

VALKUILEN

VAN HET LEVEN

MEOS

// LET YOUR HEART BE YOUR COMPASS WHEN YOU ARE LOST —

Voorwoord

Dit E-book is ontstaan om een stukje te laten zien van wat we bij Mens-wens doen waarmee we hopen jullie een 'boost' te kunnen geven.

We hebben een praktijk in het aanbieden van hulp veelal op sociaal-emotioneel gebied. Dit E-book gaat over de voorbeelden vanuit de praktijk waaraan we werken en we reiken handvatten aan middels de Powertraining, coaching, relatiebemiddeling en hulp inzake Juridisch advies/Mediation. In de praktijk lijken mensen vaak over een drempel te moeten om aan zichzelf te werken, om het proces aan te gaan. De maatschappij kan vrij hard zijn waardoor je geneigd kan zijn het te zien als falen door te (moeten) werken aan jezelf.

We willen je bij dit proces graag helpen, want je hoeft dit niet alleen te doen!



Inleiding

De meesten van ons zijn een kei in het bagatelliseren van onze situatie, ofwel we rationaliseren alles waardoor ons gevoel naar onze tenen is gezakt, ofwel we voelen zoveel waardoor het rationele (verstandelijke) stuk weg is gevaagd en we kunnen gaan 'zweven'. Het doel is om het gevoel en het rationele stuk op één lijn te krijgen. Niet werken aan jezelf is terecht komen in een bubbel, een vicieuze cirkel en is stilstand. Dit alles schept ontevredenheid en dat allemaal gevoed door angst. Hoe knap is het dan ook dat je voor jezelf wilt leren kiezen, dat je in de spiegel leert kijken zonder je vinger te wijzen naar de ander, door meer balans te vinden in het leven waardoor het leven uiteindelijk makkelijker én zonniger wordt!

In dit E-book hebben we voorbeelden uit de praktijk uitgewerkt en dit af en toe met een knipoog. Het zijn geen persoonlijke verhalen van onze klanten maar het is een bundeling van wat we tegenkomen om te laten zien dat deze gevoelens en gedachten 'normaal' zijn maar bovenal ook erg herkenbaar zijn.

Iedereen draagt een rugzak, niemand kan oordelen over hoe zwaar die aanvoelt voor een ander! Het gaat om jou en jouw proces! De eerste stap is om dat in te zien en de wil hebben om je angst en de vooroordelen opzij te zetten zodat jij verder komt in je leven!

Leer (nog meer) van jezelf te houden en wees trots op wat je bereikt en kan bereiken! De wereld ligt aan je voeten als je investeert in jezelf! We hopen met deze E-book een steuntje in de rug te kunnen geven. Je bent niet alleen in je proces!

Wij wensen je veel leesplezier toe en een warme groet.

Team Mens-wens
Wilhelminadorp, 16-05-2017

Inleiding 4

Zwarte sneeuw 6
Het leven is mooi

Stempels 9
Maak het je kracht

Het schoolplein 14
Mannen hard? welnee!

Irritaties all-over 18

Best friends forever 20

Relatie 24

Echtscheiding 26

Bronnen 29

Contact 30

Zwarte sneeuw

Er zijn van die heerlijke, waanzinnige periodes in je leven waarin het voelt dat je aan alle kanten vastgelopen bent. Waarin je niet meer verder kan, waarin je moeite hebt met ademen, waarin je lichaam schreeuwt om te stoppen.

Hoe moet je verder?

Het raast van binnen in je lijf, je radertjes in je hoofd maken overuren en je bent moe, zo f***** moe. De ene vraag na de andere komt je hoofd binnen;

- Is dit het nou?
- Waar doe ik alles voor?
- Is dit liefde?
- Kan ik verder?
- Wil ik deze baan wel behouden?
- Ben ik sterk genoeg?
- Doe ik het wel goed (genoeg)?
- Ben ik een goede moeder/vader?
- Blijf ik altijd alleen?

Je wilt vluchten, je wilt weg maar je kan niet weg want hoe moet het dan verder? Gevangen in een vicieuze cirkel of dat nou te maken heeft met liefde, financiën, werk of anders. Het komt

allemaal neer op angst!

