

Lezing: VERVULLING IN DE RELATIE MET JEZELF EN MET DE ANDER

door Mini Soer, trainer Sexual Grounding Therapy®

Datum en plaats: zie agenda



Plezier en lachen zijn sleutels tot verbinding

Vervulling in de relatie met jezelf heeft te maken met vrij en volledig kunnen stromen in heel je lichaam. Deze ontwikkeling vindt plaats vanaf je heel jonge leeftijd. Of jij je lichaam in eigen beheer hebt kunnen nemen is afhankelijk geweest van de interactie met de mensen die op jonge leeftijd om je heen waren. In de latere fases en zeker vanaf de volwassenheid ben je niet meer afhankelijk van de ander voor de vervulling met jezelf. Wel gaat de ontwikkeling door en kan je zelf invloed uitoefenen op de onvervulde delen in jezelf.

Vervulling in de relatie met de ander is een proces van twee mensen, waarbij de familiesystemen van beide personen meespelen. Het verbinden met elkaar en de liefde blijven uitwisselen is vaak een bijzonder ingewikkeld proces. Hoe kunnen we de liefde blijvend laten stromen? Obstakels erkennen, verkennen en er mee leren om te gaan, zodat je je liefde kan blijven geven aan de ander en de liefde kan blijven ontvangen van de ander. Als dit lukt geeft dat het gevoel van vervulling in je relatie.

Plezier en lachen zijn sleutels tot verbinding.

Al in de heel jonge fase van de baby, tijdens het ontwikkelingsproces van de hersenen, blijkt uit onderzoek (Schoore) dat plezier en lachen grote invloed heeft op de ontwikkeling van een veilige hechting tussen de belangrijke verzorgers en het kind.

Ook gedurende ons latere leven is lachen een bijzonder instrument in de verbinding met jezelf en de ander. Samen lachen geeft geruststelling, het gevoel van ik ben oké en jij bent oké. De veiligheid die dit oplevert geeft ons de vrijheid om weer meer plezier en nieuwsgierigheid te hebben in de verbinding.

Welkom op deze ontspannen avond, die je meer inzicht, inspiratie en plezier gaat geven.

Aanmelden per email: info@minisoer.nl of 033-4571295

Kosten: 15 Euro (incl. koffie/thee)

Voor verdere informatie zie: www.minisoer.nl en www.sexualgrounding.nl