



Herfst!

Het is echt herfst geworden. In de zomer hebben jullie geen Fonkeling gekregen. Er gebeurde teveel in mijn privéleven. Dat maakt dat ik het een tijdje nodig heb om goed voor mezelf te zorgen. Dus ik doe mijn werk maar daarbuiten probeer ik zoveel mogelijk te schrappen. Zo is het nu gewoon...

Ons pap is gestorven

Sommige van jullie weten dat ons pap al lang ziek was. En dat ik bijna een jaar lang op mijn vrije dag, op woensdag, voor hem heb mogen zorgen. We deden wat er kon, soms moesten we thuis blijven en soms gingen we op stap. Met rolstoel en zuurstof op pad naar kapelletjes en kerken, lunchen en wandelen. Daar hebben wij beiden zeer van genoten.

Pap ging snel achteruit na zijn laatste ziekenhuisopname. Gelukkig had hij thuis een fijn bed met schitterend uitzicht. Op vrijdag is bijna iedereen nog bij hem geweest en mam en ik zijn daarna aan zijn bed gaan zitten. We hebben onze handen onder de zijne gelegd en onder zijn schouder. Zo kon hij voelen dat we nabij waren en dat hij toch kon gaan. We hebben zachtjes tegen hem gepraat en ook stil geweest. We hebben hem tot het laatst vastgehouden en tegelijk losgelaten. En gewacht tot hij zover was. Op 19 september 2015 is hij overleden. Hij is heel rustig en vredig heen gegaan en daar zijn we ontzettend dankbaar voor.

We hebben mooi afscheid genomen van ons pap. In de kerk hebben we hem geëerd met een mis zoals hij dat graag zou willen, met persoonlijke woorden van ons, zijn kinderen en zijn eigen muziek.

Op het kerkhof was nog een kleine plechtigheid en hebben wij ons pap zelf begraven, met vieren, met sterke touwen. Ik voelde me krachtig en trots om dat zelf te doen!

Ontzettend veel heb ik geleerd van zijn visie op leven, dood en leven na de dood. Alles konden we bespreken en dat deden we ook. Terwijl hij zo ziek was, had hij toch belangstelling voor ons, zijn vrouw en kinderen en iedereen die daar bij hoorde. Hij zag en hoorde ons en ik voel me zo erkent door hem de laatste jaren. Pap was een fantastische man, vader en opa en we zullen hem ontzettend missen.

Goede reis pap, je bent nu naar de Engelen, naar het licht. Dank voor wie je was en voor wat je betekende in onze levens. We houden van je...

Van een cliënt

"In 2013 kwam ik voor de eerste keer met Noor en haar werkzaamheden in aanraking. 2013 was een bewogen jaar voor mij. Na een relatie van ruim 25 jaar, besloot mijn jeugdliefde en vader van mijn kinderen mij te verlaten. Patsboem...van het ene op het andere moment werd deze mededeling op mijn bordje en dat van de kinderen gegooid. Het leek alsof de grond onder mijn voeten werd weggeslagen. Weken leefde ik tussen hoop en vrees. Ik startte een traject bij Noor.

Ik beseftte dat ik alleen met de kinderen verder moest en was vastbesloten om er weer iets van te gaan maken, ik was nog veel te jong om thuis achter de geraniums te gaan zitten.

Ik besloot om het hele traject omtrent de scheiding in gang te gaan zetten. Moeilijk... maar het gaf me ook kracht, "Ik kan het zelf". Ook besloot ik om in de zomer samen met de kinderen op vakantie te gaan. Dit was vooraf erg spannend maar uiteindelijk een onvergetelijke week geworden.

Het was heerlijk om wekelijks bij Noor op consult te komen. Zij liet mij ook erg kijken naar mijn eigen aandeel in de scheiding. Want zoals het spreekwoord zegt "twee vechten, twee schuld", is dat ook zo. Je bent zelf verantwoordelijk voor de dingen in je leven. Ik kon al vrij snel op een andere manier naar de situatie kijken. Natuurlijk was ik boos, verdrietig en teleurgesteld op mijn ex. Waarom had hij verdomme zijn mond niet open gedaan? Maar de situatie was zoals hij was, we gingen ieder onze eigen weg en hadden alleen de kinderen die ons nog aan elkaar verbonden. Ik was vastbesloten om voor de kinderen het onderlinge contact goed te houden.

Ik mocht echter mezelf niet vergeten. Ik besloot dat ik in deze periode van vele veranderingen ook een hele belangrijke beslissing voor mezelf wilde nemen. In oktober van 2013 ging ik onder het mes voor een maagverkleining. Opnieuw beginnen...dan ook maar met een nieuw uiterlijk. Al heel veel jaren had ik "last" van mijn extra pondjes. Ik kreeg vaak te horen dat ik er leuk uit zag maar toch voelde ik me erg ongelukkig in mijn lijf. Nu, bijna 2 jaar later, ben ik 30 kg afgevallen. Ik voel me prima en heb geen seconde spijt gehad van deze beslissing. Toch ben ik ook tot de conclusie gekomen dat uiterlijk niet het belangrijkste is maar dat uitstraling en het innerlijke veel belangrijker zijn.