Je loopt in een storm en probeert de weg te vinden. Je ziet geen hand voor ogen en overal om je heen dwarrelt zwarte sneeuw. Oorlog in je kop! Hoe voorkom je niet door te slaan of voorkom je dat je stopt met ademen en hoe krijg je weer lucht?

Ga voorbij je angst! Makkelijk gezegd, maar zo moeilijk gedaan. Maar wanneer je in de storm gaat liggen wordt je gepakt en zal je beetje bij beetje afsterven.

Zoek een grot, je mag schuilen!

Ga bij de beer een winterslaap houden, zorg voor energie, zorg voor jezelf, luister naar jezelf! Stop met je schuldgevoelens en het kijken naar anderen, dan zal je elke storm overwinnen! Bij de eerste zonnestalen, loop je weer naar buiten...

► Op naar de zon!
Lees verder

**GEEF NOOIT OP,
WANT OOK AL IS HET BUITEN
NU DONKER...**

**VAN BINNEN GLOEIT
EEN NIEUWE MORGEN**

VERA LIMPENS

Het leven is mooi!

Door de opklarende lucht, in de witte sneeuw. Pak de mensen vast die op je pad komen en laat ze beetje bij beetje los. Ga de bergen over, ga de dalen in en zie je pad voor je. Het rechte pad waar de zon weer volop schijnt, de vogels weer fluiten, de bloemen ruiken, de wind bries, de beekjes kabbelen en verwonder je! Je hebt het doorstaan, je hebt doorgepakt en je wordt beloond!

De zwarte sneeuw is opgelost, de wolken zijn verdreven en het geluk, wat in elk moment kan zitten, lacht je tegemoet want je bent het niet uit de weg gegaan, hoe zwaar de periode ook was. Wanneer je dat voor ogen houdt, wanneer je weet dat dit het einde niet is ook al voelt dat soms wel zo, is the sky the limit! Het universum geeft je wat je vraagt. Je zult uiteindelijk een oneindige kracht voelen omdat je kiest voor jezelf! Wanneer je aardig bent voor jezelf, houd van jezelf, jezelf accepteert en stopt met je schuldgevoelens en kijkt naar anderen zal je elke storm overwinnen!

**BAGAGE VAN VROEGER
HOUDT MIJ NIET MEER TEGEN
DE RUGZAK IS WEGGEOOID,
IK KAN WEER BEWEGEN!**

**WANT NU IK VERGEEF, LAAT IK GAAN,
EN KAN IK GROEIEN. IK KIJK VOORUIT,
IK GELOOF, IK KAN WEER BLOEIEN!**

VERA LIMPENS

Stempels

Hoogsensitief... zelf kwam ik er achter dat ik hoogsensitief ben en dat mijn dochter hoogsensitief is! Wéér zo'n fantastische stempel in deze maatschappij, maar ook zo fijn om te kunnen begrijpen. Deze maatschappij is dol op stigmatiseren. Termen als ADHD, ADD, PDD-NOS, Burn-out, dyslectie... vliegen rond je oren en we gaan er met z'n allen naar handelen. Laat ik voorop stellen dat ik tegen 'stempels' ben. Dit om de reden dat het zeker zaken verklaart, maar we er ook naar gaan leven. Echter door bepaalde handvatten te kunnen aanreiken is het fijn om zulke stempels te hebben.

Alleen al die stempels lijken een excuus te worden:

- Pietje is zo druk: hij moet wel ADHD hebben
- Klaasje kan zich niet concentreren: hij heeft ADD
- Truus is steeds zo moe en kort op de kar: ze heeft een burn-out
- Oh die baan lukt niet: ja dat komt omdat hij een misvormde mond heeft
- Oh weer een relatie mislukt: ja dat komt omdat zijn ouders al vroeg gescheiden waren Oh..oh..oh...

