



## Herfst: op de drempel naar een ander seizoen

Herfst is voor mij: schitterende kleuren, gezelligheid binnen, een warme praktijk, lekkere koffie of thee en de lichten aan.

In de zomer heb ik vaak heerlijk buiten in de tuin kunnen werken, onder de schaduwrijke walnootbomen, met uitzicht op de bloemenwei. De kipjes om ons heen, veel cliënten hebben dit als prettig ervaren.

Ontspanningstrances konden soms in de hangmat. Het is heel mooi dat ik bij het opstarten van mijn bedrijf dit beeld voor ogen had: mensen heerlijk optimaal laten ontspannen in een hangmat in een zomerse tuin.

En dan is het zomaar ineens zover!

Dan worden visualiseren, loslaten, helen en voelen een stuk gemakkelijker.

Voor sommigen is de herfst een lastige periode.

Misschien een idee om met hypnotherapeutische technieken de zon nog wat langer vast te houden? Je wat lekkerder te voelen?

Het gaat goed bij Fonkel. Voor de vakantie heeft een flink aantal mensen hun proces afgerond, zo'n natuurlijke periode om dat te doen. Na de vakantie zijn er al weer volop nieuwe cliënten gestart. Er is nog ruimte voor meer mensen. Dat is erg prettig want ik streef er altijd naar om mensen binnen een paar dagen te laten komen. Ik heb er veel respect voor als de stap gezet wordt om begeleiding te gaan zoeken. Dan getuigt het van respect om hier snel gehoor aan te geven.

## Wat is Integratieve Psychotherapie?

Ik ben integratief therapeut en veel mensen weten niet wat dit inhoudt. Dat vind ik niet zo vreemd, ik wist het voorheen ook niet. Daarom hier nog eens wat uitleg.

Ik heb mijn opleiding bij BGL genoten. Op hun site ([BGL](#)) staat er meer over. Ik citeer een stukje:

*“Integratieve Psychotherapie is een kortdurende en effectieve therapievorm met unieke mogelijkheden.*

*De therapievorm beperkt zich niet tot één benadering, maar brengt actief inzichten en methodieken uit verschillende disciplines bijeen in een werkmodel dat zich kenmerkt door vernieuwing en grote diepgang.*

*Met een warm hart werken met mensen, niet alleen aan hun problemen, maar ook met aandacht voor wat hen bijzonder maakt. Cliënten leren gebruik te maken van hun unieke talenten en mogelijkheden, zodat ze (opnieuw) tot bloei kunnen komen”.*

In de praktijk betekent dit dat ik goed luister en kijk naar mensen. En dan dié laatjes met methodes opentrek waarvan ik denk of aanvoel dat ze voor hen goed zouden kunnen werken. Het maakt mij erg gelukkig dat ik op zoveel manieren kan werken want er is altijd wel iets wat ik kan inzetten.

Nog even opgezocht in de ‘Dikke van Dale’: *“Integratie: het maken tot een harmonisch geheel of opnemen in het geheel”*, en: *“Integreren: in een eenheid opgaan, volledig maken”*.

En ja, dit past helemaal bij hoe ik werk: het integreren van wat je denkt, voelt en doet. Van je verstand, je gevoel, je lijf. Wij zijn één geheel.

## Van een cliënt

*“Recentelijk heb ik een bijzondere trance ervaring meegemaakt bij Fonkel. Voordat we de trance sessie begonnen vroeg Noor mij een specifieke plek in de natuur te beschrijven waar ik me heel goed voel (of voelde). Gezamenlijk hebben we een aantal zaken vastgelegd die op deze locatie aanwezig zijn.*

*De sessie begon door in een ontspannen houding met gesloten ogen eerst te concentreren op de ademhaling. Daarna vroeg Noor me om te concentreren op verschillende lichaamsdelen en energie naar deze delen te sturen. Het viel me op dat je langzaam maar zeker letterlijk de energie naar die delen toe voelt stromen. Naarmate de tijd vorderde ontstond steeds meer innerlijke rust zonder dat je afwezig bent. Ik hoorde Noor heel duidelijk verschillende vragen stellen die ik vertaalde in veranderen van aandacht.*

*Op het einde van de sessie vroeg Noor aan mij of ik op de door mij gekozen bijzondere plek wilde uitrusten en genieten van hetgeen ik daar waarnam. Toen ik dat deed kwam er een figuur (oude man) langs in een lang gewaad. Er werd niet gesproken, wel kreeg ik als cadeau een staf van deze persoon. Tenslotte vroeg Noor mij om in een aantal stappen weer wakker te worden.*

*Het eerste dat me daarna opviel was het aparte gevoel van energie in mijn lichaam. Ik voelde me sterk en ontspannen met een goede balans tussen hoofd en rest van het lichaam. Voor iemand die dagelijks veel met zijn hoofd bezig is, is dit een zeer bijzondere ervaring.*

