

Dubbelinterview

Eetstoornissen versus gevoeligheid

Karolien Selhorst

Als we iemand gevoelig noemen, wat bedoelen we daar dan precies mee? Wat is het verschil met overgevoeligheid en hooggevoeligheid? En is er een verband tussen eetstoornissen en gevoeligheid? Wij legden deze en andere vragen voor aan twee experts ter zake, namelijk Charlotte Verhoye en Renate Lukassen.

Charlotte Verhoye is in de eerste plaats diëtiste met een specialisatie in eetstoornissen, emo-eten, eetproblemen enzovoort en is daarnaast oplossingsgericht systeemtherapeute in opleiding. Bovendien is ze gebeten door yoga.

"uit mijn praktijkervaring blijkt dat mensen met een eetstoornis gevoeliger zijn dan hun gemiddelde medemens."

Overgevoeligheid als valkuil

We vallen meteen met de deur in huis: we zeggen al vlug dat iemand gevoelig is. Maar wat houdt dat concreet in? "Ik heb de definitie opgezocht in Van Dale en volgens het woordenboek betekent gevoelig, vatbaar voor aandoeningen, indrukken. Bij gevoelige personen denk ik meteen aan iemand die snel ontroerd is, maar ook aan iemand die heel subtiel de prikkels in de omgeving oppikt," zegt Charlotte.. "Zintuigelijke prikkels zoals geluid, kleur, licht, geur, smaak, gevoeligheid op de huid, maar ook energie van mensen, het oppikken van energie tussen twee personen, dat je heel snel merkt als er iets fout zit tussen twee mensen of als ze verliefd zijn op elkaar. Dat je die subtiliteit in het leven snel waarneemt. Ik denk ook dat mensen die gevoelig zijn, zich alles heel snel aantrekken en veel verantwoordelijkheid nemen daarvoor."

Dat zijn op zich allemaal mooie eigenschappen, maar de valkuil is overgevoeligheid. "Als je heel gevoelig bent voor prikkels, dan bestaat de kans dat het allemaal te veel wordt. In dat geval ben je overgevoelig. Overgevoeligheid heeft vaak ook een negatieve connotatie, een etiket dat je krijgt opgeplakt."

En wat is dan hooggevoeligheid, vragen we haar?

"Ongeveer 20 procent van de bevolking is hooggevoelig. Dat is best veel. Hooggevoeligheid is trouwens geen stoornis, het is een karaktertrek. Onderzoek toont aan dat het zenuwstelsel echt wel gevoeliger is. Op MRI-scans zien we bovendien dat er een meer diepgaande verwerking is van prikkels en informatie. Het grote nadeel van hooggevoeligheid is dat je heel snel overprikkeld raakt. De kunst is dan om jezelf beter te leren kennen - wanneer word ik te veel geprikkeld - en dan te ontprikkelen," legt ze uit. "Ik heb ook een definitie gevonden van Elaine Aron, die de kenmerken van de diepgaande verwerking, de overstimulatie, de emotionele intensiteit en de sensorische sensitiviteit beschrijft. Daarnaast wordt hooggevoeligheid in verband gebracht met een hogere kwetsbaarheid. Als je last hebt van overprikkeling, dan kan dat bovendien een belemmering zijn voor een goede zelfontwikkeling."



Omgaan met veelheid aan informatie

Een gevoel iemand zal intense gevoelens waarnemen, maar die ook intens beleven. Ook zijn ze gevoelig voor zintuiglijke prikkels en waarnemingen zoals kleur, geur, smaak, licht en donker," vertelt Charlotte ons. "Het zijn ook vaak empathische mensen. Ze gaan vaak meevoelen met anderen en ze staan meer constant 'aan' dan andere mensen, waardoor ze vlugger moe zijn. En ze voelen dat ook wel, dat ze anders zijn dan andere mensen."

Uit haar praktijkervaring blijkt dat mensen met een eetstoornis vaak gevoeliger zijn dan hun gemiddelde medemens. Hoe komt dat? "Ik heb daar veel over nagedacht. Wie veel prikkels ontvangt en moet verwerken, belast enorm zijn of haar stresssysteem en de eetstoornis is een manier is om om te gaan met die veelheid aan informatie. We nemen als voorbeeld anorexia: door de focus op eten te leggen, worden andere prikkels ontweken en na verloop van tijd zie ik dat een persoon die ondervoed is, een stukje apathisch wordt. Bij ernstige ondervoeding gaan er namelijk niet zoveel voedingsstoffen meer naar de hersenen en dan lijkt het alsof die persoon zich alles minder aantrekt."

