



Voorjaar!

Wat een heerlijk voorjaar!

Veel zon en een bijzondere gebeurtenis bij ons in de tuin: onze Pukkie, die door haar moeder werd verstoten en bij ons in huis is opgegroeid, is zelf moeder geworden! Zie foto rechtsboven.

5 kleine kuikentjes scharrelen rond bij ons en het is een feest om mee te maken!

Op Facebook (<https://www.facebook.com/NoorVanGulik>) kun je regelmatig foto's en filmpjes van ze vinden.

Mailchimp

Deze Fonkeling ziet er iets anders uit dan je gewend bent. En opent meteen als je je mail opent. Het kan zijn dat je in het oranjeveld bovenaan nog even moet aangeven dat je mij een vertrouwde afzender vindt.

Mijn nieuwsbrief wordt voortaan gestuurd via een professioneel nieuwsbriefprogramma, namelijk Mailchimp. Dank aan Jacqueline Couwenberg voor de hulp!

Ik hoop dat alles goed is gegaan. Mocht je iets vreemds zien, bijvoorbeeld een verkeerde naam of verkeerd gespeld, wil je me dat dan laten weten?

Ik vind het belangrijk om zorgvuldig met mijn adressenbestand om te gaan.

Voortaan kun je je via de nieuwsbrief zelf aan- of afmelden (subscribe of unsubscribe).

Ik hoor erg graag jullie reacties!

Pinapparaat

Het is voor elkaar: ik heb voortaan een pinapparaat.

Het is voor mijn cliënten veel handiger en het scheelt veel gedoe en administratie.

Ik ben er blij mee!

Geen 2^e praktijkruimte

Lang heb ik getwijfeld of ik een 2^e praktijkruimte zou openen. Het is regelmatig druk bij Fonkel en ik wil iedereen zo goed mogelijk helpen.

Mijn besluit om het niet te doen heeft te maken met het idee dat ik dan meer een regelaar, een manager zou worden dan een therapeut.

En mijn hart ligt bij het therapie geven. Ik wil het liefste met zoveel mogelijk cliënten zélf werken.

Daarnaast geloof ik er in dat vraag en aanbod zichzelf reguleren. En dat blijkt ook zo te gaan sinds ik mijn besluit heb genomen.

Van de coachingskalender

'In het donker is het verstandig om kleine stapjes te zetten'.

Van een cliënt

"Soms heb je een klein zetje nodig..."

'Ik moet nu eerst boodschappen doen, daarna minimaal 3 pagina's lezen, 4 stukken schrijven én sporten voordat ik na bed ga.

Morgen ga ik eerst x doen, dan y en vervolgens z.'

Zo richtte ik elke dag tot in de puntjes in. En tja, als iemand mij dan vroeg om iets onverwachts te doen (op visite komen, uit met vriendinnen, ergens eten), dan zei ik automatisch: nee. Ik wilde overal controle op houden. Soms had ik daar last van en dus besloot ik er iets aan te doen. Ik zocht contact met Noor en samen gingen we de uitdaging aan. En na enkele sessies voelde ik me stukken beter. Ik ging vaker in op uitnodigingen, liet me niet meer van streek maken door onverwachte gebeurtenissen en kreeg meer zelfvertrouwen.

Zo veel zelfvertrouwen dat ik toe was aan een extra stap: het opstarten van mijn eigen bedrijf. Ik schrijf al jaren met veel plezier, vind het leuk om mensen te interviewen en met communicatie bezig te zijn.

In november 2013 ben ik gestart met Tekstbureau Moor en het gaat zo goed dat ik daar nu enkele dagen in de week mee kan vullen. Benieuwd? Kijk eens op

www.tekstbureau Moor.nl

Een beetje van Noor en een beetje van Moor!"

Maartje, 5 februari 2014.

Dank je wel, Maartje. Hartstikke leuk om dit proces zo met jou door te maken en veel succes! (Noor).

En nog een stukje van een cliënt

Deze keer ruimte voor 2 verhalen:

"Eindelijk is het er dan toch van gekomen en heb ik het aangedurfd om 22 jaar na het tragische ongeval EMDR te gaan doen.

En het was heftig, alle emoties komen eerst weer naar boven maar Noor heeft me er helemaal doorheen geholpen. Daarna worden je emoties als het ware gereset voor fijne gevoelens. Toen ik me moest focussen hoe ik me wél wilde voelen in de auto, zag ik gezellige kaarsjes en bloemen voor me op het dashboard.

Mijn angst en stress hebben nu plaats gemaakt voor een huiselijk gevoel! Wat heerlijk is het dat ik nu gewoon relaxed in de auto kan stappen en gewoon overal naar toe rijd. Het is zo fijn dat de dag niet meer met stress begint vanwege het autorijden.

Nu pas besef en vooral voel ik hoe al 22 jaar mijn leven beïnvloed werd door een gebeurtenis uit het verleden. Ik voel me zoveel beter nu. EMDR is echt heel wonderlijk!"

Josje, 23 november 2013.

Hooggevoeligheid

Opvallend hoeveel jongeren (en ook volwassenen) er de laatste tijd komen die hoog gevoelig of overgevoelig (blijken te) zijn. Kinderen die heel gevoelig zijn worden ook wel Nieuwetijdskinderen genoemd.

