Blijf je het begrijpen… maar verandert er niks?

Welkom bij Blended Family

Wij denken graag met je mee.
Voor relatie, gezin en persoonlijke vragen

Contact

06 – 23401234

www.blendedfamily.nl

Locaties:

Barneveld & Apeldoorn

BLENDED FAMILY

ALL YOU NEED IS LOVE

PRAKTIJK VOOR GEZINSBEGELEIDING EN (RELATIE) THERAPIE

Brainspotting

In het kort

Brainspotting is een methode die helpt bij het verwerken van vastzittende spanning of herinneringen - juist wanneer woorden tekortschieten. Het richt zich op hoe ervaringen in je brein en lichaam worden opgeslagen en hoe je die lading kunt loslaten op een manier die veilig is. Waar je aandacht naartoe gaat, daar reageert je brein op. Met brainspotting richten we die aandacht heel precies, zodat vastgezette spanning kan loskomen.

Wanneer past dit

- Als je last hebt van triggers, aanhoudende onrust, herbelevingen of stressreacties.
- Als je merkt: ik snap het rationeel, maar mijn lijf blijft reageren.
- Als je snel overspoeld raakt of juist afgevlakt/afgesloten.
- Als je spanning of angst voelt zonder duidelijke aanleiding.

Zo werken we

We werken zorgvuldig en in jouw tempo. Het doel is niet forceren, maar precies genoeg activeren zodat je brein kan verwerken zonder dat je overstroomt. We combineren focus, lichaamsbewustzijn en begeleiding zodat verwerking kan plaatsvinden en je daarna beter kunt integreren.

Zo ziet een traject er vaak uit

Eerst brengen we je vraag en draagkracht in beeld. Daarna doen we gerichte sessies waarin we verwerken én vertalen naar het dagelijks leven: wat is er veranderd, wat merk je, en welke nieuwe keuzes worden hierdoor mogelijk?

Wat levert het op

Minder lading, minder automatische stressreacties en meer ruimte in je lijf en hoofd. Veel mensen ervaren: er komt weer lucht en rust.

Praktisch

Brainspotting kan los ingezet worden of als onderdeel van een breder traject. We stemmen bij start af of en hoe dit past bij jouw vraag.