

Plan van aanpak:

Thema's gedurende de sessies:

Het mindfulness boek met 8 lessen vormt de basis. Dit wordt grotendeels door thuisstudie en beoefening opgepakt.

Sessie 1:

Intakegesprek met bespreken hulpvragen. Maken van de biografie/verslag van het gesprek, de offerte en een plan van aanpak.

Sessie 2:

TRE – Tension Release Exercises van David Bercelli. 7 fysieke oefeningen om stress/angst te ontladen.

NLP logische niveaus pad lopen.

Bespreken hoofdstuk 1 van het mindfulness boek.

Sessie 3:

TRE – 7 oefeningen.

De schaal van eigenwaarde/eigenliefde/zelfvertrouwen lopen.

Bespreken hoofdstuk 2,3 van het mindfulness boek.

Sessie 4:

TRE – oefening alleen oef 6,7.

Bespreken: Hoofdstuk 4 van het MF boek.

Maken van een zelfregulatie en co-regulatie ombuig/omdenk-schema.

Sessie 5:

4 G model opzetten uit de schema therapie en de EFT (Emotional Freedom Taptechniek) opzetten naar het voorbeeld van Amerikaanse Gary Craig op eventuele negatieve situaties/overtuigingen uit de geest/primaire brein te halen.

Bespreken: Hoofdstuk 5,6 MF werkboek.

Sessie 6:

Geweldloos communiceren oefenen naar het voorbeeld van de Amerikaanse Marshall Rosenberg: leren je behoeften communiceren/wat heb je nodig?

Bespreken: Hoofdstuk 6,7 van het MF boek. Een moodboard maken/visualisatie van je film hoe jouw leven gaat regisseren en realiseren.

Sessie 7

Een sessie met de partner van de cliënt. De partner merkt verandering op. Dit kan zorgen voor naar elkaar toegroeien of van elkaar af bewegen. De partner wordt meegenomen door de theorie van het traject waardoor deze is aangesloten. Er wordt ook een systemisch werk opstelling gedaan op verlangen en blokkade indien beide partijen daar voor open staan en er behoefte aan is.

Deze sessie is optioneel.

Sessie 8:

Systemisch werk d.m.v. de blaadjesmethode op o.a. je familie, relatie, werk, financiën, je verlangen en blokkades of het verwijderen van je negatieve gebeurtenissen, overtuigingen, gevoelens en gedrag uit je systeem.

Bespreken: Hoofdstuk 8 van het MF boek. Hoe en met wat verder?

Samenvatting + vervolg bespreken. Wat is nog nodig, waar is behoefte aan?