar emoties mocht laten gaan? Ik heb benoemd dat de cliënt haar emoties mocht toelaten, 'laat het maar gaan, je bent veilig, het is ok', maar het lijkt of ze met haar ego/ ratio haar emoties tegenhoudt. Ze**

wil de controle blijven houden en kan de oefening nog niet goed 'ontvangen'. Ook dit is een spiegel voor mij. Je voelt de weerstand als iemand te dicht bij de pijn komt. Dus dan zet je een afweermechanisme in. Een patroon wat je al jaren inzet, en wat eigenlijk altijd helpt om weg te vluchten van de pijn.

Hierna heb ik de cliënt nog 'meegenomen' naar een kamer in haar hart, om te kijken naar haar levensmissie. Zij gaf aan dat het 'scherm' donker bleef, op een bepaald moment zag zij een grote dikke oude eik, maar daarna werd het weer zwart. Eerst maar aan de slag met haar oude verdriet, voordat ze echt naar de toekomst kan gaan kijken. Terwijl ik dit deed voelde ik al dat dit 1 stap te ver was. Ik heb haar innerlijk kind nog een symbool laten geven, dat was liefde, precies wat ik ook voelde. Dat was mooi. Na de visualisatie heb ik de cliënt heel langzaam terug laten komen. Ondertussen heb ik veel afgevoerd bij haar benen en voeten. Op het moment dat de cliënt rechtop zat en begon te vertellen werd zij heel emotioneel. Ik vertelde haar dat dit oude tranen zijn en dat ze het toe mag laten. **Ja mooi!** Ik ben achter haar gaan staan en heb 1 hand op haar linkerschouder gelegd, de ander op haar rug (hartchakra). De emoties werden behoorlijk hevig, maar stopten daarna vrij vlot. De cliënt vertelde dat het moeilijk voor haar was om bij een moment van onbezorgdheid te komen. Toen haar moeder arriveerde stapte zij direct van de schommel af en werd heel alert. Toen haar vader kwam was zij eerst heel blij, maar voelde vervolgens ook verdriet (vanwege het gemis, zij had hem graag meer bij haar gehad in haar jeugd). Tijdens de sessie kreeg ik vooral door dat ze zichzelf mag omarmen. Dat zij zichzelf liefde mag geven en dat ze al heel en compleet is. Ze hoeft niks te bewijzen. (spiegel!!) **ja klopt.**

Waar heb ik aan gewerkt en welke methodieken heb ik ingezet: chakra scan met pendel, chakra's in balans brengen, visualisatie innerlijk kind, Reiki, Aura vullen, aarden, gouden rand geplaatst.

De koppeling tussen theorie en casuïstiek:

Ik voelde dat de tweede chakra niet of juist teveel in contact stond met de overige chakra's. Ik wilde die verbinding graag meer in balans brengen door liefdevol contact. Door met het innerlijk kind aan de slag te gaan hoop ik dat er in de 2^{de} chakra een nieuwe balans ontstaat, waardoor er in chakra 3, 4 en 5 ook meer rust komt. **ja je kan de vibration state ook doen om meer balans te krijgen, dan lift je als het ware het 2^e chakra mee omhoog. Ok, deze pas ik wel regelmatig toe, maar hier niet aan gedacht. thnx**

Afronding

Wat heb ik meegegeven aan tips /advies? Hoe was de afronding?

De afronding was heel mooi. De cliënt gaf aan dat ze het aan het begin best moeilijk vond om zich te ontspannen. Ze had veel gedachten. De 'visualisatie' was heel heftig, maar ging vrij makkelijk. Ze kon hier makkelijk in meegaan en voelde dat ze echt ver weg was. Ze vond het heel fijn dat ze tijdens deze oefeningen niet hoeft te praten en dat ze zo naar de kern wordt meegenomen. Ik heb haar meegegeven dat zij zichzelf meer mag omarmen, ga lekker warm douchen en geniet van het moment. Kies bewust momenten voor jezelf. Voel dat jij dat natuurlijke kind bent en dat je dat in je hebt. (spiegel!) Zet bewust een cocon om jezelf heen voordat je naar bijv je ouders of een feestje gaat. Voel dat je jouw energie bij je mag houden.

Persoonlijk proces

Hoe heb ik het zelf ervaren?

Ik vond het een hele mooie sessie, maar ook erg confronterend. Ik voel dat deze cliënt een enorme spiegel voor mij is, voor waar ik nu sta. Tijdens de sessie verliep het goed, en kon ik goed in verbinding blijven met de cliënt, maar daarna merkte ik aan mezelf dat ik zelf ook even bij moest komen. Ik kon haar energie wel goed loslaten, maar de dingen die ik tegen haar zei kwamen bij mij nog een keer langs, maar dan nu voor mezelf. **Hoe heb je daaraan gewerkt? Ook jezelf daarop behandeld? Je innerlijke kind? Dit**

ben ik uiteraard veilig uit de weg gegaan... Ik word me wel bewuster van wat er aan de hand is, maar mezelf op die thema's behandelen vind ik lastig. Iets met 'ontvangen' en 'ruimte aan jezelf geven'...

