

Mijn leven is vanaf jonge leeftijd sterk beïnvloed door de ziekte van Crohn, een periode die mij op veel manieren heeft gevormd en uitgedaagd. Het bracht veel ziekenhuisopnames, onderzoeken en behandelingen met zich mee, waardoor ik vaak minder op school aanwezig was en mijn levenspad anders liep dan dat van leeftijdsgenoten. Dingen die voor anderen vanzelfsprekend waren, waren dat voor mij niet. Mijn leven werd in belangrijke mate bepaald door mijn gezondheid. Lange tijd functioneerde ik op die manier, maar op latere leeftijd liep ik steeds vaker vast in het dagelijkse leven.

Tegen deze achtergrond heb ik op 20 en 21 november 2023 een tweedaagse therapievorm gevolgd bij Praktijk voor Mind Resonantie Nederland, onder begeleiding van de heer Peter Tol. Deze therapie is voor mij van grote betekenis geweest en heeft mij geholpen om opnieuw bij mezelf te komen en mijn eigen regie te hervinden.

Tijdens de sessies werd gewerkt met klankschalen, muziek en het leren nemen van regie over mijn eigen bewustzijn. Wat dit voor mij bijzonder maakte, is dat het mij niet alleen iets liet begrijpen, maar mij vooral liet vóélen wie ik in de kern ben. Ik kwam in contact met de puurste vorm van mezelf. In dit diepe bewustzijn keek ik mezelf als het ware recht in de spiegel aan; een plek van rust en helderheid die ik eerder niet op deze manier had ervaren.

De therapie bracht mij terug naar mezelf. Ik leerde voelen wat echt bij mij hoort en wat niet, en van daaruit mijn keuzes te maken. Na de sessies kreeg ik oefeningen mee die ik dagelijks ben blijven herhalen. Hierbij liep ik geregeld tegen obstakels aan, maar ook hierin werd ik op een prettige en zorgvuldige manier begeleid door de heer Tol. De oefeningen en contactmomenten hielpen mij om het contact met mezelf vast te houden en dit steeds beter toe te passen in het dagelijks leven.

Gaandeweg merkte ik dat ik bewuster werd in mijn relaties met anderen. Ik kon beter voelen welke contacten mij energie geven en waar grenzen nodig zijn. Ook heb ik kunnen kijken naar verbindingen met mensen die mij pijn hebben gedaan, en hierin meer rust en begrip ervaren. Een belangrijk resultaat voor mij is dat ik in de kern kennis heb mogen maken met mezelf en dat ik dit gevoel, dankzij de therapie, kan terughalen. Vanuit deze basis kan ik steeds weer voelen wat voor mij werkelijk klopt bij het maken van keuzes.

Wat voor mij het verschil maakte, is dat deze therapie niet ophield bij de sessies zelf. De combinatie van bewustwording, voelen en praktische oefeningen heeft mij geholpen om verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen proces. De begeleiding heb ik als veilig, zorgvuldig en verdiepend ervaren.

Deze ervaring heeft mij geholpen om vanuit mijn kern steviger bij mezelf te blijven en bewuster in het leven te staan. De inzichten en het gevoel van verbinding met mezelf werken tot op de dag van vandaag door.

M.M.