Vast herkenbaar allemaal en misschien ook waar, maar ga er niet naar leven. Heel veel zaken kunnen verklaard worden, maar het is geen excuus. Je leeft nu, je handelt nu en je beslist nu! Leer van het verleden, ontwikkel jezelf en verschuil je niet achter termen maar ga het aan! Lukt het niet linksom, doe het dan rechtsom! Ik spreek regelmatig ouders die hulp zoeken om hun kind te begeleiden. Als na 2 sessies niet het beoogde resultaat is behaald, stoppen de ouders en gaan ze naar een volgende hulpverlener of ze laten het doen! Lieve mensen, het

is een proces. Het proces van de blog over de zwarte sneeuw! We willen zoveel, we willen zo snel... Iedereen moet in het gareel, we moeten mee met de maatschappij. Waar is het unieke, waar is het begrip, waar is het geduld en de compassie? Waar is het meebewegen met je kind, het meebewegen met elkaar? De stempel HSP, mij dus zeer bekend, houdt in dat je extra gevoelig bent voor prikkels van buitenaf. Je kunt ofwel introvert of extravert zijn. Het kost ontzettend veel energie om een HSP'er te zijn. Mooi excuus om achter te verschuilen.

Bijvoorbeeld:

Ik sla over want het is zó druk voor mij. Ik kan niet mee met de klas, want ik voel me zo alleen en kwetsbaar etc.. Wat we vergeten is dat alles omkeerbaar is. Wanneer je het proces aan gaat, maar dan ook écht aangaat en je angst vergeet om wat je bang bent kwijt te raken, dan kun je van al die waanzinnige stempels van de maatschappij een kwaliteit maken!

Ze heeft dus pdf, pfdd, dpp, Pdd-NOS

Hij is helemaal opgebrand! Zo'n burn-out gaat je niet in de koude kleren zitten want John van Martha heeft het ook gehad

Ik heb dyslectie dus ik kan neit zo goed schrijven. Een boek schrijven zal er nooit in zitten.

Ja, maar hij heeft ook een slechte jeugd gehad dus het is niet gek dat hij in de gevangenis is gekomen.



MAAK HET JE KRACHT!

- Maak van de drukte van ADHD de juiste drukte en stop het in je droom, je passie.
- Maak van de ADD korte projecten en zorg dat wat je doet zo leuk is dat de concentratieproblemen verdwijnen/minder worden of maak het in hapklare brokken.
- Maak van PDD-NOS je eigen structuur en doe er je voordeel mee.
- Maak van die Burn-out de opening naar je proces en ga iets doen waar je gelukkig van wordt. En doe dat vol overgave, want wanneer je iets met volle overgave doet, kan je nooit mislukken.
- Maak van dyslectie je eigen woordenschat, ontwikkel je eigen manier en gebruik andere stoffen in je hersenen.

Maak van HSP gebruik en voel wat anderen om je heen nodig hebben of stap eruit omdat je voelt dat je niet goed zit/bezig bent.
Ja ja ja, hoor ik jullie denken. Lekker makkelijk praten, maar zo werkt het niet in deze maatschappij! Oh ja, wie zegt dat? Het is jouw stem in je hoofd, het is de stem van je vader/moeder, het is de stem van de juf, de politicus... Jij bent jij! Je hebt een scala aan capaciteiten, een scala aan krachten en energieën. Wie bepaalt dat jij in het gareel moet lopen?

Wie zegt dat wanneer je kind met cito score C en D thuis komt dom is en niet mee kan ik de maatschappij. Wie zegt dat een kind wat cum laude is afgestudeerd het gaat maken in het leven?

Wakker worden mensen... als jij niet gelooft in jezelf, wie doet het dan? Als jij niet gelooft in je kind, wie gelooft hem/haar dan? Ik geloof in ieder mens, in ieder individu, in ieder zijn kwaliteiten! Geloof je met me mee?!

Het schoolplein

Je moet weten dat ik van origine een hulpverleningsachtergrond heb en dat mijn werk o.a. inhoudt mensen weerbaar en gelukkig te maken in deze maatschappij. Je zou toch moeten denken dat ik een heel assertief persoon ben, maar blijkbaar ben ik in mijn carrière anders dan in mijn moederrol. Ik kan netwerken, jongleren met tijd, grote groepen begeleiden, het gedrag van mensen spiegelen, maar ik kan me soms met moeite staande houden op een schoolplein. Is het zakenleven hard, het schoolpleinleven is 10x harder.

