

Terugvalpreventie

Een terugval kan optreden. Vaak heeft dat te maken met een verdieping van je ontwikkeling. Het kan ook zijn dat een ervaring die je diep raakt - overlijden van een dierbare, relatie die verbreekt, baan die problemen geeft of ophoudt, een verhuizing - je uit balans brengt. De oude thema's duiken dan gemakkelijk weer op.

Signalen:

gebrek aan concentratie, terugkeer van somberte of depressie, lusteloosheid. Angst en paniek. Onzekerheid en faalangst kunnen wijzen op het actief worden van je innerlijke criticus.

Handvatten:

Je kunt hiermee werken door:

Allereerst kijken of je kunt gronden en je ademhaling lager kunt krijgen. Verbind jezelf meer met je ruggengraat zoals je hebt geleerd. Adem rustig uit door je bekken naar de aarde en vanuit de aarde weer naar je buikcentrum en herhaal deze ademhaling. Kijk wat hier verandert en of de stress of de somberte wordt gereguleerd. Volg de oefeningen zoals die beschreven staan op de website.

Pas de methode van onderzoek toe: pak je dagboek en ga voor jezelf na of er een verandering is ontstaan in leven dat het een en ander triggert. Onderzoek wat je zo heeft geraakt. Kijk of je jezelf kunt blijven gronden zodat je niet door de ervaring wordt overgenomen. Kijk hoe dit gaat.

Als je merkt dat je innerlijke criticus actief is (onzekerheid, faalangst, schaamte, schuldgevoel en depressie zijn hier allemaal indicatoren voor) lees dan het artikel van de innerlijke criticus opnieuw door en doe de oefeningen.

Werkt dit niet of onvoldoende of wil je met mij delen wat er gaande is:

Neem contact met mij op via de mail, dat is de gemakkelijkste manier om met mij een eerste contact te leggen. Ik neem dan z.s.m. contact met je op en kijk of ik je kan helpen op afstand. Zo niet, dan plan ik zo spoedig mogelijk een afspraak met je in.