



In haptotherapie leerde ik mezelf kennen

Ik wist niet meer wie ik was

Mijn leven draaide altijd om anderen. Eerst om mijn vader en mijn broers, later om mijn echtgenoot en kinderen. Ik deed alles voor iedereen, zei altijd 'ja' als iemand iets van mij wilde. Het ging lang goed, totdat ik depressieve gevoelens kreeg en begon te piekeren. Ik werd onzeker; was mezelf volledig kwijt. Wist ik nog wel wie ik was? In overleg met de praktijkondersteuner van de huisarts ging ik naar een haptotherapeut. Zo kwam ik bij Gerda terecht.

Voor het eerst in mijn leven ging het echt om mij. Dat was onwennig, maar ik vond het ook fijn. In gesprekken, oefeningen en aanraking op de behandeltafel leerde Gerda mij stilstaan bij wat ik zelf voelde. Eerst was het alleen chaos. Maar langzaam kon ik die ontwarren en woorden geven aan wat er bij mij speelde. Voor het eerst in hele lange tijd voelde ik wat ikzelf nodig had om verder te gaan, en niet wat een ander van mij nodig had.

Ik leerde grenzen voelen en 'nee' zeggen. Nu kan ik pas echt genieten en merk ik dat ik meer veerkracht heb als er iets naars gebeurt.

In haptotherapie kon ik echt 'aan den lijve' ervaren hoe ik in het leven stond. Bij mij werkte dat beter dan alleen praten. Ik kan iedereen met een hulpvraag aanraden om eens naar de haptotherapeut te gaan!

-Karin F.

Praktijk Hapsis voor Haptonomie en Haptotherapie

Gerda Ponte

Westdijk 28, 1704 AK Heerhugowaard
Umbriëllaan 7-9, 1702 AJ Heerhugowaard
06-51639520

info@haptonomieheerhugowaard.nl
www.haptonomieheerhugowaard.nl