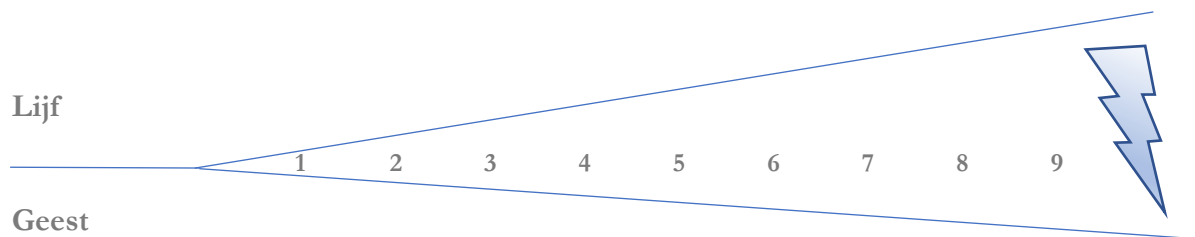


‘Leven draait om grenzen in en tussen mensen’

Therapie & Coaching & Training in Eenvoud

www.isimoo.com 06-22454721 info@isimoo.com

Grenzen – de kern



Basis: Lijf (voelen en intuïtie) en Geest (denken, cognitie) zijn in verbinding en balans:
ik ken mezelf, zorg voor mezelf en heb oog voor de ander

1. Ik ervaar een kleine ontevredenheid
2. Ik zit niet lekker in mijn vel, het is nog ondefinieerbaar wat er is
3. Ik voel spanning
4. Spanning gaat over in stress
5. Stress wordt angst
6. Uit de angst komt paniek voort
7. Depressieve gevoelens komen op
8. Ik zit thuis met een burn-out
9. PTSS

De grote vraag m.b.t. grenzen:

Een kleine ontevredenheid: stap ik erover heen of hecht ik deze af?