



Rouw is de achterkant van liefde. We kunnen niet voorkomen dat vogels overvliegen met verdriet, maar wel dat ze nesten maken in ons haar. Tegenslagen, ingrijpende situaties en verlies: het is van alledag en van ons allemaal. Vroeg of laat krijgen we ermee te maken en allemaal rouwen we dan op onze eigen manier. Verlies hoort bij het leven.

Zelfliefde als basis van jouw ontdekkingstocht

Rouw is de achterkant van **liefde**

Vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met ingrijpende situaties of tegenslagen. De wereld kan er dan ineens heel anders gaan uitzien. Niets lijkt meer hetzelfde. Een wirwar van gevoelens. Onmacht, wanhoop, intense pijn, verdriet, gemis en nog veel meer. Onvoorspelbare gebeurtenissen vinden bij ieder van ons plaats. Deze situaties raken je in je hart. En in datzelfde hart liggen al jouw ervaringen, herinneringen, oud zeer, maar daar ligt ook de kracht om door te gaan. Tijdens dit proces is het helend en belangrijk om dit alles er te laten zijn.

Zelfliefde is de basis voor deze ontdekkingstocht. Door jouw volledige zelf te accepteren, begrijp jij jezelf steeds meer (en andersom). Vanuit deze essentiële basis, zelfliefde, ga jij je leven op jouw manier vormgeven. Wat jou eerder tegenhield (de mening van anderen, angst voor verandering enzovoort) wordt minder belangrijk. Wat jij echt verlangt én leven in het nu: daar draait het om. De liefde en de bedding voor jezelf groeit. Hoe fijn is dat!

Tijdens mijn sessies creëren we samen een bedding voor alles wat jij tegenkomt en ervaart. Ook is er ruimte om te kijken naar jouw hulpbronnen, overlevingsmechanismen en negatieve overtuigingen. Zodra je je emoties leert te omarmen en aan te kijken, kun je langzaam (weer) richting zingeving en ontvouwt zich wat moet worden. Wat in eerste instantie ondraaglijk leek te zijn, leer je te integreren in je leven.

Na de scheiding van mijn partner en het verlies van twee van mijn zussen heb ik dit proces in de afgelopen jaren meerdere malen zelf doorlopen. Daardoor heb ik zelf ook ervaren dat je onmacht, wanhoop en verdriet kunt transformeren naar liefde en vertrouwen. Geef jezelf toestemming en leef je leven! Ik coach je graag in dit proces.

Jolande van Kempen
coach en rouw- en verlietherapeut



Over Jolande van Kempen

Jolande: 'Ik bied laagdrempelige coaching en therapie voor iedereen die te maken heeft met bijvoorbeeld verdriet of rouw. 'Zelfliefde', 'vertrouwen', 'acceptatie', 'humor' en 'dankbaarheid' zijn begrippen die in al mijn coachings-trajecten een belangrijke rol spelen en de basis vormen voor meer bewustzijn van wie jij bent. Ik sta naast je en loop graag een stukje met je mee op jouw levenspad!'

Jolande van Kempen

Graafseweg 274, 6532 ZV Nijmegen • 06-10745695 • jolande@jvankempen.nl • www.jvankempen.nl