

Systemische lichaamscoaching (online)

Het was erg prettig om weer een sessie met jou te doen. Weer even bewust zijn van mijn lichaam en geest. Ik heb geen duizel klachten meer dankzij de pre-corona sessies met jou.

Mijn grote klacht voor deze sessie was de erge vermoeidheid sinds enkele maanden. Door de online sessie ben ik me bewust geworden dat dit mogelijk komt door de transformatie waar ik doorheen ben gegaan, of doorheen ga. Ook dat het juist vanwege de corona-maatregelen ik de gelegenheid heb gekregen om te kunnen uitrusten. Dit heb ik sinds de sessie op een andere manier gedaan. Bewust omgaan met mijn vermoeidheid maar ook rust nemen, zonder schuldgevoel. Sommige collega's hebben het juist heel druk gekregen en ik niet echt. Nu zeg ik, het universum geeft mij de gelegenheid om te mogen rusten, maak er gebruik van. Dit is heel belangrijk geweest want ik voel me inmiddels een stuk meer uitgerust.

Ik vraag me af of het zittend een sessie doen en naar jou kijken op het scherm mogelijk mij meer af leidt dan wanneer ik bij jou op de tafel lig en mijn ogen dicht kan doen zonder de neiging te hebben om naar jou te kijken. Dus hoe zou het zijn als ik op de bank of het bed lig met oortjes in luisterend naar jou en minder bezig ben met het visuele, zittend via een laptop. (man 44 jr)

Systemische lichaamscoaching

Wat een reis. Ik slaap goed en slinger van intense moeheid naar opruimdrang. En slinger ook nog van diepe eenzaamheid naar zakken in een gevoel van geborgenheid en verbinding. Het moment dat ik mijn broer en zusje naast me voelde was zo fijn en onbekend. Daar ga ik telkens weer naar terug, en koester ik. Nu veel behoefte aan cocoonen. Er is zoveel aangeraakt.

Ik vond het heel fijn dat je mij hierin begeleidt. Je hebt een groot bereik wat mij enorm heeft geholpen om dit stuk, en zoveel meer aan te gaan. Dankjewel hiervoor. (vrouw 46 jr)

Systemische coaching (online)

Het was een prachtige, boeiende, leerzame ervaring. Ik heb nu nog meer bewustwording dat het nemen van rust en ruimte en inbouwen van reflectiemomenten en sharing in deze levensfase belangrijk zijn. Het gaat om luisteren naar en contact maken met alle aspecten van jezelf. Het meer indalen in jezelf. Voel dat ook in mijn bekken en geef het regelmatig aandacht met aardingsoefeningen en meer aandacht om te lopen vanuit de bekken. Verder kwam uit dat ik eigenlijk heel goed weet wat ik wil.

Jij bent voor mij een heel fijne, warme hartelijke persoon om mee te kunnen delen, mij zelf helemaal open te stellen om de innerlijke processen die zich afspelen door jouw kijk en expertise beter te kunnen begrijpen, te duiden, te accepteren en zelfs om erom te kunnen (glim)lachen.

Jij verstaat prachtig de kunst om naast iemand te gaan staan door jouw innemendheid, de eigen voorbeelden die jij inbrengt, door opmerkingen te maken zoals: we hebben allemaal zo onze dingen. Dit maakt het makkelijker om je meer op je gemak te voelen, meer vanuit het hart en nog dieper naar jezelf te kijken en te willen delen.

Rahina ik zou je willen typeren als: hartelijk, schenker, deskundig, ontspannen, go with the flow, zorgvuldig, integer, altijd groeiend.

Kortom, ik kan helemaal mezelf zijn door de manier waarop jij in jouw werk staat maar ook de grote deskundigheid en de jarenlange ervaring die jij inbrengt.

Online werken is een prima alternatief in deze corona tijden en ook een goede manier van werken die niet veel afdoet aan een persoonlijke, face-to-face ontmoeting. Kon niet merken dat jij het nog niet zoveel gedaan had. Het werkte uitstekend en was in mijn beleving super effectief. Online werken gaat jou prima af en zeer de moeite waard om als een aanvullende dienst aan te bieden. (vrouw 59)

Opstelling (online)

Ik vond de opstelling krachtig en heel prettig. De tintelingen in mijn benen zijn minimaal, ik slaap beter en voel mij lichter. Heb het idee omarmt dat ik nu meer geluk mag hebben.

De begeleiding vond ik heel mooi, je laat het gebeuren en je leidt het in goede banen. Wij deden het ook samen. De online opstelling doet zeker niet af voor de gewone opstelling. Je inlevingsvermogen en het meevoelen op afstand was bijzonder. Eerlijk gezegd vond ik de 1 op 1 opstelling prettiger, ik werd niet afgeleid door de woorden van andere deelnemers/representanten. (man, 42 jr)

Opstelling

De opstelling heeft mij alleen maar positieve dingen gebracht.

Voorheen was mijn vaders wil wet. Het maakte hem niet uit dat ik een vrouw, kinderen en een succesvol bedrijf heb. Hij behandelde mij als een klein kind en hij negeerde mij. Ik kon niet mezelf zijn en ik verlangde naar zijn goedkeuring.

Door de opstelling kijk ik met andere ogen naar mijn vader. Er is iets in mij veranderd. Ik sta anders in het leven, heel positief. Nu word ik als volwassene behandeld en ik krijg waardering van mijn vader.

Ik sta er versteld van. (man 41 jr)

Workshop Thuiszijn op je eigen plek - wortelen in de vooroudergrond (workshop)

Het is alweer even geleden, maar ik kijk nog wekelijks met veel plezier terug op de workshop

Thuiszijn op je eigen plek - wortelen in de vooroudergrond.

Het was zo indrukwekkend dat het even geduurd heeft voor alles geland is en de impact voor mijzelf helder is geworden.

De dag na de workshop heb ik een dag lang gepraat met mijn ouders, over alles wat ik geleerd had en hoe ik ze in een ander licht zag.

Het is één van de mooiste dan wel niet het mooiste gesprek geweest dat ik ooit met ze heb gevoerd.

Onze relatie is nu een stuk gezonder en op weg naar een nieuwe fase.

Ik ben je heel dankbaar voor de begeleiding daar naartoe. (vrouw, 23 jr)

www.raahi.nl