

Info

Gedachtes schreeuwen, gevoelens fluisteren

Ons brein is een gigantische gedachtenspuger. De hele dag door ontstaan er gedachtes

en wordt er gezocht naar problemen die we weer kunnen oplossen. Een magisch iets, die gedachtefontein. Soms vol wijsheden en goede raadgevers, soms klinkklare onzin wat verpakt wordt in 'wijze-raad -papier'. Gelukkig hoeven we niet alles te geloven wat we denken.

We kunnen bijna letterlijk in ons hoofd leven. En dan vergeten we soms dat er onder dat hoofd, ook nog een lijf bungelt. Een prachtig lijf, wat zoveel wijsheid probeert door te geven. Maar om dat te kunnen horen, dan moet je leren luisteren.

Veel kinderen en jongeren in de praktijk ervaren dat er zoveel gebeurt in hun hoofd. Het is er nooit stil. En er wordt ook zoveel gevraagd van het brein. Hoe vaak per dag wordt er nou gevraagd om te luisteren naar je lijf en naar gevoelens? In ieder geval niet tijdens de rekenles, wiskunde, Nederlands... eigenlijk bijna nooit.

Kinderen en jongeren die bij mij komen, hebben klachten in allerlei vormen. 'Hoe stop ik mijn drukke hoofd? Hoe stop ik met steeds maar weer nadenken over...?' Het zijn veelgestelde vragen. Zeker wanneer er net een stressvolle situatie is geweest, zie ik dat veel kinderen, jongeren en hun ouders leven in hun hoofd. Heel logisch, want er moest ook veel geregeld worden. Het is overleven en dan is ons brein onmisbaar. Een kei in organiseren, doorgaan en problemen oplossen. Maar daarna... tja, je hoofd uitzetten kan niet. Er is een manier om weer naar je lijf en gevoel te komen: vertragen. Dan kan je lijf weer iets harder fluisteren, dan kun je weer luisteren naar wat het vertelt. En dat is echt nodig. Want een lijf en gevoelens die

- genegeerd worden, gaan uiteindelijk
- schreeuwen. Nog harder dan die gedachtes.
- En dat wil je liever niet. Dus loop bewust
- trager, kook langzaam, teken rustig. Alles een
- tandje trager, met het hele gezin. Het is het
- waard...

Nieuws

Update nieuwe praktijkruimte

We klussen rustig door!
Nieuwe deuren zitten erin (dat viel even flink tegen) en inmiddels zijn we begonnen met

- behangen.
- Ik hoop echt om
- 1 mei de ruimte
- in te kunnen. Je
- weet maar nooit,
- want soms is
- vertragen ook
- even echt
- nodig...



Agenda

April 2024

- 9, 10 en 11 april praktijk gesloten ivm nascholing