Mannen hard? Welnee!

Moeders blijken de meest enge mensen te kunnen zijn. Natuurlijk chargeer ik een beetje. Mijn dochter en haar klasgenoten zitten in de sociaal-emotionele sprong in het basisonderwijs. Populariteit is van levensbelang! Goed, dit wijzen de boeken ook uit en het is van groot belang voor de verdere ontwikkeling. Kinderen zijn keihard en zeggen de meest gemene dingen tegen elkaar. Zo zijn ze elkaars beste vriend, zo zijn ze elkaars vijand. De ene dag regent het uitnodigingen voor kinderfeestjes, de andere dag opeens niet meer en vice versa. Buitensluiten is hier een normaal fenomeen. Ben je het ene moment onwijs populair, het andere moment lig je eruit. Zorgwekkend en met angst kijk ik naar de ontwikkelingen om me heen. Thuis bestaan de gesprekken uit hoe om te gaan met afwijzingen, gemene opmerkingen, maar ook hoe blij te zijn met jezelf en met anderen.

HET SCHOOLPLEIN LEVEN = HARD

%

>

+

~

*





BINNEN DE GROEP HOREN

LIEGEN & OPSCHEPPEN
GEOORLOOFD

Dit valt te sturen en goed te begeleiden. Niet alleen school maar als ouder/verzorger is hier een enorm, niet te onderschatten rol, in weggelegd. Maar dan de moeders... niet te geloven wat een competitie er kan zijn op het schoolplein. Onderling wordt er wat geroddeld. Zo kom je dingen te weten die ik in ieder geval niet wil weten. Fluisteren over intriges; affaires met secretaresses van de man van die moeder daar, die doet het stiekem met die, samenspannen met andere moeders om te zorgen dat je kind volledig binnen de groep blijft passen(!), opscheppen en zelfs liegen over de resultaten van de prestaties van een kind.

De kinderen moeten vechten voor hun identiteit in de klas en op school, maar sommige van de moeders maken het zó groot, zó eng, zóveel erger. Gelukkig kan ik meestal rationeel kijken naar de moeders die zo zijn, maar heel soms voel ik mij, met alle oerinstincten die een moeder in zich heeft, woest worden. Woest om het de kinderen nog moeilijker te maken in hun ontwikkeling dan het al voor hen is, ook al is het waarschijnlijk uit een zeer goed, warm hart!

Jaren geleden heb ik de training Moederschap & Arbeid geschreven. Hoe moeders werk en kinderen kunnen

combineren. Eigenlijk zou ik een training moeten schrijven 'Hoe te overleven op een schoolplein'. Ik leer mijn klanten altijd bij zichzelf te blijven, te staan voor wat ze geloven en wat ze willen. Ik heb de meest verschrikkelijke verhalen gehoord en mensen zien overwinnen! En ondanks een enorme rugzak aan ervaringen van anderen en mezelf, van kennis en theorie vind ik het schoolplein een mijnenveld. Maar ook voor mij geldt om bij mezelf te blijven; niet meegaan in geroddeld, maar naar mijn kind luisteren, het gedrag spiegelen en als het nodig is handvatten geven om de gedachten om te buigen. Dan loslaten.. want weerbaarheid is van levensbelang in deze maatschappij.

En weet je wat.. dat werkt! Nu heb ik nieuwe, tal van voorbeelden voor mijn Powertraining, dagelijks voorgeschoteld uit de praktijk. Zo zie je maar dat alles valt om te buigen!

*Voor ik deze blog schreef heb ik eerst geverifieerd of meerdere moeders dit (schoolplein)gevoel hebben en dit gedrag bemerken. Schrikwekkend veel bleek uit de praktijk.

