

# Nieuwsbrief 6

www.seezen.nl - 06-23655556 - mei/juni 2024

Zonder kwetsbaarheid zul je  
nooit wat leren in je leven

## Kwetsbaarheid

Laten we eens praten over mensen die overal tegenaan schoppen in het leven. Alles lijkt altijd de schuld van anderen te zijn, nooit van henzelf. Deze types lijken het meest te moeten doorstaan omdat ze niet durven kwetsbaar te zijn. Nooit toegeven dat ze ergens bang voor zijn, nooit om hulp vragen. Altijd maar bezig, bezig, bezig om maar niet te hoeven graven naar hun eigen onverwerkte bagage. Het idee alleen al maakt ze angstig. En dus trappen ze tegen de mensen van wie ze het meest houden, om hun eigen verdriet maar niet volledig te hoeven voelen. Een zelfvernietigend systeem, niet bepaald versterkend. Durf dus eens kwetsbaar te zijn naar anderen toe.

## Ouders

Ouders, luister eens! Als je wilt dat je kinderen hun gedrag veranderen of bepaalde patronen doorbreken, moet je eerst naar jezelf kijken in plaats van naar hen te wijzen. Ze fungeren namelijk als spiegel. Dus, als er iets aan je kinderen irriteert, kijk dan eerst naar je eigen gedrag. Je zult vaak ontdekken dat het gedrag waar je je aan stoort bij je kinderen, ook in jouw eigen gedrag zit. Als jij er niet in slaagt dit te veranderen, hoe kun je dan verwachten dat je kinderen het doorbreken? Iets om over na te denken, want dit helpt niet alleen jou, maar ook je kinderen. En ouders mogen best toegeven dat ze het soms ook niet weten, durf dus je eigen angsten en zorgen te bespreken. Kinderen hebben dat voorbeeld van kwetsbaarheid nodig.

## Chakra massage

Vanaf nu kun je bij mij een chakra massage boeken. In en om ons fysieke lichaam bevindt zich een energieveld, ook wel het aura genoemd. Een mooie naam blijf ik dit vinden, zet er nog de L van "liefde" voor en je hebt mijn voornaam. Chakra's fungeren als energieontvangers uit de wereld om ons heen. Naast de zeven hoofdchakra's zijn ook die in handen en voeten belangrijk, ze zijn als onze uiteinden en geven veel informatie over wie we zijn. Chakra's 1, 2 en 3 gaan over onszelf (ons lichaam), chakra's 4, 5 en 6 over onze verbinding met de buitenwereld en chakra 7 over onze verbinding met het universum. Een heerlijke massage, echt een aanrader!

## Nieuwsbrief 6

---

KWETSBAARHEID

---

OUDERS

---

CHAKRA MASSAGE

---

SESSIE OP MAAT

---

## Sessie op maat

Bij SeeZen draait alles om persoonlijke aandacht. Ik neem altijd de tijd om samen met jou te bespreken wat jouw behoeften zijn en om te kijken wat het beste is voor jouw lichaam en geest, elke keer opnieuw. Zelfs als je al jarenlang een trouwe klant bent, is geen enkele behandeling hetzelfde. Ik blijf altijd kijken naar wat op dat moment het meest passend is, zowel fysiek als mentaal. En jij bepaalt wat bij jou past, anders werkt hulpverlening namelijk niet!

Bij mij kun je ook terecht voor mentale ondersteuning. Soms zijn woorden overbodig en heb je alleen steun nodig om te horen dat je goed op weg bent. Tijdens een behandeling kun je plotseling overvallen worden door emoties. Dat is helemaal oké bij SeeZen. Het uiten van emoties lucht vaak enorm op en is een belangrijk onderdeel van het verwerkingsproces. Hier mag je jezelf zijn, zonder oordeel. Huilen is geen teken van zwakte maar juist een grote stap in je persoonlijke groei.

Voor nieuwe klanten kan de eerste afspraak best spannend zijn. Het vergt moed om over je problemen te praten met iemand die je nog niet kent, in een nieuwe omgeving. Ik vind het altijd bewonderenswaardig wanneer mensen deze stap durven te zetten. Zelden komt het voor dat er geen klik is; ik probeer direct aan te voelen wat iemand nodig heeft om zich open te stellen, woorden zijn daarbij niet altijd nodig!

Bij SeeZen draait het om het laten inzien van eigenwaarde en het omarmen van zelfliefde. Mijn vaste klanten genieten maandelijks van een behandeling, waardoor ze er weer tegenaan kunnen. Het is fantastisch om te zien hoe mijn werk mensen helpt en versterkt.

Ik ben dankbaar voor mijn vakgebied en geloof dat een vleugje humor de ervaring compleet maakt. Laten we samen lachen en groeien bij SeeZen!

## Een bericht van Laura

### Liefde geven



Heb jij ook zo'n diep verlangen naar een wereld vol liefdevolle mensen? Dan stel ik je een belangrijke vraag: hoe vaak geef jij liefde in plaats van toe te geven aan angst? Zeg je oprecht tegen anderen dat je blij met ze bent? Durf je oprecht je excuses aan te bieden als je een fout maakt? Spreek je actief onbekende mensen aan en geef je ze een oprecht compliment? Geef je wel eens bewust voorrang aan iemand in het verkeer, omdat je denkt dat die persoon wel wat extra liefde kan gebruiken?

We hebben vaak allerlei wensen voor een mooiere wereld, maar hoe vaak zetten we zelf de eerste stap door de liefde te geven die we zo graag willen zien? En wat verwacht je eigenlijk terug als je liefde aan anderen geeft? Als het je een warm gevoel geeft en als je een oprechte glimlach of ontroerde ogen van geluk terugkrijgt, dan is dat toch al geweldig?

Als meer mensen dit zouden doen, zou de wereld er aan de andere kant zeker stralender uitzien. Natuurlijk zal de wereld niet alleen maar perfect zijn, maar we hebben wel invloed op hoe we met anderen omgaan. Zelfs als de ander geen liefde kan ontvangen, levert het geven van liefde prachtige inzichten op voor jezelf. Durf het dus vaker te doen! Laten we samen deze wereld een stukje mooier en krachtiger maken.