Dat is anders bij een eetbuistoornis en boulimia nervosa. "Daar stel ik vast dat eetbuien juist dienen om te ontprikkelen, om rust te brengen in een overgeactiveerd stresssysteem. Maar daarna volgen schuld en schaamte, wat op zich weer hevige emoties zijn en opnieuw zorgen voor overprikkeling, waardoor een vicieuze cirkel ontstaat."

Opmerkelijk is dat Charlotte meer mensen met ARFID ziet. "Dan gaat het ook vaak weer over overgevoelig zijn voor smaken en geuren. Ik denk niet dat alle gevoelige mensen een eetstoornis hebben, maar in de praktijk lijkt het wel zo dat veel mensen met een eetstoornis vaak heel gevoelig zijn."

Ziet ze daar een verklaring voor?

"Ik denk dat dat een persoonlijkheidskenmerk is van mensen in het algemeen. Mensen zijn meer of minder gevoelig en mensen die hoog scoren op die gevoeligheid zijn dan blijkbaar vatbaarder voor die systemen om die gevoeligheid te reguleren."

De veelheid aan informatie die binnenkomt, zorgt ervoor dat er nood is aan een systeem om wat stoom af te laten. Andere mensen zijn dan weer minder gevoelig en hebben vaak een soort filter, waardoor niet alles binnenkomt."

'Lastig' leven versus mooie dingen intens ervaren

De vraag die wij ons stellen: hebben gevoelige mensen meer kans om een eetstoornis te krijgen?

"Ik weet niet of we die conclusie mogen trekken. Naast perfectionisme, angst en dwang, wordt gevoeligheid gezien als iets wat wel een hoger risico kan geven op een eetstoornis. Het hangt echter af van meerdere factoren, voor al die schakelaartjes voor het ontwikkelen van een eetstoornis aangaan."

We horen weleens dat het 'lastiger' leven is als je gevoelig bent. Klopt dat volgens haar?

Is het alleen een nadeel of zijn er ook voordelen? "Er zijn zeker ook positieve dingen. Als je het leven intens kunt ervaren, dan kun je ook de mooie dingen in het leven intens ervaren. Dat is een positieve kant, maar het kan ook een keerzijde hebben. Als je alles laat binnenkomen, dan wil dat zeggen dat de negatieve dingen heel hard binnenkomen. Je bent ook sneller gekwetst, je trekt je sneller alles aan, je zal misschien ook vlugger piekeren."

Nog een voordeel. "Als het over zintuiglijke waarnemingen gaat, dan is het ook heel mooi dat je dingen heel fel kunt zien of van mooie muziek kunt genieten, van kunst, enzovoort. Mensen die gevoelig zijn, zijn vaak ook empathisch, maar dat is een mes dat aan twee kanten snijdt."



Gevoeligheid erkennen en aanvaarden

Heeft ze ten slotte nog tips voor mensen die het moeilijk vinden om te gaan met hun hogere gevoeligheid? "Eerst en vooral is het belangrijk om die gevoeligheid te herkennen, te erkennen en te accepteren. Het is nu eenmaal een deel van je persoonlijkheid en dat kun je niet veranderen. Je kunt ook een stukje dankbaar zijn voor de goeie dingen die dat brengt, aldus Charlotte. "Bovendien moet je leren luisteren naar je lichaam en weten wanneer de emmer volloopt. Het is ook noodzakelijk om grenzen te stellen naar andere mensen toe: op school, op je werk, op sociaal vlak, enzovoort. Weet waarvan je oplaadt en hoe je kunt ontladen. Zorg er ook voor dat je voldoende lege momenten inbouwt in je agenda om tot jezelf te komen. Nog: weet dat je niet alleen bent. Er zijn heel veel mensen die gevoelig zijn. Lees erover en spreek erover met lotgenoten. Zo krijg je feedback van hoe zij omgaan met hun gevoeligheid. Je moet het niet allemaal zelf uitvinden. Neem mee wat er bij je past."



"Als je het lef hebt om vriendschap te sluiten met je sensitieve systeem, dan wordt het leven opeens zo de moeite waard."

