

Kijken waar je nog niet eerder keek

'Een boost aan positieve energie'

Je vakantie is net afgelopen. Je voelde je relaxed, maar na een paar dagen merk je dat toch weer van alles moet. Weg is het ontspannen gevoel. Je hoofd maakt overuren en de spanning in je lijf is voelbaar. En je had je nog zo voorgenomen: ik laat me niet meer grijpen door de stress. Blijf je doorhollen tot de volgende vakantie zich aandient, of pak je het deze keer anders aan? Waarom niet even wat hulp inschakelen, zodat je de leiding terugkrijgt over je eigen leven.

Na de vakantie is er altijd een opvallende piek van mensen die zich aanmelden in praktijk EYECO van Corinne van Ravels. Zij is hypnotherapeut, traumatherapeut en Innerchild therapeut. Sinds 2004 heeft ze een prachtige lichte praktijkruimte, letterlijk op de middenstip van het oude Ajaxstadion. 'Ik heb heel bewust mijn praktijk in Park de Meer gevestigd. Alle successen die Ajax daar bereikt heeft, kunnen mijn klanten ook inspireren.' In haar werk zoekt ze samen met klanten naar de kern van hun probleem. Ze helpt ze makkelijker om te gaan met emoties. Haar motto is: Als je wil, bied ik je houvast. Totdat jij in al je vezels voelt dat je waardevol bent.

Wanneer kan iemand hulp inschakelen?

'Van nature zijn we geneigd om pijn te vermijden. Als er iets minder leuk is, gaan we gemakkelijk door met andere dingen. We gaan harder werken,

soms op het perfectionistische af. We gaan pleasen, zorgen dat het de ander aan niets ontbreekt. Dat zijn vormen van afleiding. Vaak ontstaan deze patronen als we nog jong zijn. We kunnen daar prima mee leven en het gaat heel lang goed, totdat de spreekwoordelijke emmer overloopt. We worden door een collega net een keertje te veel buitengesloten of we krijgen van onze partner net niet de waardering die we graag willen. En dan ontstaan de problemen: burn-outklachten, neerslachtigheid, conflicten op het werk, relationele problemen, een moeizame relatie met een kind, agressie, emotionele onbalans. Ook spanningsklachten en terugkerende herinneringen aan nare gebeurtenissen zoals pesten, verwaarlozing en gemis komen veel voor.'

Hypnotherapie om de kern te bereiken

Wanneer je last hebt van zulke klachten, verdraag je het niet langer dat er over je grens heengegaan wordt. Maar tegelijk ben je ook niet meer in staat om te zeggen hoe je het wél wil hebben. Met hypnotherapie en traumatherapie kun je de oorzaak van deze problemen bij de kern aanpakken.

Corinne: 'Zodra je in trance ben, kom je in aanraking met de gebeurtenis die nog niet goed verwerkt is, waar de grens voor het eerst werd overschreden. Dat kan de kern zijn van de problemen die je nu ervaart.' 'Trance betekent overigens 'naar binnen gerichte aandacht' en het klinkt vaak een beetje spannend. Maar wist je dat je gewoon kunt praten en op elk moment je ogen kunt openen?' In trance zijn vergelijkt Corinne met het geconcentreerd kijken naar een film. Als je helemaal opgaat in de film, merk je het niet als er iemand de kamer binnenkomt. 'Dat is een spontane trance, bij hypnotherapie roepen we het op.' aan te gaan, kunnen gevoelens als schuld, schaamte en machteloosheid alsnog verwerkt worden. Ook de belemmerende overtuigingen zoals 'ik ben niet goed genoeg' kunnen zo verdwijnen.

Wat vind je het mooiste aan je vak?

'Ik help de client om dingen ter sprake te brengen waar misschien nog nooit eerder over gesproken kon of mocht worden, om te kijken waar ze niet graag kijken. Als dat lukt, zie je dat er zo'n boost positieve energie vrijkomt. Dat is heel bijzonder om te zien.' Volgens Corinne kunnen zes sessies al voldoende zijn om angsten te verminderen en gezonder in het leven te staan. Zelf de controle nemen over negatieve gevoelens, geeft bovendien extra zelfvertrouwen.

“Van nature zijn we geneigd om pijn te vermijden”

GRATIS E-BOOK

Omdat het nieuwe schooljaar begint en pesten zo ontzettend schadelijk is, kun je een gratis e-book downloaden op mijn website, www.eyeco.nl. Elk kind dat minder gepest wordt is er één! Het e-book is ook geschikt om ouders in gesprek te laten gaan met kwetsbare kind(eren).'

PRAKTIJK EYECO:

mr Corinne A.M. van Ravels

1098 WN Amsterdam (Oost-Watergraafsmeer)

T: 06 224 11 691

E: corinne@eyeco.nl

W: www.eyeco.nl

