



Zomer!

Wat een zomer hebben we!
Voor sommigen iets teveel van het goede. Ik vind het echt genieten!
Deze Fonkeling schrijf ik vanaf onze campingplaats in Frankrijk.
Het is de laatste maanden zo druk geweest bij Fonkel dat ik geen tijd meer had voor andere dingen. Nu zit ik gewoon gezellig in Frankrijk met jou te praten vanaf mijn prachtige flexplek!



De afgelopen weken hebben op de heetste dagen cliënten die dat wilden, vóór hun sessie gezwommen in de zwembad. Ik zie ze dan lekker fris en blij in mijn praktijk verschijnen en daar word ik dan ook weer hartstikke blij van!

Ik wens iedereen die vakantie viert of gaat vieren een heerlijke vakantie toe!
Lekker uitrusten, genieten en aan jezelf toekomen. Dat probeer ik ook.
Ik hoop voor mensen die, om wat voor reden dan ook, niet op vakantie kunnen, dat het zonnetje ook voor hen schijnt.
Ine van den Heuvel zorgt voor vervanging als ik op vakantie ben. Dank je Ine!
Bregje is in ons huis en zorgt voor de rest. Super bedankt Bregje!
16 augustus gaat Fonkel weer open.
Voor jullie een Fonkeling met wat extra plaatjes, voor de gezelligheid.

10 jaar Fonkel!

Op 5 juli 2018 bestond Fonkel 10 jaar!
Wat is dat voorbij gevlogen!
Ik voel een grote dankbaarheid als ik terugdenk aan deze 10 jaar. Dankbaarheid voor het mooie en fijne werk wat ik doe, voor cliënten die de weg naar Fonkel steeds blijven vinden en voor de mooie plek waar ik mag werken!

10 jaar! Echt een mijlpaal die gevierd mag worden!
Dat doe ik op 3 manieren:
1. In het voorjaar hebben Paul en ik een

FONKELS (blogs van Fonkel):

Met veel plezier heb ik weer een FONKEL geschreven (altijd met toestemming van mijn cliënten).

De blog die na de vorige Fonkeling is verschenen:

<https://fonkel.nu/ik-mag-niet-gelukkig-zijn/>

En wat oudere blogs:

<https://fonkel.nu/maakt-mij-gelukkig/>

<https://fonkel.nu/dochter/>

<https://fonkel.nu/schuldig/>

Het is zelfs mogelijk om een abonnement op de blogs te nemen! Je hoeft dan alleen je e-mailadres in te vullen en dan krijg je iedere nieuwe blog rechtstreeks in je mail.

Veel mensen maken hier al gebruik van. Fijn!

<https://fonkel.nu/blog/>

Van Social Media

Ik zet regelmatig iets over Fonkel op Social Media. Er zijn ook mensen die alleen mijn nieuwsbrief lezen en niet bekend zijn met social media. Daarom zoek ik iets uit van de afgelopen periode om hier te delen:

Dit keer een zeer recent kort bericht:



Een BB-er: een Bekende Biezenmortelse, dat ben ik ;-)

Hoe grappig is het als je in een Franse Supermarché wordt aangesproken omdat ze een artikel over 10 jaar Fonkel hadden gelezen en mij herkenden?

Nederlanders die in Frankrijk wonen en mij nog veel succes wensten met mijn mooie werk!

Boek 'Hypnotherapie en lichamelijke klachten'

Van Barbelo Chr. Uijtenbogaardt.

inspiratiereis gemaakt naar Bali. In mijn vorige Fonkeling vind je links naar foto's, verhalen en filmpjes. Ik denk er zo veel aan terug. Zeker nu ik de afgelopen weken het fotoboek heb gemaakt.

2. Ik heb met zorg 80 bijzondere cadeautjes gekocht voor mijn cliënten, om het te vieren en te bedanken (en daarmee symbolisch iedereen in die 10 jaar). In de maand voor ik op vakantie ging, mocht iedereen iets uitzoeken uit de grote mand. Dat werd gewaardeerd!



