**Kunt u kort iets schrijven over de werkwijze van FGH ?**

|  |  |
| --- | --- |
| EvD | De werkwijze van Feel Good Haptonomie is dat gestart wordt bij hoe ik me voel. Daar wordt over gesproken. Ik kan vertellen wat ik erover wil zeggen. Dat is veilig. En dan loopt dat gesprek over in een oefening waarin ik via mijn lichaam, via aanraking, via ‘voelen’, ontdek waar het over gaat wat mij bezig houdt. Of hoe ik een stukje angst kan overwinnen. Of hoe ik stappen kan zetten die ik zelf niet zo snel zette. Of ik word in de oefening gespiegeld. Ik zie en voel wat ik eigenlijk doe zoals ik het zelf gewend ben. Hoe ik met mensen omga, op hen reageer, hoe ik samenwerk, of niet, met anderen. Na de oefening kan ik dingen beter duiden. Omdat ik het ‘gevoeld’ heb. En de oefening geeft me altijd iets om mee naar huis te nemen. Ik heb een nieuwe vaardigheid geleerd en die kan ik nu me eigen gaan maken door ze in mijn contacten met mensen om mij heen verder te oefenen. En dat lukt en dan groei ik. |
| EvE | De behandeling is een prettige afwisseling tussen oefeningen en gesprekken die helpen om meer inzicht te krijgen in je eigen patronen en reacties. Ik heb veel over mezelf geleerd en ook veel concrete handvatten gekregen. Net als bij andere vormen van therapie is het natuurlijk wel zo dat je zelf actief aan de slag moet gaan in de dagelijkse praktijk met dat wat je tijdens de behandelingen hebt ervaren/geleerd. Je moet er zelf actief aan werken om dingen anders te gaan doen of zien. Dat is ook een leerproces en gaat niet van de ene dag op de andere. Ik heb de behandelingen voor nu afgesloten, maar het blijft een dagelijkse uitdaging om het geleerde in de praktijk te brengen ☺ |
| OvR | Door vragen te stellen (waarbij breed wordt verkend en goed wordt doorgevraagd) wordt een beeld gevormd van de client. Vervolgens wordt de client stap voor stap en met een combinatie van goede uitleg en mooi ervaringen meegenomen in de wereld van de haptonomie |
| AD | Rustig en doelgericht. |
| EvB | Gaat heel stapsgewijs en rustig te werk, wat heel prettig is, omdat je jezelf toch heel open moet opstellen. |
| MS | Bewustwording hoe Uw lijf werkt, door aanraking. Via Gesprek en door oefening kijken hoe je vertrouwen is in je eigen lichaam. En kijken of je graag gesteund wordt of graag steun geeft aan een ander. Deze dingen schieten me nu weer te binnen.  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |