

## HOLONS

### RELATIE | COMMUNICATIE | SAMENWERKING

#### **Crisis interventie voor paren en singles**

Plotseling je leefruimte gereduceerd zien tot je woning, zonder de gebruikelijke afleiding, contacten of juist privacy, kan behoorlijk confronterend zijn.

Je hart is groot genoeg om gehoor te geven aan de oproep om het leven zoals je het kende, tijdelijk tot stilstand te brengen en de beperking van je bewegingsvrijheid te verduren.

Het kan een hele opgave zijn om samen 24 uur per dag dezelfde ruimte delen. Toenemende irritatie of juist het vermijden van relatie kunnen strategieën zijn om erger te vermijden, maar hiermee wordt niet onder ogen gezien wat zich juist wil aandienen en getransformeerd wil worden.

Als je alleen woont, kunnen gevoelens van eenzaamheid en rusteloosheid pijnlijk en confronterend zijn. Ook hiermee kun je je op een andere manier leren verhouden, waarmee je de crisis als kans inzet.

#### **De crisis periode tegemoet treden vanuit je oorspronkelijke intelligentie**

Ieder mens reageert instinctief op een crisis vanuit door te vechten of vluchten, te bevriezen of te dissociëren. Alles om maar weg te blijven van ongemak, onrust en sterke en pijnlijke emoties.

Maar als je je af leert stemmen op je oorspronkelijke intelligentie, ontdek je een opening naar inherent welbevinden, ongeacht je omstandigheden. Je hebt onmiddellijk toegang tot je eigen wijsheid en het wordt helder wat het leven nu van je vraagt. Lastige gevoelens kun je eveneens gemakkelijker toelaten en kunnen transformeren in doorleefde ervaring.

Als je dit leert, krijg je goud in handen, waarmee je iedere crisis met meer vertrouwen tegemoet kunt treden.

Domi Lambregts  
Bewustzijnstrainer | Senior coach  
0615900247  
info@holons.nl