Irritaties all-over

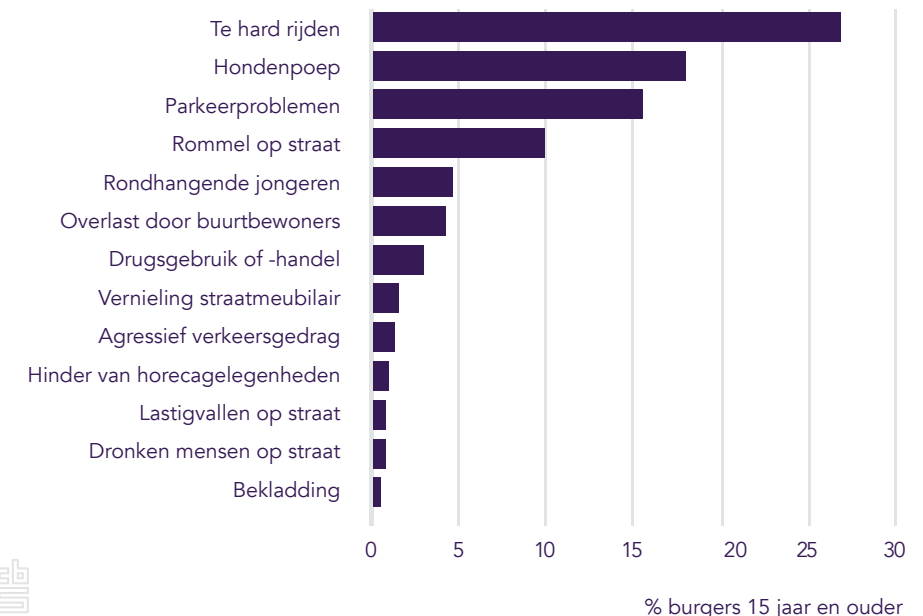
Ken je dat? Snel geïrriteerd op en over anderen? Collega's die niet klantvriendelijk zijn, niet sociaal zijn of gewoon 'dommig'. Vrienden en familie die je irriteren omdat ze niet genoeg voor je klaar zouden staan, ze de verkeerde woorden hebben gebruikt of afspraken niet nakomen. Dag in, dag uit. Hoe vermoeiend is dat! Je altijd maar weer irriteren aan de ander. Je zuigt jezelf leeg door maar naar de anderen te blijven kijken. Je denkt dat je stagneert, niet verder kan komen, doordat de mensen om je heen te vermoeiend en irritant zijn.

Hoe vermoeiend, energievretend is dat en dat terwijl je je alleen maar moet realiseren dat jij degene bent die het vermoeiend en energievretend maakt! Het zegt net zoveel over jou als over de ander dat je al die irritaties hebt! Compassie hierin samen met acceptatie is het sleutelwoord! Laat ze lekker klagen, miepen, zeuren.. dat is hun proces! Doe je ding, jouw ding! Doe waar jij goed in bent, wat bij jouw takenpakket hoort...je wordt altijd beloond! Misschien niet meteen, maar wel later tenminste als je in je kracht blijft staan en de irritaties los zal laten..

"Wat zal deze keer het excuus zijn van zijn te laat komen!?"

JE KUNT JE ERGEREN AAN VAN ALLES & NOG WAT, MAAR JE BENT HET NIET VERPLICHT!

Grootste ergernissen van Nederlanders 2018



Best friends forever?

Heb je ook een BFF? En is dat echt een BFF zoals we willen en wensen?

Zoveel mensen komen in onze praktijk en dan gaat het om 'zulke goede' vrienden maar die vrienden doen soms wel pijn, geven een mening die niet past bij de gevoelens of zijn simpelweg jaloers want we kunnen tenslotte maar 1 bff hebben of toch niet?

Wanneer weet je nou wanneer je een goede vriend of vriendin hebt?

Wanneer weet je wanneer de vriendschap heeft gediend?

Wanneer is het

klaar en wanneer is het eeuwig?

Een vriendschap is ook een relatie; een relatie waarin net zo goed geluk, verdriet en boosheid zich afwisselen.

