

Veel mensen vinden het moeilijk om om te gaan met onaangename grote veranderingen in hun leven. Maar er vinden voortdurend veranderingen plaats rond zaken en personen waar we aan gehecht zijn, zoals het verlies van een baan, van de partner of van de gezondheid. Of een dierbaar iemand komt te overlijden. Wat doe je dan? Even uithuilen en dan weer door alsof er niets gebeurd is?

Stop je verdriet niet weg

'Verdriet is een onaangenaam gevoel dat we liever wegduwen', aldus Stress Release Expert Inge Schonewille. 'Maar het is beter om verdriet toe te laten, met alles wat daarbij komt. Dan gaat het gemakkelijker door je heen en kan het oplossen. Voor veel mensen is het echter lastig om het verdriet goed te voelen. De eerste stap is dan het accepteren dat het verdriet er is en dat het er mag zijn. Bij mij in de praktijk help ik je om het verdriet er te laten zijn. Het mooie is dat je er niet over hoeft te praten als je dat niet wil. Het is er en dat is oké. Door het de ruimte te geven, lost de stress op.'

Ontspanning en acceptatie

Inge: 'Voor het loslaten van stress zet ik Access Bars® in. Bij deze methode raak ik 32 punten op je hoofd aan. Hierdoor kan alle overbodige ballast worden losgelaten, wat leidt tot ontspanning, en dat is een voorwaarde voor het maken van de juiste beslissingen. Je kunt het zien als een soort 'Ctrl-Alt-Delete'-actie op je computer, waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe mogelijkheden en de acceptatie van de verandering die leidde tot het verdriet.'

Verandering

'Ik geloof erin dat iedereen de regisseur is van zijn eigen leven. In dat leven zijn er allerlei vervelende gebeurtenissen waar je mee moet omgaan. Dat gaat niet vanzelf; daar moet je aan werken. Het begint met de keuze dat je de situatie anders wilt hebben. Je kunt écht nog steeds een gelukkig leven leiden ondanks je verdriet, en daar kan Access Bars® een mooie bijdrage aan leveren. Ik heb al vaker meegemaakt dat cliënten gespannen bij me langskomen en na een sessie met Access Bars® weer stralen. 'Wat is er met me gebeurd?' zeggen ze dan. Die verandering is mooi om te zien!'

Release Me Now

Inge Schonewille • Frankrijkpark 41
2408 CC Alphen aan den Rijn • 085-8881690
www.releasemenow.nl

Je kunt écht nog
steeds een **gelukkig**
leven leiden



Stress Release Expert
Inge Schonewille

Ondersteuning met supplementen

Inge: 'Als je te maken hebt met emoties als verdriet en veel stress, kost dat je lichaam veel energie. Ik werk met heel krachtige natuurlijke supplementen op basis van koudgeperste zaden. Deze ondersteunen je zowel geestelijk als lichamelijk, en geven je immuunsysteem een boost.'