

*Door Ben Angstig*

De therapie heeft mij geleerd om de negatieve invloeden van het verleden om te zetten in positieve en er op een volwassen manier mee om te gaan.

Het heeft me geleerd om dingen uit het verleden los te laten en me niet door herinneringen te laten overweldigen.

Ik raakte vaak in paniek als ik in een situatie kwam die me herinnerde aan de tijd dat ik kind was. Ik weet nu dat dat gevoel bij het kind zijn hoort en ik hoef niet meer te reageren alsof ik een kind ben. Ik kan als volwassene de situatie overzien en erop reageren. Dat geeft me zelfvertrouwen en bevestiging dat ik in staat ben voor mezelf op te komen en eigen keuzes kan maken, zonder bang te zijn voor de gevolgen.

Ik ben nu veel ontspannener en herken het gevoel van paniek nog wel, maar laat het mijn leven niet meer beheersen.

Ik heb na de therapie een paar belangrijke keuzes gemaakt en het voelt goed.