Soms is het nodig dat een vriendschap verbroken wordt. Soms kan het eeuwig blijven bestaan. Maar om een vriendschap in stand te houden omdat er ooit iets was wat je heeft verbonden.. of om een vriendschap in stand te houden omdat je elkaar al zolang kent is niet heel handig. Je streeft iets na wat er wellicht niet meer is. Je streeft iets na omdat het er ooit was. Hoe mooi is het om waardig afscheid te nemen van een vriendschap. Om dankbaar te zijn wat het jou heeft opgeleverd. Mensen komen en gaan in je leven of dat nou is omdat de dood je scheidt of omdat het niet meer dient dat maakt niet uit. Mensen komen op je pad, omdat je er wat van kunt leren of dat nou in negatieve of positieve zin is. Uiteindelijk, wanneer je hebt geleerd, is het altijd positief omdat je verder komt op je levenspad. Omdat het je iets brengt of zou moeten brengen. Echte vrienden gunnen elkaar het geluk ondanks dat ze het zelf niet hebben of er zelf steeds naar streven. Echte

vrienden zijn er in moeilijke periodes, brengen je soep of een bloementje wanneer nodig, houden hun mond terwijl ze willen praten, praten terwijl ze willen zwijgen.

Natuurlijk gaat dat met ups-and-downs, natuurlijk kost het soms energie, natuurlijk moet je ook vechten want hoe closer je bent met je vrienden, hoe zwaarder je proces kan zijn. Dit heeft alles te maken met de diepgang die je voelt, de verbondenheid die je ervaart met en voor elkaar. Daar kan geen mens tussenkomen maar de basis moet gezond zijn, de basis moet eerlijkheid zijn, de basis moet zijn dat je altijd jezelf kan en mag zijn.

Heb jij die échte BFF?

Dan ben je een gezegend mens! Spreek het uit naar elkaar, wees dankbaar en weet dat welke rare kattensprongen je maakt, het altijd weer goed komt ook al gaat er soms een lange periode overheen. Ieder zijn processen, ieder zijn pad. Hoe waanzinnig mooi is het dat er zoveel mensen iets toevoegen aan je pad

waardoor je soms struikelt, valt en weer opkrabbelt waarop je een sprint kan nemen naar de horizon. Wees niet bang om die persoon of personen te verliezen in je leven, wees niet jaloers wanneer ze meer tijd aan anderen besteden dan waar jij behoefte aan hebt maar wees blij, wees trots dat de mensen er voor kiezen om in jouw

leven te zijn, te kiezen om bevriend met jou te zijn. Wanneer je dat beseft dan heb je goud in handen en ware rijkdom ontdekt!

Hoe weet dat je een BFF hebt?

- 1 *Jullie staan altijd voor elkaar klaar*
- 2 *Jullie hebben humor die niemand anders snapt*
- 3 *Jullie zijn altijd eerlijk tegen elkaar*
- 4 *Jullie roddelen niet over elkaar*
- 5 *Jullie kunnen goed ruzie maken*

Relatie

Zoeken naar wie je bent, het fijn vinden om niet alleen te zijn want een mens is er zelden voor gemaakt om alleen te blijven en dan komen de vlinders.. je ontmoet iemand waar je je tot aangetrokken voelt; misschien de humor, een prachtig koppie, de manier van naar de wereld kijken, populariteit, alles goed voor elkaar.. wat je dan ook maar aantrekt in die persoon!

Hoe fijn is het om op die roze wolk te zitten, je licht te voelen en je gesteund te voelen maar dan komt er een tijd dat je van die roze wolk afdondert. AU! Daar lig je dan op je rug te kijken naar hoe die mooie, roze wolk aan je voorbij drijft en je ziet de donkere wolken zich samentrekken. Als nou blijkt dat die roze wolk niet zo nu en dan terugkeert, dan zal het gaan stormen; het waait, regent en het is koud en guur. Af en toe zal het een leuke, zonnige dag zijn, maar is dat genoeg? Is het voldoende om daar tevreden mee te zijn? Ben je niet meer waard dan af en toe een zonnige dag? Mijn inziens moeten de zonnige dagen in de meerderheid zijn met af en toe een gure dag ertussen.

