

FOR YOU®

HOU AANDACHT
VOOR JEZELF

Haal alles uit je leven!

(OVER)LEVEN MET
EEN ERNSTIGE ZIEKTE

Hoe ga jij met je emoties om?

HEERLIJK
HERFST
BLADEREN



JILL SCHIRNHOFER:

MODE IS BELANGRIJK
VOOR ME, DAAR KUN JE
JEZELF ZO HEERLIJK
MEE 'EXPRESSEN'

Leer weer vol in het leven te staan



Ik kan je weer in contact

brenghen met je eigen

levensenergie en levensvreugde

Het doormaken van een ernstige ziekte heeft een enorme impact op je leven. Je komt terecht in een achtbaan aan emoties. Krijg je ooit het vertrouwen in je lichaam weer terug? Of verkrampt je van binnen wanneer je probeert om je angsten in de ogen te kijken en weer echt leven wilt voelen.

Juuliëtte Tromp Meesters, zelf psychosociaal therapeut, kreeg begin dit jaar de diagnose kanker. 'Het feit dat ik therapeute ben, heeft me wel enorm geholpen om door dit proces heen te gaan.' De angst die ze tijdens, en ook na haar ziekteproces voelde, leidde elke keer tot verkrampting. 'Dat was afschuwelijk en ik wilde weten wat er voor nodig was om daaruit te komen. Ik heb gemerkt dat het helpt om te durven voelen waar ik bang voor was. En ja, het was best moeilijk om die angsten onder ogen te zien, maar toen ik dat echt durfde en ging doen, verdween die verkrampting. Het was alsof ik de bestuurder was van mijn eigen ziekteproces. Deze ervaring heeft me enorm veel veerkracht gegeven. Ik durf weer te leven in volheid, ik durf weer leven te voelen en 'ja' te zeggen tegen het leven.'

LEVENSENERGIE EN LEVENSVREUGDE

Haar ervaring heeft Juuliëtte tot een betere therapeut gemaakt. 'Ik weet immers waar mijn cliënten doorheen gaan en heb aan een half woord genoeg. Het is ook helemaal niet erg als het je niet lukt om ergens zelf uit te kunnen komen. Maar blijf er niet mee rondlopen, want dat kan je behoorlijk in de weg gaan zitten. Ik kan je weer in contact brengen met je eigen levensenergie en levensvreugde. Alle tranen die niet zijn gehuild, alle boosheid die niet is gevoeld en alle woorden die niet zijn gezegd, haal ik naar boven. En daarbij ga ik niet in je verleden spitten. Dat halen we er alleen bij als jij dat zelf wilt, als deze dingen je belemmeren om voluit te leven. Ik werk met het hier en nu. Ik volg jou en werk met wat jijzelf aandraagt en daardoor zijn mijn sessies altijd maatwerk. Jij bent immers uniek en het is de bedoeling dat jij weer leert om jouw leven ten volle te leven.'

RELATIETHERAPIE

Natuurlijk begeleidt Juuliëtte ook cliënten die op een andere manier zijn vastgelopen of problemen ervaren: van stellen waarbij de relatie niet lekker loopt, tot mensen die zijn ontslagen of te maken hebben met een rouwproces. 'Dit is echt het mooiste werk wat er is. Het is zo dankbaar als je ziet hoe iemand weer vol in het leven leert te staan. Dat is gewoon prachtig om te merken.'

LEVEN IN VOLHEID

Juuliëtte Tromp Meesters
06-17102387
juuliette@leveninvolheid.nl
www.leveninvolheid.nl