3. Ik ben bezig met het optimaliseren van mijn praktijkruimte. Onder andere op een 'Feng Shui-manier'.

Natuurlijk hebben we er op 5 juli zelf een feestdag van gemaakt!



In de media verschenen diverse leuke artikelen in allerlei bladen en op sites in de omgeving van Biezenmortel.

Bijvoorbeeld in De Schakel:

https://fonkel.nu/wp-content/uploads/2018/07/2018-07-05-Schakel_10-jaar-Fonkel.pdf

En Oisterwijk Nieuws:

<https://www.oisterwijknieuws.nl/2018/06/altien-jaar-uitpluizen-wat-er-diep-van-binnen-in-je-schuilt/>

Leuk! Dank jullie wel!

Van de coachingskalender

'Regels regelen de massa, menselijkheid het individu'.

Van een cliënte

Mijn start was in juni 2017 in verband met eetstoornis anorexia nervosa en mijn controle/dwanghandelingen die hieraan gekoppeld zijn.

Ik ben 10 jaar geleden hiervoor een jaar in behandeling geweest (opname in een kliniek) maar door gebeurtenissen in de afgelopen 2 jaar ben ik weer in mijn 'oude patroon' gevallen. Ik kon het alleen niet meer oplossen thuis en zocht toch maar weer hulp binnen het psychisch circuit. Mijn intake heb ik als fijn ervaren en voelde me erg welkom door Noor.

'Hypnotherapie is effectief gebleken bij het verminderen van lichamelijke klachten zoals hoofdpijnen, buikpijnen, reumatische spierpijn, oorsuizingen en slaapproblemen.

Door de gevarieerde praktijkvoorbeelden en wel 35 tips voor het slapen, krijgt de lezer een idee over de mogelijke betekenis van hypnotherapie voor de gezondheid'.

Ik ben al 10 jaar overtuigd van de goede effecten van hypnotherapie. Dit boek is voor mij een leerzame en praktische aanvulling voor mijn werk. Ook voor niet-therapeuten is het een interessant en prettig te lezen boek!

Hypnotherapie raakt steeds meer ingeburgerd in Nederland. Onlangs was een documentaire op TV te zien waaruit bleek dat hypnotherapie succesvol in 70 ziekenhuizen in Nederland wordt toegepast voor kinderen met onverklaarbare buikpijnen. Dit is bewezen.

Voor mij is het wetenschappelijk bewijs niet nodig, ik zie dagelijks dat hypnotherapie werkt. Tegenwoordig noemen we hypnotherapie vaak trance omdat hypnotherapie nogal eens verward wordt met hypnose shows waarin men mensen 'allerlei rare dingen laten doen' en dat is natuurlijk niet de bedoeling bij therapie.

Zo werkt het niet in de praktijk. We begeleiden mensen met het leren de buitenwereld buiten te sluiten en naar binnen te keren. In contact te komen met je innerlijke belevingswereld en innerlijke rust. We hebben allemaal onze eigen hulpbronnen op onbewuste lagen. Die spreken we aan. Hierin wordt samengewerkt met het lijf. Je lichaam is zo'n wijs instrument en weet vaak veel eerder dan het hoofd dat er wat aan de hand is. Zo geven we het lichaam een stem.

Het is voor mij ook steeds een verrassing hoe een trance uitpakt want het werkt per persoon verschillend. Het is geen standaard werk. Je maakt een trance op maat.

Deze neem ik meestal op op de telefoon van iemand zodat mijn cliënten er thuis ook nog profijt van hebben.

Leven en dood

Als je mijn werk in de praktijk zou terugbrengen tot de essentie, dan zou je kunnen zeggen dat heel veel sessies gaan over leven en dood. Of over angst voor de dood of juist voor het leven. Met een moeilijk woord: existentialisme. Of je zou kunnen vertalen: Wat betekent het voor mij om mens te zijn?