Ik ontmoet veel mensen die in de storm blijven staan en wachten tot de storm gaat liggen. Om het vervolgens in de ratio goed te maken;

- hij/zij is de papa/mama van mijn kinderen
- hij/zij heeft me geholpen wanneer ik het moeilijk had
- hij/zij is nodig om een goed financieel (materialistisch) leven te kunnen leiden
- hij/zij heb ik nodig want anders ben ik maar alleen
- hij/zij gaat vreemd met een ander maar ik heb hem/haar nodig in mijn leven want hoe ik moet ik anders mijn leven leiden?
- hij/zij mishandelt mij maar ik begrijp dat want hij/zij heeft een slecht verleden achter de rug en is zelf ook met de harde hand opgevoed
- hij/zij kleineert me altijd maar ik weet dat hij/zij dat eigenlijk niet meent
- hij/zij gaat zijn eigen gang maar als ik die vrijheid temper dan raak ik hem/haar kwijt
- hij/zij heeft geen interesse meer om intiem te zijn, maar we zijn al jaren bij elkaar
- hij/zij kiest eerst voor zijn vrienden en/of werk en daarna kom ik pas aan de beurt
- hij/zij luistert nooit naar mij want hij/zij vindt dat ik een zeur ben
- hij/zij helpt me nooit in het huishouden en opvoeding maar hij/zij heeft het ook zo druk

Uiteraard ben je ooit begonnen op die roze wolk en wil je niets liever dan die wolk af en toe weer terug zien. Je échte liefde begint pas als de roze wolk voorbij is gedreven en je die af en toe terug kan halen. Natuurlijk is het geven en nemen, accepteren en loslaten, luisteren en communiceren! Vanbinnen, diep vanbinnen, weet je of het de juiste persoon voor je is! Wanneer je in twijfel bent, de grond aan het wegzakken is, stop met rationaliseren, stop met nadenken en ga voelen! Ga terug naar wat je zo leuk vond in elkaar, vind elkaar weer in deze drukke maatschappij. Lach, praat, maak tijd, huil met elkaar en ga weer op zoek naar je basis! Wees dapper, kies voor jezelf wanneer nodig is! Wanneer jij van jezelf houdt en een ander gaat niet volledig mee in deze relatie, weet dan dat je méér waard bent!

"I stil get butterflies even though i've seen you a hundred times"

Echtscheiding

Heb je eindelijk gekozen voor jezelf! Je bent meer waard dan in een relatie te zitten die je ongelukkig maakt. Een relatie waarvan je weet dat dit het niet kan zijn in het leven! Een relatie die je energie kost i.p.v. dat je het eruit haalt. Vaak na jaren wikken en wegen is het dan zover, de kogel is door de kerk en ondanks dat je weet dat je door een kleine hel moet gaan, kies je voor jezelf! Chapeau!

Hoe moeilijk die beslissing is geweest, temeer als er kinderen in het spel zijn, hoe dapperder het is om voor jezelf te kiezen. Daar sta je dan; gescheiden, alleenstaand met een toekomst die aan alle kanten aan het wankelen is geslagen, vaak zowel emotioneel als financieel.

De rollercoaster is begonnen...

- Wat als ik nou altijd alleen blijf?
- Financieel is het toch wel zwaar, hoe moet het verder?
- Mijn partner bleek toch meer te doen dan ik dacht
- Ik sta er alleen voor
- Mijn vrienden kiezen niet 100% voor mij, waarom niet?
- Geroddel en achterklap..
- Emoties (schuld, boosheid, verdriet, angst)
- Kindjes die verdrietig zijn en niets liever willen dan hun ouders terug bij elkaar komen ondanks spanningen en ruzie

- Kindjes die blij zijn met de scheiding maar worden gemanipuleerd door de ex-partner
- Mijn ex-partner is aan het feesten, mijn ex-partner heeft nu al een ander, mijn ex-partner doet dit en dit en dit...

