



praktijk voor **lichaamsgerichte therapie**

Bram Boer | James Wattstraat 15 | 2809 PA Gouda | 06245 91019

TIPS

Voor – tijdens – na

- Het is aan te raden ca. 2 uur vóór een sessie niet al te veel meer te eten.
- Tijdens een sessie raad ik je aan *gemakkelijk* en met name *los* zittende kleding te dragen.
- Na een sessie kan je het beste nog een tijdje rustig aan doen. Vaak is even de natuur in en even op jezelf zijn, aan te bevelen.
- Voor de integratie van de sessies in het dagelijks leven raad ik je aan tijd, rust en ruimte voor jezelf in te plannen in je dagritme.

Weerstand

Het is goed om je ervan bewust te zijn dat er weerstand kan ontstaan tijdens de therapieperiode. Het is belangrijk deze weerstand met mij te bespreken. Juist door de weerstand in te brengen kan vaak weer een stap gezet worden in je therapieproces.

Contact

Voor vragen of overleg kun je me bereiken op telefoonnummer 06 245 91019. Indien ik niet opneem, kun je mijn voice-mail inspreken. Ik bel dan zo spoedig mogelijk terug.

Het staat je werkelijk vrij om contact met me op te nemen. Juist ook als je nog érg bezig bent met de laatste sessie of de daaruit naar voren gekomen problematiek. Soms is het dan ondersteunend om even met iemand te praten die weet waar je het over hebt.

Verslag

Het schrijven van het reflectieverslagje bevordert de integratie. Ik vraag je om van elke sessie een kort verslag (circa een halve A4 getypt) te maken met daarin globaal de volgende onderwerpen:

- Vertel eens wat er feitelijk gebeurd is?
- Wat zijn voor jou de positieve ervaringen tijdens de sessie?
- Wat waren je negatieve ervaringen in de sessie?
- Vertel eens welke gevoelens, ideeën en gedachten dat bij je opriep?
- Hoe werkte de sessie door in je dagelijkse leven?
- Welke conclusies trek je uit deze sessie?
- Waar wil je verder aan werken?

Je kunt ook via mijn site (www.bramboer.nl > Downloadpagina) een formulier invullen bij wijze van verslag.

Je verslag graag vòòr de volgende sessie naar mijn e-mailadres: **info@bramboer.nl** of naar mijn postadres: **Westerom 18a, 2802 EX Gouda.**