Renate Lukassen is lichaamsgericht (trauma) therapeut, hooggevoeligheid deskundige en een ware pionier op het terrein van eetstoornissen. Hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid zijn haar niet vreemd en een groot deel van haar leven werd ze zelf geplaagd door een eetstoornis. Toen ze in de reguliere hulpverlening te horen kreeg dat ze nooit van haar eetstoornis zou afraken en ermee zou moeten leren leven, besloot ze haar eigen weg te zoeken en die vond ze ook. De door haar zelf afgelegde weg vormde de basis voor Bodytalk, een innovatieve praktijk voor eetstoornissen, hoogsensitiviteit en trauma, waarin ze samen met haar man Ferdinand en een geweldig team van coaches, therapeuten en een kudde paarden cliënten begeleidt naar inzicht en herstel



Te weinig draagkracht

Wat is voor Renate gevoeligheid? "Als je gevoelig bent, neem je de wereld intenser waar, ook je innerlijke wereld. Gevoelige mensen pikken veel op en denken daar vervolgens diep over na. Ze verbinden alle informatie met elkaar. En dat vertaalt zich in de praktijk in intenser voelen," legt ze uit. "Veel mensen denken dat gevoelig zijn hetzelfde is als emotioneel zijn, ook denken veel mensen nog steeds dat gevoelig zijn zwak is. Gevoelig zijn kan zich zeker uiten in emoties, maar het uit zich bovenal in een diepgaande beleving. Iets raakt je, beweegt je, houdt je bezig. Het geeft kleur aan het leven en zorgt voor verbinding en betrokkenheid."



Ieder mens beschikt over een zekere gevoeligheid, want dat hebben we nodig om te kunnen overleven. "Zonder gevoel zouden we geen verbinding aan kunnen gaan met anderen, weten we niet wat belangrijk is en wordt het moeilijker om keuzes te maken. De mate waarin iemand gevoelig is, verschilt echter wel sterk per persoon. Als je gevoeligheid op een spectrum plaatst, dan heb je aan de ene kant extreem ongevoelig en aan de andere kant extreem gevoelig. Hooggevoeligheid beweegt zich op dit spectrum in de richting van extreme gevoeligheid. Ook tussen mensen met de eigenschap hooggevoeligheid zie je grote verschillen."

Wat is dan overgevoeligheid?

Dat zou je volgens Renate kunnen zien als een klachtomschrijving, en als een signaal dat er meer verbinding met jezelf en anderen nodig is. Als een signaal dat er tijd en rust nodig is om te reflecteren en herstellen en dat er meer regulatiecapaciteit nodig is. "Overgevoeligheid kan een gevolg zijn van het hebben van een hoogsensitieve aard, waarbij er voortdurend meer prikkels binnenkomen dan je kunt verwerken. Maar er kan ook sprake zijn van onverwerkte gebeurtenissen of jeugdtrauma die om aandacht vragen. Dat zet zich vast in je lichaam en verlaagt je draagkracht. Je kunt dan helemaal niets meer hebben, elk geluid, elke geur, elk naar beeld overweldigt je. Dit kan zich op vele manieren uiten: bijvoorbeeld dat je snel in paniek bent, veel of vaak moet huilen, angstig bent, snel pijn hebt of je afsluit voor alles en iedereen. Of dat je juist op alles geïrriteerd reageert. Overgevoeligheid kan dus te maken hebben met een overlopend sensitief systeem, maar het kan ook een reactie zijn op iets onderliggends zoals veel stress, trauma of een psychische aandoening."

Hooggevoeligheid

Hooggevoeligheid heeft te maken met het hebben van een gevoeliger en meer reactief zenuwstelsel dan gemiddeld en een brein dat zich anders heeft ontwikkeld. "Kenmerkend is dat een hooggevoelig persoon ontzettend veel waarneemt met alle zintuigen en weinig filtering kent. Ze staan meestal helemaal open en hebben daarbij hun voelsprietten naar buiten gericht. Zo trekken ze ontzettend veel informatie naar binnen. Ze voelen feilloos aan wat er speelt tussen mensen, ze pikken informatie op die niemand uitspreekt, maar die er wel is, weten haarfijn wat klopt en niet klopt.

Ze lijken een soort zesde zintuig te hebben. Ook nemen ze hun eigen binnenwereld intens waar, en kunnen ze bijvoorbeeld heel sterk reageren op bepaald voedsel dat ze vervolgens niet meer kunnen of willen eten."

