

MARIANNE VAN KAN

LICHAAMSGERICHTE THERAPIE

NIEUWSBRIEF

SEPTEMBER 2014

HOE KIJK JIJ NAAR JE LICHAAM?



Als je voor de spiegel staat, wat zie je dan?

Zie je alle dingen waar je kritiek op hebt in je uiterlijk? Plekjes, rimpeltjes, overgewicht?
Zie je de plekken waar je je zorgen over maakt? Waar je pijn of last hebt?
Zie je ook hoe mooi je bent? Hoe jouw lichaam gerijpt is door jouw leven?

Bijvoorbeeld: na een zwangerschap kan je de losse buikspieren zien en denken: "hoe snel krijg ik die weer strak?" Of: "dat gaat me nooit meer lukken". Of zelfs kan je gaan twijfelen of je nog wel vrouw genoeg bent. Of je kan ze zien en je realiseren: "Ik ben moeder! Kijk maar."

En voor mijzelf, mijn lichaam met één borst. Ik kan denken: "dat is een verminking". Ik kan ook met dankbaarheid me realiseren dat ik nog leef, dat de behandelingen nu alweer ruim 3 jaar achter me liggen. En dat ik een fijn leven heb.

Zie je wat je doet met je manier van kijken naar jezelf?

In mijn sessies wil ik je aanraken met zachte blik en zachte handen. Dit ben jij. Jij bent dit.

Ik wil je met mijn aanraking laten voelen hoe het is om jezelf te accepteren zoals je bent. Zoals je NU bent. Want alleen dan kan je voelen wat er rijp is om te veranderen.

Elke stap, waar ook heen, begint bij waar je nu bent. Het lijkt tegenstrijdig, maar het is waar:

als je accepteert wat je nu bent, kan je de volgende stap maken om te veranderen.

Gebed om kalmte

Door Reinhold Niebuhr, geschreven in 1943

Geef mij de moed om te veranderen wat ik kan veranderen;
de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen
en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien.
Geef mij de kunst om één dag tegelijk te leven;
en om van één moment tegelijk te genieten.



CONTACT:

- ◆ 046-4859470
- ◆ mavankan@home.nl
- ◆ mvmklichaamsgerichtetherapie.nl

Mijn nieuwe website is af!

Kijk maar eens op
www.mvmklichaamsgerichtetherapie.nl

Visueel, geschikt voor touchscreen. Ik ben er super blij mee.
Het motto van de vorige nieuwsbrief - van Marianne Williamson - heeft me geïnspireerd om een verkorte versie van het motto mee te geven aan mijn website:
"Ieder mens is geboren om te stralen"

Als je feedback wil geven, graag! Ik kan van alles aan de site veranderen, dus ik ben blij als je kritisch meekijkt.

Dank aan Niels, mijn webbouwer! Het was heel prettig samenwerken.



