



# In haptotherapie leer je grenzen voelen



Tekst:  
Gerda Ponte

**Je herkent het vast wel. Iemand vraagt iets aan je, en het 'Ja hoor, dat doe ik wel' glipt direct je mond**

**uit. Achteraf denk je 'Hoe kon ik dat toezeggen? Ik heb het al zo druk! Waarom zeg ik altijd gelijk 'ja'? Haptonomie kan je helpen hier verandering in te brengen.**

Veel mensen zijn zich niet bewust van hun lichaamssignalen. Op het moment dat jou zo'n vraag gesteld wordt, is het belangrijk om eerst even stil te staan bij wat die vraag met jou doet. En niet met je verstand, maar door te voelen wat er in je lijf gebeurt. Als iets niet

fijn is, wil je ervan weg. Dat uit zich bijvoorbeeld in een verstrakking van je lijf, in buikpijn, of je zet letterlijk een stap achteruit. Als iets je blij maakt, wil je ernaartoe. Ook die beweging is voelbaar. Ben je je niet bewust van deze signalen, dan loop je het risico dat je je eigen grenzen overschrijdt. Dat je keer op keer 'ja' zegt, terwijl je lijf eigenlijk 'nee' zegt. Gebeurt dat te vaak, dan stapelt de spanning zich in je lijf op, en kan het leiden tot allerlei (onverklaarde) fysieke klachten, vermoeidheid en/of burn-out.

In haptotherapie kun je door aanraking en oefening leren voelen wat je lichaam je vertelt en wat de omgeving bij je teweegbrengt.

Binnenkort start de cursus 'Echt contact'. Daarin gaan we met het bovenstaande aan de slag. Voor meer informatie kun je contact opnemen. Je bent ook welkom voor een gratis kennismaking.

## PRAKTIJK HAPSIS VOOR HAPTONOMIE EN HAPTOTHERAPIE

Gerda Ponte

Stationsplein 49, 1703 WD Heerhugowaard  
072-7601535

info@haptonomieheerhugowaard.nl  
www.haptonomieheerhugowaard.nl