Over existentialisme is erg veel geschreven en het is niet aan mij om hier iets definitiefs over te zeggen en dat wil ik ook niet. Het volgende fragment sprak me aan:

"Existentie gaat vooraf aan essentie.

Deze stelling komt van Sartre. Omdat een mens zichzelf bewust is en op zichzelf reflecteert,

Lief en begripvol nam Noor me op. Ben hierna een traject in gegaan om me voor te bereiden op EMDR. Deze voorbereidings sessies heb ik als fijn en vertrouwd ervaren. En ik voelde me veilig om mijn verhaal en problemen te delen met Noor.

Tijdens de EMDR (wat nieuw en spannend voor me was) werd ik goed begeleid. Mocht mijn grenzen aangeven en hier werd ook rekening mee gehouden. Door de EMDR voel ik me niet zo minderwaardig meer als persoon. En heb ook wat goede stapjes gezet binnen mijn eetstoornis. Ik sta hierdoor een stuk zelfverzekerder in het leven en waardeer mezelf als mens/moeder.

Alleen het aankomen in gewicht lukt me maar niet en dat heeft met mijn controledwang (en verslaving) te maken. Dat heeft helaas met EMDR niet mogen baten.

Daarom heb ik besloten om me per maart 2018 elders aan te melden, waar ze meer in eetstoornissen gespecialiseerd zijn. Niet omdat ik Noor niet goed vind maar ik mis net dit stukje van herkenning en specialisme in eetstoornissen. Maar dat geeft Noor ook zelf aan...

Ik heb altijd fijne en vertrouwde gesprekken gehad en zou Noor ook aanbevelen aan mijn familie/vriendenkring mochten deze ook ooit hulp nodig hebben. Ook in de belangstelling als mens is Noor een KEI! We konden het ook soms over koetjes en kalfjes hebben. Zodat je even je problemen vergat. Ze wil zelfs van me weten hoe het me zal vergaan tijdens mijn volgende behandeling. Ik heb haar beloofd haar op de hoogte te houden.

Noor bedankt voor alles! En we spreken elkaar nog vast en zeker!

Dank je wel! Jouw verhaal is een goed voorbeeld van hoe je soms aan een deel kunt werken en het daarna nodig is om ook met andere disciplines samen te werken, om een optimaal resultaat te bereiken. Zoals in dit geval samenwerking met je diëtiste en dat je nu naar een kliniek gaat. Het gaat er om dat iemand geholpen wordt en het maakt niet uit of dat door mij is, door iemand anders of in een samenwerking! We blijven contact houden (dat doen we al) want ik ben erg benieuwd hoe het met je verder gaat!

verwordt zijn 'ik' vaak tot een voorstelling van zichzelf. Op een gegeven moment gaat iemand zich dan gedragen naar het beeld dat hij van zichzelf heeft geschapen. Sartre noemt dat 'kwade trouw', onecht, afdwalen van het werkelijke 'ik'. Het ontnemt een deel van iemands vrijheid. Pas als de mens zich los weet te maken van de voorstelling die hij van zichzelf heeft (of die anderen van hem hebben), en in alle vrijheid zijn keuzes maakt, vanuit het 'niets' zonder doel of opdracht, kan hij bestaan als authentiek persoon".

Te zoeken met mensen naar wie zij werkelijk zijn, hun authentieke zelf, dat is precies wat ik zo mooi vind om te doen. Samen uitpluizen welke verwondingen of blokkades er zijn die het authentieke zelf in de weg staan en hoe je die kunt oplossen. Zodat je jezelf helemaal in het licht kunt zetten.

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 vanuit de aanvullende verzekering (gaat niet van eigen risico af, geen verwijzing nodig).

Werktijden

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.

Je bereikt me het snelste via e-mail.

Fonkel/Noor op social media:

Via mijn website kun je doorklikken en je kunt ook klikken op de icoontjes onderaan 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. Fonkeling verschijnt zo'n 4 x per jaar, met de seizoenen. Jaargang 11, Fonkeling 32, Juli 2018.