Als je geboren bent met hoogsensitiviteit verwerk je de grote hoeveelheid binnenkomende informatie bovendien diepgaand en je vertaalt het vaak net op een andere manier. "Hooggevoelige mensen hebben dan ook een breed perspectief: alle informatie van zowel binnenuit als buitenaf pikken ze op en nemen ze mee, voordat ze tot een beeld, idee, uitspraak of keuze komen. Diepgaande verwerking betekent in feite dat ze onbewust en automatisch veel verbindingen leggen in hun brein. Zo komen ze dus vaak met heel mooie 'out of the box' ideeën en kunnen ze een flink vernieuwende visie op iets hebben. Bijgevolg zouden ze een belangrijke rol kunnen spelen in alle grote uitdagingen waar we voor staan, zoals de vereenzaming van ouderen of de hoge prestatiedruk in de maatschappij enzovoort."

Welke eigenschappen hebben hoogsensitieve mensen nog meer, willen we graag weten. "Ze hebben een zeer grote waardering voor schoonheid (natuur, muziek, kunst), ze zijn creatief aangelegd en dit kan zich artistiek uiten in muziek of kunst, maar heel vaak ook in hun manier van denken. Ze beleven de wereld op een intense manier en zijn vaak intuïtief. Ze voelen vaak een intense honger om voluit te kunnen leven en kunnen heel gepassioneerd zijn voor iets. Zingeving en betekenis zijn van groot belang en ze zijn altijd op zoek naar echtheid, naar diepgaande verbindingen met mensen en dieren en hebben vaak een broertje dood aan oppervlakkigheid."



Nog een hele mooie eigenschap: ze hebben een ware antenne voor rechtvaardigheid en daarbij meestal een sterk ontwikkeld verantwoordelijkheidsgevoel. "Ze weten vaak onbewust wat nodig is en hebben de neiging dit naar zich toe te trekken. Dit betekent dat er een groot risico op de loer ligt om zichzelf te overvragen, te veel onder druk te zetten en dat ze ongemerkt veel spanning opbouwen om iets op te lossen wat helemaal niet hun verantwoordelijkheid is. Dit zie je bijvoorbeeld vaak in gezinnen waar veel aan de hand is. Hoogsensitieve kinderen gaan dan zorgen voor het hele familiesysteem en lopen risico zichzelf te verliezen.

Tot slot zou je kunnen zeggen dat je met deze eigenschap tegelijkertijd ontzettend veerkrachtig en moedig bent, er is behoorlijk wat voor nodig om met zoveel voelend vermogen je eigen weg te bewandelen, je uit te spreken ook als dit dwars tegen de stroom in gaat, om het leed aan te voelen in je omgeving en iedere dag alle indrukken te verwerken en een plek te geven."

Voedsel kalmeert

Of mensen met een eetstoornis gevoeliger zijn dan andere mensen, vragen we Renate. "In onze praktijk blijkt dat inderdaad vaak het geval en veel van mijn (internationale) eetstoornis collega's hebben dezelfde ervaring, maar toch is het te kort door de bocht om dit als waarheid te verkondigen. Er kunnen ook andere factoren aan een eetstoornis ten grondslag liggen. Wat we wel met zekerheid weten, is dat er onderliggend bij eetstoornissen altijd sprake is van trauma. Dit gaat dan meestal over ontwikkelingstrauma. Hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid zou je dan kunnen zien als een belangrijke risicofactor. Wij noemen dit trouwens sensitieve begaafdheid. Wie sensitief begaafd is, heeft wel meer kans om een eetstoornis te ontwikkelen."

Hoe verklaren we dat? Daar zijn meerdere oorzaken voor. Allereerst wil ik hier een link leggen met de kenmerken van hoogsensitiviteit die hierboven genoemd zijn. Een systeem dat snel overloopt, betekent in feite dat het zenuwstelsel voortdurend op actiestand staat (sympathisch), en het lichaam en brein automatisch op hoogspanning staan. Niemand houdt langdurige hoogspanning lang vol en dus is het essentieel dat er voldoende ontlading en kalmering kan plaatsvinden."

De ruststand in het zenuwstelsel dus. Iemand die een eetstoornis ontwikkelt, blijkt deze ruststand en kalmering niet vanzelf ter beschikking te hebben. Er is onvoldoende steun of support van naasten, er is te weinig capaciteit aanwezig in het systeem, er is sprake van (onbewust of ongezien) trauma en heel vaak alles tegelijk."