In de dagen erna merk ik aan mezelf dat ik wat meer op mezelf ben. Het is momenteel iets rustiger in de praktijk, maar dat voelt prima. Ik kom zelf ook even bewust tot stilstand. Het voelt goed dat ik nu ook even die ruimte heb. **Waar krijg jij de ruimte voor? Om te voelen waar mijn grens ligt. Om naar binnen te gaan in plaats van me continu op de ander te richten. Om te leren voor mezelf te kiezen en mijn energie goed te bewaken.**

Ik merkte dat ik meer ontspannen was en dat het natuurlijk verliep. Doordat we het aan het begin over de toekomst hadden wilde ik haar in de visualisatie graag meenemen naar haar levensmissie. Dat was teveel. Ik mag meer vertrouwen op de kracht van een oefening, er hoeft niet steeds meer bij. **Ja klopt dan slaat het om naar hard werken.**

Welke spiegels kwam ik tegen? Welke leerprocessen voor mijzelf?

Deze sessie was een hele grote spiegel voor mezelf. Die dingen die ik als therapeut nu meegeef zijn zaken waar ik zelf ook erg mee worstel. Ik ben begonnen met een detox periode, om bewuster mijn lijf te voelen, te reinigen en omdat het voelt alsof ik al mijn oude verdriet in mijn buik heb opgeslagen. Ik wil mezelf en mijn lijf meer aandacht geven. Het gaat niet zozeer om afvallen, maar wel om het reinigen/ontgiften. Daarnaast heb ik contact opgenomen met een hypnotherapeut om het trauma van mijn geboorte/jeugd/vorige levens/alleengeboren tweeling een plek te geven. **Ben je er inmiddels al geweest? Ik heb een paar sessies gehad, het heeft me vooral veel ruimte gegeven. De tranen waren er op het moment dat ik voelde dat dit echt de eerste keer was dat ik iets voor mezelf deed dat geen carrièredoel oid diende. Maar echt omdat ik het mezelf gunde, vanuit liefde voor mezelf. We hebben o.a. een levenslijn gelopen, dit was erg emotioneel, maar ook heel mooi om te doen. De pijn zat met name voor de geboorte. Ik ben gedwongen om me zichtbaar te maken, maar dat wilde ik niet. Ik wilde hier niet zijn. Voelde me toen al boos, niet gezien, niet gehoord, niet begrepen. Een groot thema in mijn leven. Ik wilde me verstoppen, niet in het licht gezet worden. Nu kan ik meer met liefde terugkijken en mezelf omarmen, ook in de situaties waar ik misschien niet het gewenste deed. Waar ik woede voelde richting mezelf. Het is.**

Ik voel vaak veel woede naar mijn ouders, ik wil niet dat dit escaleert en wil als volwassene naar de situatie kunnen kijken. Dat oordeel blijft een belangrijke rol spelen, het mag er best zijn, maar ik wil mezelf hier niet in mee laten sleuren.

We waren heel bewust bezig met een zwangerschap, maar ik merkte dat ook dit veel te maken had met het oordeel van anderen. Het voelt alsof het 'moet', ook om iets te bewijzen/ goed te maken(?) naar Erik, Tieme en mijn ouders. Ik heb hier met Erik een gesprek over gehad, omdat ik merkte dat ik helemaal op slot kwam te zitten zodra het ging over 'vruchtbare periode' e.d. We hebben het nu samen bewust losgelaten. Geen berekeningen en testen meer. Ik wil dat een eventuele tweede uit liefde geboren wordt, en niet om iets te bewijzen of omdat het qua planning nu goed past. Dat voelt echt als een opluchting, voor ons allebei. **wat fijn om dat te horen, wat zal dat ook veel ruimte geven! Ja, voor ons allebei... Het is goed zo. Ook met z'n drietjes hebben we het heel fijn. Als het komt komt het, maar niks moet en we hebben de tijd. En anders moet het zo zijn. Ook hier weer... Het is.**

Welke blinde vlekken?

Weet ik zo voor mezelf niet. Ik denk dat we elkaar heel erg spiegelen, maar ik heb wel het gevoel dat ik in de sessie goed met haar in verbinding kan blijven en mijn spiegel hierin pas na de sessie ruimte geef. **ja**

Was er sprake van overdracht / tegenoverdracht?

Voor mijn gevoel heb ik mijn situatie tijdens de sessie behoorlijk goed gescheiden weten te houden van haar situatie. Maar ik voelde wel degelijk dat we elkaar niet voor niks tegenkomen...mooi, en dat is vaak het geval. 😊

Waar liep ik in vast en wat deed ik daarmee? Of wat vond ik lastig en hoe ga ik dingen aanpakken?
Bovenstaand al beschreven.

Heel goed verslag wederom, complimenten!