Ik ben me daar meer in gaan verdiepen en kwam een stukje hierover tegen van Hans Stolp:
“We leven in een heel bijzondere tijd, een overgangstijd. We mogen zelfs zeggen dat de grote overgang die in onze tijd op gang begint te komen, de meest beslissende en de meest ingrijpende overgang uit heel de evolutie van de mensheid is. Zeker, er zijn eerder ingrijpende tijden van transformatie geweest en er zijn eerder ook heel beslissende overgangen geweest. Maar de huidige overgang zal iets bijzonders teweeg brengen: het bewustzijn dat wij mensen ons eindelijk los moeten gaan maken van die verlamdende en totale gerichtheid op de materie en dat wij ons moeten leren richten op de geestelijke wereld en op de geestelijke wetten van de kosmos”.

En: “Nieuwetijdskinderen laten op vele manieren zien dat ze ‘anders’ zijn: anders dan de generatie kinderen voor hen, anders dan de meeste volwassenen om hen heen. Vaak wordt het ‘andere’ van nieuwetijdskinderen vooral gezocht in het feit dat zij bijna allemaal wel op de een of andere manier paranormaal begaafd zijn, zoals wij dat dan noemen. We bedoelen daarmee te zeggen dat ze op een heel eigen en een heel persoonlijke, maar ook op een heel vanzelfsprekende manier in een directe verbinding met de geestelijke wereld staan, de wereld van onze herkomst en onze toekomst. Toch denk ik dat het wezenlijke van nieuwetijdskinderen in feite op een ander gebied ligt, en wel op het gebied van de communicatie. Ze zijn immers gekomen om onze samenleving op een grondige manier om te vormen. Ze willen respect in plaats van cynisme bewerken, liefde in plaats van haat, vergeving in plaats van vergelding en verwondering in plaats van veroordeling. En dus zijn ze gekomen om eeuwenoude patronen van samenleven en samenwerken af te breken, en fungeren ze op vele gebieden als stoorzenders: ze verstoren de oude orde en sturen die in het honderd. Maar juist door die afbraak heen kunnen ze eindelijk ruimte scheppen voor geheel nieuwe samenlevingsvormen die gebaseerd zijn op respect, gelijkwaardigheid en mededogen”.

Voor een aantal van jullie misschien zweverige taal. Wat ik vooral tegenkom bij Fonkel, is dat ze mij (bewust of onbewust) opzoeken om ook te leren ‘aards’ te leven. Het hier op aarde goed te redden en een stuk persoonlijkheid te ontwikkelen, zich te beschermen en zelfvertrouwen te krijgen om een prettig leven te hebben. Dus meer balans te vinden en zichzelf waarderen zoals ze zijn.

Het mooie aan dit werk is dat we veel van elkaar kunnen leren. Ik verwelkom ze dan ook met open armen.

Boek ‘Hoog sensitieve personen’ van Elaine N. Aron

Om bij hetzelfde thema te blijven, is dit wellicht een goed boek om te lezen.

Het is voor velen een eyeopener. Klachten waar mensen zich eerder voor schaamden worden ineens in een verrassend nieuwe en heldere context geplaatst. Het boek bevat tips en adviezen voor het omgaan met overgevoeligheid, over hoe je van je onzekerheid af kunt komen en een nieuwe sociale balans te vinden.

Relaties en gezinnen

Ik volgde een waardevolle en leerzame masterclass ‘Oplossingsgericht werken in relaties en gezinnen’. Meteen goed bruikbaar bij cliënten die voor relatietherapie komen.

Falen

Er komen nogal eens jonge mensen bij mij die last hebben van faalangst.

Ik hoorde een mooie uitspraak in een lezing die falen in een ander perspectief zet:

“Falen is een tussenresultaat. Als iets niet lukt, ga je gewoon door tot je wel tevreden bent”.

Als je er op deze manier naar kijkt, bestaat falen niet.

Praktijk

Ken jij iemand in je omgeving die wel wat hulp kan gebruiken? Verwijs ze gerust naar **Fonkel**, van harte welkom voor een **gratis kennismakingsgesprek!** De meeste mensen ontvangen een (gedeeltelijke) **vergoeding** van hun ziektekostenverzekeraar.

Werktijden

Ilona: woensdagavond en/of donderdagavond.

Noor: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdagochtend.

Vragen of contact?

Fonkel therapie en training

Capucijnenstraat 34

5074 PH Biezenmortel.

www.fonkel.nu / info@fonkel.nu / 013 - 533 39 37.

Fonkel / Noor op social media:

Twitter: <https://www.twitter.com/FonkelNoor>

Facebook: <https://www.facebook.com/NoorVanGulik>

LinkedIn: <http://www.linkedin.com/in/noorvangulikfonkel>

Reacties zijn van harte welkom en heel graag tot ziens!
Noor van Gulik.

Ik vind het leuk om te vertellen dat ik alle foto's en nieuwsbrieven zelf maak. Fonkeling verschijnt zo'n 4 x per jaar, met de seizoenen. Jaargang 7, Nieuwsbrief 18, Juni 2014.