Daar sta je dan; schuldgevoelens, leren loslaten, een nieuw leven opbouwen en jezelf weer opnieuw leren kennen. MAAR.. hoe mooi is het leven weer als je daar doorheen bent, als je jezelf soms na jaren hebt teruggevonden, als je je niet meer gevangen voelt! Belangrijk is om te allen tijde bij jezelf te blijven en ten rade te gaan! Door alleen maar te kijken naar wat een ander niet goed doet en hoe je ex zijn leven aan het leiden is, stagneer je en voedt je de negatieve emoties. Laat ze allemaal maar praten, roddelen, naar je kijken! Het gaat om jou, om jouw geluk!

Als jij jezelf begrijpt dan buigt de wereld met je mee! Je kinderen zullen weer lachen en lol maken en ze zullen het verschil zien, horen en voornamelijk voelen! En jij...jij bent trots en lacht in je vuistje want de mensen die het hardst oordelen, zijn het meest ongelukkig!



Mens-wens

Wij zijn de praktijk voor Mediation, Training, Advies en Coaching in Wilhelminadorp (Zeeland)

Heel ons leven lang lopen we tegen zaken aan waar we oplossingen voor moeten vinden. Vaak hele simpele, maar soms ook iets ingewikkelder. Zelf zodanig gecompliceerd dat je er even geen heil in ziet. Volgens ons bestaan er geen uitzichtloze situaties!

Voor wie?

Iedereen die een duwtje in de rug kan gebruiken en openstaat om zijn/haar situatie te veranderen/verbeteren is welkom!

Gespecialiseerd in:

Wij willen u verder helpen/ondersteunen zodat uw werk en leven de kwaliteit heeft die uw zelf graag zou wensen! Wij kunnen u helpen door middel van o.a onderstaande diensten:



Powertrainingen

voor volwassenen en kinderen
In de spiegel kijken middels diverse methodes, maar voornamelijk door het aanreiken van handvatten, oefeningen en spellen leren we bewuster te worden van onszelf!



Coaching

Wij helpen je bij het vaststellen van je doelen, met het maken van plannen, met het verwerken van gebeurtenissen, met het houden en waarderen van jezelf en met het ondernemen van acties.



Holistische Healing

Een 'Holistische Healing' is een healing op het fysieke, mentale, emotionele en spirituele niveau. Er worden Engelen healing technieken, Reiki, Kristal healing en chakra healing ingezet. Wat jou niet meer dienstbaar is kan worden losgemaakt en geheeld.



Reiki 1&2

Reiki is een intelligente energie welke precies weet wat voor jou op dit moment het belangrijkste is om op te lossen of aan te pakken. Je hoeft dus ook niet te weten wat er innerlijk aan de hand is. Als je lichamelijk en/of innerlijk gaat helen, kan er meer ruimte ontstaan voor je kwaliteiten en talenten die tot nu toe verborgen bleven.



Mediation

Mediation betekent een oplossing tot stand laten komen waarin alle partijen zich kunnen vinden. Het is een manier om onder een deskundige, onafhankelijke en onpartijdige mediator te komen tot een oplossing van een conflict.



Juridisch advies

Heb je hulp nodig om orde op zaken te stellen, weet je even niet meer waar en hoe je het zoeken moet? Wellicht heb je dan de oplossing gevonden in het juridische advies van Mens-wens.



Administratieve diensten

Belastingaangiftes voor particulieren en eenmanszaken. Heeft u moeite met het invullen van de belastingaangifte of is het iets wat niet bij je past en daarom graag uit handen geeft?

Interesse in een van onze trainingen? Neem contact met ons op!



Patricia

Trainer/coach

📞 06-23970259

🌐 Patricia van de Velde

✉ patricia@mens-wens.nl



Jeffrey

Mediator/juridisch adviseur

📞 06- 46222475

🌐 Jeffrey van de Velde

✉ jeffrey@mens-wens.nl

*Jij verdient het ook om lekker
in je vel te zitten!*

Contact

✉ mail@mens-wens.nl

📞 06- 46222475

Social

📘 Mens-wens

📷 Mens-wens

📺 Mens-wens

Website

🌐 www.mens-wens.nl