"Voedsel blijkt een neurofysiologische impact op ons lichaam te hebben," vervolgt ze. "Het hele proces van eten heeft een directe invloed op het kalmeren van je brein en zenuwstelsel. Als je kauwt en slikt of als je zoete, zoute of zure smaken proeft, dan worden specifieke hersenzenuwen gestimuleerd. En laten deze hersenzenuwen nu precies een onderdeel zijn van je rustsysteem (parasympathisch). Het proces van eten is dus een effectieve manier om je systeem te kalmeren en de rust aan te bieden die nodig is om te herstellen en bij te komen. Dit is waarom bij emotie eten, boulimie en binge eating de cyclus zich steeds herhaalt. De kalmering is slechts tijdelijk en als de oorzaak van de activatie en hoogspanning niet wordt herkend en aangepakt, zul je het eetgedrag onmogelijk kunnen veranderen. Je eetgedrag beschermt je dus juist."



Hoe zit het dan met anorexia wanneer er juist steeds minder wordt gegeten? "Niet eten zorgt ervoor dat de hoogspanning in je lijf kunstmatig hoog wordt gehouden. Bij anorexia is het juist van levensbelang dat er geen kalmering optreedt, omdat in de rust pijn en trauma naar boven zal komen."



Als je veel hebt meegemaakt of dingen hebt gezien of 'weet' die er niet mogen zijn, kan het gevaar te groot zijn om dit naar boven te laten komen. In deze situaties zorgt het brein ervoor dat je op een andere manier tot stilstand komt. Dit doet het door je in een soort apathische, lege toestand te zetten waarin je als het ware bevroert en stilvalt en niets meer waarneemt of voelt. Je spijsvertering vertraagt, je hele fysiologie werkt langzaam en je hebt het altijd koud. Eigenlijk ben je gestopt met leven en 'niet eten' is hier een spiegel van."

Overlevingsmechanisme

De tweede reden dat hoogsensitiviteit een risicofactor vormt, hangt samen met de kans op onbewust en ongezien ontwikkelingstrauma. "Hoogsensitieve kinderen hebben een zeer grote capaciteit nodig om te reguleren, ontspannen en met veerkracht door het leven te gaan. Ouders van deze kinderen staan daarmee voor een ongelooflijk grote taak, ze moeten namelijk zelf beschikken over heel veel capaciteit; zoals volledig aanwezig zijn, innerlijke rust, vertrouwen hebben en geven, emotionele veerkracht, aanmoediging en support."

De kans dat je als ouder niet alles kunt bieden is groot, en heel vaak hebben ouders niet in de gaten hoe ontzettend sensitief hun kind eigenlijk is. "Deze kinderen gedragen zich vaak voorbeeldig in het gezin en op school. Ze zijn gericht op anderen en voelen veel aan, en zetten zich vervolgens in om het gezinssysteem goed te laten verlopen. Ze helpen graag, ze zijn vaak rustig en verantwoordelijk en heel vaak halen ze goede cijfers op school. De kans is dus groot dat je als ouder niet in de gaten hebt dat je kind onvoldoende tot rust komt of dingen mist die wel noodzakelijk zijn voor een gezonde ontwikkeling. Het zal je niet verrassen dat wanneer er daarnaast problemen zijn in het gezin, zoals problemen tussen ouders, ruzies, ziekte, depressie, verwaarlozing et cetera, dat juist deze kinderen gevaar lopen op trauma en een overprikkeld zenuwstelsel dat zichzelf niet kan kalmeren en resetten."



Wat is dus eigenlijk een eetstoornis, concludeert Renate. "Een helper, een direct verlengstuk voor het parasympathische, kalmerende deel van je zenuwstelsel. Het is een overlevingsmechanisme. De eetstoornis pakt simpel gezegd de functie over voor de essentiële rust en kalmte."

Herstellen van een eetstoornis kan dus een lange weg zijn. "Allereerst gaat het erom de functie van de eetstoornis voor jouw unieke systeem te leren kennen en je open te stellen voor wat er zich afspeelt in je innerlijke wereld en om je heen. Als je inderdaad ook hoogsensitief of hoogbegaafd blijkt te zijn, ontstaat vaak ook het verlangen om je passie voor het leven weer te voelen en hier uiting aan te geven."

Voor- of nadeel?