*We hebben het gehad over de staf maar konden dat niet direct plaatsen. Conclusie was dat het antwoord binnenkort wel ergens duidelijk zou worden. Het bijzondere gevoel dat je hoofd en je lichaam qua energie in balans zijn, hield ongeveer een uur aan.*

*Samengevat heb ik dus een bijzondere ervaring gehad die meer inzicht geeft in mezelf en waar ik steeds zelf voor mijn gevoel voor 100% bij ben geweest.*

*Een dergelijke sessie vraagt wel dat je jezelf overgeeft aan het proces en vertrouwen hebt in Noor. In het begin moest ik heel kort mijn nuchterheid en denken loslaten maar wat je daarvoor terugkrijgt is fantastisch!*

*Mijn dank aan Noor voor deze bijzondere ervaring!”*

Dank je wel M., voor je prachtige verhaal!  
Het lijkt mij interessant om in het vervolg in iedere nieuwsbrief een ervaring van een cliënt op te nemen.  
Om mijn werk vanaf de andere kant te laten zien.  
Van degenen die het meemaken. Is dat een goed idee?

### Artikel over Noor in O+

In de zomervakantie verscheen er een mooi artikel over Fonkel op dit online platform voor vrouwelijke ondernemers. Zin om het te lezen? Klik [hier](#).

### Boek 'Problemen laten waar ze horen'

Een boek wat ik regelmatig aanraad aan mijn cliënten omdat het voor mijzelf ook zo geholpen heeft.

Het heet 'Problemen laten waar ze horen' door Gary B. Lundberg en Joy Saunders Lundberg (ISBN: 978 90 274 4757 9).

Dit boek gaat over valideren: het vermogen om emotioneel met een ander op te lopen zonder te proberen hem of haar van richting te laten veranderen. Ook wel 'emotionele bevestiging' of "persoonlijke bevestiging" genaamd.

Het principe van waaruit effectief valideren mogelijk wordt: dat er niets is wat je helemaal voor de ander kunt oplossen. Dat je wel je hulp kunt aanbieden maar dat je het probleem niet voor de ander kunt oplossen omdat de verantwoordelijkheid voor het probleem ligt bij degene die het probleem heeft.

Ik heb een boekverslag gemaakt van dit boek.

Wil je dit graag gemaild krijgen? Laat het me maar weten.

### Op weg naar een nieuwe beroepsvereniging

Om voor nog meer mensen een vergoeding van de ziektekostenverzekeraar te krijgen, heb ik mij aangemeld bij een andere beroepsvereniging. De VIT: Vereniging voor Integraal Therapeuten.

Een vereniging die streng toeziet op hoge kwaliteit door middel van een aannameprocedure met eisen aan diploma's, werkervaring, eigen praktijk en administratie. Daarnaast zijn er eisen aan onder andere verplichte intervisie en bijscholing. Ze komen op bedrijfsbezoek en vragen naar je visie op het werk.

Ik mag dat wel. Want ik wil me graag onderscheiden op professionaliteit en kwaliteit. Ik verwacht ook dat de bijscholingen van de vereniging goed aansluiten op mijn dagelijks werk.

Momenteel zit ik in de aannameprocedure en hoop ik in mijn volgende nieuwsbrief aangenomen te zijn!

### Cursus voor Stuvo

Ik geef de komende maanden 2 cursussen voor het Stuvo in Udenhout.

'Werken met het Kernkwadrant' op woensdag 3 en 10 november van 19.30-22.00 uur.

'Effectief communiceren' op woensdag 2 en 9 februari 2011 van 19.30-22.00 uur.

Meer informatie? Zie [hier](#).

### Workshop voor Huis voor zingeving

Voor dit fijne Huis in Moergestel geef ik een workshop "Werken met dromen" op vrijdag 21 januari 2011 van 19.30-ca.22.30 uur.

Voor meer informatie over het Huis en over deze workshop kijk je [hier](#).

### Praktijk

Wil je iemand doorverwijzen naar Fonkel of zelf onderzoeken of je wilt komen?

Iedereen kan een gratis kennismakingsgesprek krijgen! Bel of mail gerust.

Ik heet je graag welkom in Biezenmortel!

De meeste mensen ontvangen een gedeeltelijke vergoeding van hun ziektekostenverzekeraar uit hun aanvullende pakket.

### Vragen of contact?

#### Fonkel therapie en training

Capucijnenstraat 34  
5074 PH Biezenmortel.

[www.fonkel.nu](http://www.fonkel.nu) / [info@fonkel.nu](mailto:info@fonkel.nu) / 013 - 533 39 37.

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

Jaargang 2, Nieuwsbrief 6, September 2010