Begin dit jaar ging het weer allemaal niet lekker. In februari kwam ik overspannen thuis te zitten.

Naast een bezoekje aan mijn huisarts, heb ik vrijwel direct weer contact gezocht met Noor. Mijn huisarts adviseerde mij om antidepressiva te gaan gebruiken. Om écht bij mijn gevoel te kunnen komen, was het volgens Noor beter om dit niet te gaan gebruiken. Ik wilde zóó graag bij mijn gevoel komen dat ik besloot om wederom bij Noor aan de slag te gaan en de medicijnen te laten voor wat het was.

Samen met Noor ben ik tot behoorlijk wat inzichten gekomen. Ik mag van mezelf gaan houden, keuzes voor mezelf gaan maken en zeker mijn grenzen aan mijn omgeving gaan aangeven. En bovenal mag ik trots op mezelf zijn, op waar ik nu sta en hoe sterk ik uit de afgelopen zware periode ben gekomen.....en stiekem ben ik ook wel een beetje trots op mezelf.

Lieve Noor, ontzettend bedankt voor alle fijne sessies die ik bij je mocht volgen. Je bent een bijzondere en lieve vrouw. Dikke kus, Natascha”.

Boek ‘Levensbelang’...

‘Van overleven naar levensvreugde met de CREF-methode’.

Dit keer aandacht voor het boek van mijn gewaardeerde medestudente Baukje van Leeuwen!

Baukje legt de oorzaak van alle ‘welvaartsziekten’ bloot én biedt een blijvende oplossing. Met de door haar ontwikkelde CREF-methode is vrijwel altijd verbetering en zelfs ‘genezing’ mogelijk, hoe diepgeworteld de kwaal of klacht ook is.

‘Onbehandelbare’ fysieke of mentale klachten verdwijnen en een ‘label’ is niet meer aan de orde.

Baukje, ik ben trots op je om wat je allemaal hebt weten te bereiken en vooral op wie je bent!

Vergoedingen ziektekostenverzekeraar

Het is de tijd van zorgverzekeringen vergelijken en herzien. Op internet kun je bij o.a. Independer, Consumentenbond en Zorgkiezer kijken wat een goede verzekering voor jou is.

De therapie die ik geef komt uit de pot alternatieve zorg. Ik ben aangesloten bij het NVPA, de beroepsvereniging die door de meeste zorgverzekeraars erkend is.

Als je van plan bent in 2016 van alternatieve zorg gebruik te maken, kijk dan op tijd je polis na.

Op de site van mijn beroepsvereniging (Het NVPA) komt aan het eind van het jaar altijd een handige lijst:

<http://www.nvpa.org/zorgverzekeraars.html>

Van de coachingskalender

‘Littekens betekenen dat je sterker bent dan wat je pijn heeft gedaan’.

Zwemvijver

Onze zwemvijver ligt er nu een jaar. In mijn vorige Fonkeling vroeg ik om Proef Tonijnen en ze zijn geweest! Ze hebben een gratis sessie gehad in onze zwemvijver en in ruil daarvoor kreeg ik van hen feedback en hebben we samen gezocht naar methoden om de zwemvijver in te zetten bij Fonkel. Dat kan alleen in de zomer vanwege de temperatuur van het water. Dank je wel Proef Tonijnen voor jullie waardevolle feedback!

De zwemvijver heeft ook goed dienst gedaan toen het zo warm was want er zijn ‘Voeten-in-het-water-sessies’ geweest en cliënten die dat wilden, konden voor hun sessie even komen opfrissen in het water. Fijn om te zien dat ook anderen zo kunnen genieten van onze zwemvijver.

Zelf zwem ik iedere dag en dat heb ik het hele jaar door gedaan. Toen het water echt te koud werd, ben ik verder gegaan met zwemmen in een wetsuit. Heerlijk!

Praktijk

Ken jij iemand in je omgeving die wel wat hulp kan gebruiken? Verwijs ze gerust naar **Fonkel**, van harte welkom!

De meeste mensen ontvangen een (gedeeltelijke) **vergoeding** van hun ziektekostenverzekeraar.

Werktijden

Ilona: woensdagavond en/of donderdagavond.

Noor: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

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:

Zie de betreffende icoontjes onder aan deze Fonkeling.

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. Foto 'Noor met koe' is gemaakt door Paul Kruijssen.

Foto Noor is gemaakt door Lot Versteegen <http://www.lotversteegen.nl>

Fonkeling verschijnt zo'n 4 x per jaar, met de seizoenen.

Jaargang 8, Fonkeling 22, November 2015.