Of gevoelig zijn een voor- of nadeel is, laat Renate in het midden. "Het is wat het is. Sensitief zijn is natuurlijk lastiger in een wereld die zo 'up up up' is en waarin weinig ruimte is voor vertraging, voelen, stilte en reflectie. Hoe is het voor je als jouw overprikkelde systeem rust en downtime nodig heeft, en tijd nodig heeft om dingen te verwerken, terwijl iedereen doorgaat? Hoe zorg je ervoor dat je ruimte maakt voor de mooie dingen in het leven, waar anderen niet mee bezig lijken te zijn? En hoe blijf je staan in een wereld waarin 'alles uit het leven moeten halen' de belangrijkste drijfveer lijkt te zijn en jij creatief bezig wilt zijn, in de natuur wilt zijn of je missie in de wereld wilt zetten? Hoe doe je dat in deze drukke voortrazende wereld? Maar ook hoe ga je om met alles dat je aanvoelt en diep van binnen 'weet' maar waar je geen uiting aan kunt geven, laat staan dat je het kunt oplossen. Dat is niet eenvoudig."

Dus eigenlijk zijn er meer nadelen? "Dat lijkt misschien zo, en het is voor velen inderdaad een last. Maar deze eigenschap, die ik zelf ook heb, maakt wel dat wij dit mooie gesprek hebben gevoerd, dat we met Bodytalk verschil hebben mogen maken door onze eigen visie op eetproblematiek in de wereld te zetten."



Dat we met ons team elke dag cliënten mogen ontschuldigen en hen laten zien en ervaren dat het niet hun (eigen) schuld is, en dat het zeker niet waar is dat het verstoorde eetgedrag betekent dat ze dom, lui, waardeloos of gestoord zijn. Een oordeel dat ze vaak wel op zichzelf plakken. Dat de eetstoornis een helper is die er juist voor zorgt overleefd te blijven, om door te kunnen gaan in een veeleisende wereld en ervoor te zorgen dat ze met hun gevoelige aard niet uit de bocht vliegen. Dat ze het in feite juist hebben gered met de eetstoornis en nu klaar zijn om iets nieuws te ontwikkelen. En nu in contact mogen komen met wie ze van nature zijn, Ik ben zo dankbaar dat wij dit mogen uitdragen. Dat we zoveel betekenis mogen brengen en zoveel verbinding mogelijk maken. Dan is sensitief zijn toch echt een cadeau voor het leven."

Passie voor het leven

Natuurlijk kan het ook echt wel pittig zijn om met je gevoeligheid om te gaan, geeft Renate toe. Het is een proces dat gekenmerkt wordt door vallen en opstaan. "Maar als je het aandurft je binnenwereld met alle emoties, pijn, angst en onverwerkt trauma te leren kennen en vriendschap leert sluiten met je sensitieve systeem, als je leert je open te stellen voor wat je allemaal waarneemt en hier ruimte aan te geven en als je ontdekt wat jij nodig hebt om jouw sensitieve kracht met alle unieke talenten tot bloei te laten komen, dan wordt het leven opeens zo de moeite waard. Dan ga je die diepe passie voor het leven ervaren. Dan kun je in contact komen met wie jij ten diepste bent. Dan wordt je vaak zelfs een voorbeeld en een inspiratiebron voor veel mensen."

Zijn er nog andere tips die ze haar cliënten meegeeft om met die gevoeligheid om te gaan?

"Zorg ervoor dat je je regulatiecapaciteit leert vergroten. Als 'sensitief begaafd' mens heb je gemiddeld veel meer capaciteit en draagkracht nodig en daar moet je aan werken. Vaak zien we dat mensen met een sensitieve aard zich terugtrekken uit het leven, het idee hebben dat ze minder aan kunnen, dat ze duizend en een trucjes nodig hebben om te ontspannen. Ze proberen de wereld aan te passen naar wat ze geloven aan te kunnen. Wij geloven dat je daarmee je wereld alleen maar verkleint en je eigen natuur juist steeds minder ruimte geeft. En betekent voluit leven niet dat juist alles er kan en mag zijn?"

Daarom begeleiden we je vanuit Bodytalk bij het ontwikkelen van meer veerkracht en regulatie, zodat je van je eigen intense natuur kan gaan genieten, het leven in kunt stappen en niet meer bang hoeft te zijn overweldigd te raken. In mijn ogen is dit echt de moeite waard, zelfs al is het soms een lastig pad."

Dankjewel
Charlotte
Verhoye
&
Renate
Lukassen
voor jullie
boeiende
inzichten

