



# In balans met haptonomie

**Gedachten die continu doorgaan. Een conflict tussen gevoelens en gedachten. Veel doen of moeten en weinig rust. Herkenbaar? Dit is voor veel mensen de normale levenswijze geworden. Sterker nog: sommigen moeten er niet aan denken om stil te staan, omdat de hectiek en adrenaline ze veel oplevert.**

Maar het heeft ook zijn grenzen en beperkingen. En vaak komen mensen bij haptonomie uit als ze al (ver) over hun grens zijn gegaan. Het zijn mensen met veel doorzettingsvermogen en wilskracht en vaak een mate van perfectionisme. Mooie eigenschappen die hen ver hebben gebracht, maar die ook kunnen leiden tot lichamelijke klachten, stress en een burn-out. Dit kun je voorkomen met balans. Herken je jezelf in drukte en maar doorgaan, dan is het tijd om te gaan luisteren naar je lichaam, naar je gevoel. Daarbij wissel je de doe-modus (gericht op

een resultaat in de toekomst) af met momenten waar je stilstaat bij je gevoel en luistert naar je behoefte in dit moment. Dit levert geen adrenaline op, maar het brengt je wel dichterbij jezelf en bij wat echt belangrijk is voor je. Haptonomie kan helpen bij het vinden van een balans tussen denken en voelen, jezelf en de ander, je binnen- en buitenwereld, doen en stilstaan.

Durf je het aan? Je kunt al beginnen met een simpele oefening: stel jezelf de vraag wat het belangrijkste voor je is in je leven.

Geef hierop drie antwoorden en vraag jezelf dan per antwoord af waarom je dit zo belangrijk vindt. Dit brengt je bij de kern van waar je waarde aan hecht. Geef je hier ook prioriteit aan in je leven?

Kennismaken met haptonomie kan nu voor een introductietarief van € 25,-.

## HAPTOBRON

Eline Potter • Phoenixstraat 66, 2611 AM Delft  
015-3647752 • e.potter@me.com  
www.haptobron.nl