

7 GROOTSTE MISVATTINGEN



POWERFUL
healing

OVER
TRAUMA



POWERFUL
healing

#0

7 GROOTSTE MISVATTINGEN OVER TRAUMA

Overal hoor je het woord *trauma*. Iedereen vindt er ook iets van. Maar weten ze wel waarover ze praten?

Ontdek wat trauma NIET is. Zodat je weet wat het wél is. En vooral: wat jij nodig hebt om het te verwerken.

**LEES VERDER EN
OORDEEL ZELF.**



POWERFUL
healing

#1

TRAUMA IS EEN PSYCHISCHE AANDOENING

Ja, trauma is een psychologische wond. Vaak niet zichtbaar aan de buitenkant.

Toch hoort, ziet en voelt het lichaam *alles*. En draagt deze verwonding jarenlang met zich mee.

Het lichaam is daarom het beste kompas bij trauma.

**ZODAT JE OP
ALLE LAGEN
HEELT.**



POWERFUL
healing

#2

VAN TRAUMA IS ALLEEN SPRAKE BIJ HELE HEFTIGE GEBEURTENISSEN

Het woord trauma
komt uit het
Grieks: 'wond'.

Je kunt ook
beschadigd raken
doordat er dingen
in je leven
ontbraken die je
zó nodig had.
Zoals aandacht of
geborgenheid.

Het gaat er niet
om een schuldige
aan te wijzen.

**MAAR OM JOUW
BEHOEFTE TE
(H)ERKENNEN.**



POWERFUL
healing

#3

TRAUMA KUN JE WEGPRATEN

Praattherapie is zeker een groot goed. Alleen is er meer nodig in geval van trauma.

Een traumatische ervaring nestelt zich in heel je wezen. Ook in het lichaam.

Goed nieuws: je hebt je lichaam altijd bij je.

**BEGELEIDING OP
MAAT ZORGT
ERVOOR DAT JE
EIGEN LIJF JE DE
WEG UIT HET
TRAUMA WIJST.**



POWERFUL
healing

#4

TIJD HEELT ALLES, OOK TRAUMA

Soms lijkt vergeten de oplossing. Wegduwen van al die heftigheid is vaak verleidelijk.

Je vraagt je af:
"Waarom zou ik alles oprakelen?"

Zodat je niet steeds achterom hoeft te kijken. Met angst dat wat je niet onder ogen durft te komen jou inhaalt.

**DE ENIGE WEG
UIT TRAUMA IS
ERDOORHEEN.**



POWERFUL
healing

#5

TRAUMA VERWERKEN KAN ZONDER HULP

Je denkt: "*Hulp vragen is niets voor mij, ik kan het zelf*". Maar is dat echt zo?

De sleutel tot herstel ligt in het veilig toelaten van je pijn. Wij kunnen dat het beste als er iemand met ons meeloopt.

Het is een troost om te voelen dat je er niet langer alleen voor staat.

**SAMEN KOM JE
VERDER.**



POWERFUL
healing

#6

JE KUNT PRIMA NORMAAL FUNCTIONEREN, ONDANKS ZOVEEL TRAUMA

Begrijp me niet verkeerd: ik gun je een trauma-vrij leven.

Sta er in ieder geval even bij stil: wat versta je onder 'normaal'?

Bijvoorbeeld:
'Niet zeuren, maar doorgaan'?

MAAR HOE BEWAAK JIJ JE GRENZEN ALS JE ZE ZELF NIET EENS VOELT?



POWERFUL
healing

#7

IK MAG NIET KLAGEN, ANDEREN HEBBEN HET ZWAARDER

Zou je dat ook zeggen als trauma een echte fysieke wond was?

Kenmerkend voor een wond is dat het gevoelig is als je het aanraakt.

Hoe groot of klein de wond ook is: elke wond vraagt om verzorging.

**WELKE PRIJS
BETAAL JE VOOR
DE ONTKENNING
VAN JOUW
INNERLIJKE PIJN?**



POWERFUL
healing

STEL JE EENS VOOR:

Dat het *helemaal oké is als je om hulp vraagt*. Er is aandacht voor jou en je wonden uit het verleden. Niet alleen door anderen. Maar vooral door jezelf.

Dat je *sterk in je schoenen staat*, zodat je de uitdagingen van het leven niet langer ontloopt.

En ook: dat je jezelf accepteert, *precies zoals je bent*.



POWERFUL
healing

HOE KOM JE DAAR?

Uiteindelijk is een trauma niet *wat er met je gebeurt*, maar *wat er binnen in jou gebeurt* door wat er is gebeurd.

Ik begeleid je in jouw proces. Zodat je het trauma dat je is overkomen, veilig en gedoseerd verwerkt.

Maar hoe?

Mijn aanpak is 100% aangepast aan wat jij nodig hebt.



POWERFUL
healing

KAN IK JOU DAARBIJ HELPEN?

Ja en nee. Ik help je om jezelf te helpen. Want niemand kan dit *voor jou* oplossen. Het is een heling van binnenuit.

Het gaat erom dat je er niet alleen voor staat. Dat je gesteund wordt.

Je mag op mij leunen, tijdens dit proces. Ik ben beschikbaar voor jou. Omdat ik uit eigen ervaring weet hoe belangrijk een anker is.



POWERFUL
healing

**FAMILIE-
OPSTELLINGEN,
ADEMCIRKELS,
ADEMSESSIES,
LICHAAMS-
BEWUSTE
TRAUMA
COACHING EN
QHHT SESSIES**

Je kunt bij me
terecht voor al
deze tools. Ze
hebben 1 ding
gemeen:
POWERFUL
HEALING
van binnenuit.

Ook jouw lichaam
zit vol wijsheden.
Ik leer je ernaar te
luisteren. Dat kan
met *élke* tool.



POWERFUL
healing

MEER WETEN?

Heb je vragen die je me eerst wil stellen?

Of wil je eerst een telefonisch kennismakingsgesprek?

Je kunt me bereiken op:
06-14654516
of via: **info@powerfulhealing.nl**

Lieve groet,
Ella Witzier
Powerful Healing

Sleutelbloem 7
4741 JD Hoeven



POWERFUL
healing

P.S. 1

Al na één sessie op maat heb je enkele handvatten die je helpen om je geest rustiger te maken.

Hierdoor ervaar je *minder stress* en voel je je *prettiger in je lichaam*.

Ook tijdens lastige of spanningsvolle momenten.



POWERFUL
healing

P.S. 2

Wil je de kracht
ervaren van een
familieopstelling?

Of ga je liever aan
de slag met de
verbonden adem?
Dat kan 1-op-1 of
in een ademcirkel.

Maar misschien
past een coaching
sessie meer bij
jou. Volgens de
principes van
Somatic
Experiencing
(lichaamsbewust)
of QHHT
(hypnose).

**DE PLAATSEN
ZIJN BEPERKT.**



POWERFUL
healing

VICIEUZE CIRKEL

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gedaan
Blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht

Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht
Blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd

Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd
Blijf ik doen zoals ik altijd heb gedaan

Als ik blijf doen zoals ik altijd heb gedaan
blijft mij overkomen wat mij altijd overkomt

Maar als ik mijn ogen sluit
En ik voel mijn ware ik van binnen
Dan kom ik deze cirkel uit
En kan ik steeds weer opnieuw beginnen

