



*TRT Trauma Release Therapie

Trauma betekent letterlijk wond. Een lichamelijke wond, maar ook een psychische wond. Dat laatste is ons werkgebied.

Vrijwel iedereen heeft trauma's opgelopen in hun peri- en pre-natale, baby, kindertijd pubertijd of op volwassen leeftijd. Vaak zijn trauma's diep weggestopt in het onderbewustzijn waaruit zij hun destructieve werk doen.

Trauma's kunnen je enorm in de weg zitten, bewust of onbewust. Je weet dat er iets in de weg zit, dat er iets mis is of fout gegaan in je leven, altijd vermoeid zijn, regelmatig verdrietig depressief kwaad of machteloos zijn, burn out, moeite met relaties, vaak ziek zijn, uitstelgedrag enzovoort. Dit zijn uitingen die voortkomen uit het onderbewustzijn, uit het onderdrukken van ladingen en emoties.

De ervaring is dat de trauma's de weg naar verlichting, rust en balans enorm blokkeren. De pijn van het trauma ligt als het ware als een dikke donkere deken rondom je heen.

Hoe jij reageert op een situatie hangt af van de omstandigheden van de gebeurtenis en de veerkracht van jouw zenuwstelsel op dat moment in die kwestie. Soms lukt het ons wel om een situatie te kunnen verwerken en soms lukt jouw brein dat niet en is bovengenoemde het gevolg.

Trauma kan het gevolg zijn van 1 gebeurtenis, een schok, een ramp, of een ongeluk. Het kan ook een gevolg zijn van herhaalde, langdurige of chronische gebeurtenissen, zoals misbruik, relatieproblemen werk, sociaal of binnenshuis, mishandeling of situaties die niet traumatisch lijken, zoals bijvoorbeeld schaamte.

Ik krijg geregeld cliënten in de praktijk waarbij zij zich nauwelijks een trauma kunnen herinneren, maar wel door diepgang en de juiste vraagstelling op het juiste spoor komen waardoor als we gaan behandelen met de TRT Trauma Release therapie de lading van het trauma af kunnen halen en daardoor weer meer rust en ruimte voor jouw echte leven weer terugkomt. Hierdoor zul je je opgewekter, vrijer, lichter en meer ontspannen voelen. Je kunt weer genieten van je leven. De gebeurtenis kunnen we niet veranderen, maar de manier hoe je ermee omgaat wel. Deze kracht ligt echt in je eigen handen, grijp deze dan ook met beide handen aan als je ergens in vastloopt. Jij bent je eigen sleutel tot bevrijding. TRT kan je helpen.

*TRT is een zachte techniek om je lichaam te laten ontladen. Door Somatic Bodywork, ademhaling, beweging en klank kunnen we de opgeslagen energie van de gebeurtenissen ontladen waardoor jij je vrijer, lichter en meer inzichten krijgt.

Dit is uitsluitend een traject van intake en minimaal 3 TRT sessies. (Afgestemd op de noodzaak kan er besloten worden om eerst andere technieken toe te passen. Uitsluitend afgestemd op jou als persoon.

Alles gebeurt in vertrouwen en strikte veilige omgeving!