

## Wie ?



Ik ben Jan Van de Velde, klinisch psycholoog, en momenteel in gesuperviseerde opleiding tot Zijnsgeoriënteerd coach aan het Centrum Zijnsoriëntatie in Zeist (Nederland).

Graag wil ik jou vanuit dit 'levenskunstp pad', waarin persoonlijke en spirituele groei geïntegreerd zijn, begeleiden bij jouw (levens)vragen en moeilijkheden. Omdat ik jou gun dat je ware vrijheid en verbondenheid mag ervaren, en het unieke geschenk dat je bent voor jezelf en voor de wereld, tot bloei mag brengen.

Behalve door de Zijnsoriëntatie en de cliëntgerichte psychotherapie, laat ik mij in mijn begeleiding ook inspireren door de volgende wegen die voor mij van grote betekenis waren en nog steeds zijn: T'ai Chi, tantra en non-dualiteit (advaita).

## Praktisch

Een sessie duurt +/- **1,5 uur** en kost **60 euro**.

In het kader van de aanvullende verzekering voorzien sommige ziekenfondsen een beperkte terugbetaling voor begeleiding door een psycholoog.

Ik ben erkend bij de Psychologencommissie onder het nummer 621104116.

## Contactgegevens

Ik ben telefonisch te bereiken op het nummer **0495/41.44.61**.

Je kan me ook e-mailen op:  
**jan@praktijkopenruimte.be**

## Waar ?

Praktijk Open Ruimte bevindt zich in het centrum van **Scherpenheuvel, Koophandelstraat 7**.

## Website

Alle verdere informatie vind je op de website:  
[www.praktijkopenruimte.be](http://www.praktijkopenruimte.be)



## Praktijk Open Ruimte

### Zijnsgeoriënteerde begeleiding

**Rusten in Zijn en  
Doen wat je écht wilt**

#### *Open secret*

*Learn the alchemy  
true human beings know.  
The moment you accept  
what troubles you've been given,  
the door will open.*

—Rumi—

## Voor wie ?

Je zit met vragen, belangrijke vragen. Vragen die er écht toe doen, en waarop het antwoord niet zo maar voor de hand ligt. Bij het zoeken naar antwoorden merk je dat je steeds weer in dezelfde cirkeltjes ronddraait en dat je vastloopt...

Je voelt je niet goed in je vel, maar je kan niet pakken wat er precies aan de hand is in je leven. Aan de buitenkant lijkt alles goed te lopen, maar je voelt onvrede of leegte. Misschien loop je wel tegen een burnout aan ? De vraag dringt zich meer en meer op: is dit het nu ? Je wil dichterbij jezelf komen, voelen dat je écht leeft. Van betekenis zijn voor anderen...

Je hebt recent of al langer geleden een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt in je leven. Een relatiebreuk, verlies van een partner, ouder of kind, verlies van de job die zekerheid en zin gaf aan je leven. Niets is meer wat het was. Je kan niet meer terug naar het oude, maar het nieuwe boezemt je angst in. En terzelfdertijd voel je ergens diep van binnen dat je hierdoor hele nieuwe kansen en mogelijkheden krijgt. Maar hoe begin je daaraan ?

Je bent al een hele tijd bezig met persoonlijke en/of spirituele ontwikkeling. Je hebt allerhande workshops en groeitrajecten gevolgd en je hebt het gevoel dat dit je al heel wat gebracht heeft. Maar toch merk je dat je steeds weer op dezelfde dingen botst. Dat sommige situaties iedere keer weer intense boosheid, verdriet, angst,... oproepen, terwijl je dacht of hoopte dat je daar 'voorbij was'...

Dit zijn maar enkele voorbeelden...

Mensen kunnen om uiteenlopende redenen het gevoel hebben vast te lopen in hun leven. De oude oplossingen lijken niet meer te werken, en nieuwe zijn niet direct in zicht. Je krijgt uit je omgeving veel goedbedoeld advies, maar daar heb je niet zoveel aan. Je voelt de behoefte om er met iemand over te praten die je niet zomaar nieuwe 'oplossingen' aanreikt, maar je écht hoort en ziet in je verdriet, je frustratie, je woede, je wanhoop,... Iemand die je helpt om je eigen antwoorden te vinden.

## Wat is Zijnsgeoriënteerde begeleiding ?

Eigenlijk begeleiden we onszelf voortdurend, maar meestal doen we dat op een manier die oude patronen en ervaringen herhaalt, en die vaak niet bijdraagt tot meer vrijheid en creativiteit om ons leven vorm te geven zoals we dat werkelijk willen. In mijn coaching wil ik je leren om jezelf op een 'constructievere' manier te begeleiden. Het vertrekpunt is daarbij steeds dat je leert werkelijk aanwezig te zijn in wat er zich op dit moment, hier en nu aandient, wat dat ook is: lichamelijke gewaarwordingen (pijn, spanning, tinteling,...), indrukken van buitenaf, emoties (woede, angst, vreugde, verdriet),... Vanuit dit werkelijk toelaten en mogen voelen van wat er is, ontstaat als vanzelf ruimte, openheid en een welbevinden dat niet van uiterlijke of innerlijke omstandigheden afhankelijk is. Dit noemen we **Rusten in Zijn**. In die (open) ruimte kan oude pijn transformeren en kan datgene wat jij in wezen bent, je stralende authentieke zelf, zich op een unieke wijze tonen en vormgeven. Dan ontstaat er ware vrijheid, waarin je steeds minder handelt vanuit oude reactiepatronen en innerlijke conflicten, en steeds meer vanuit de wijsheid van het moment. Zo ga je steeds vaker **Doen wat je écht wilt**.

## Hoe werk ik concreet ?

Alhoewel het concrete verloop van elke sessie anders is, en het traject en de gebruikte methoden en technieken helemaal afgestemd worden op jouw vragen en behoeften, zijn er toch een aantal gemeenschappelijke elementen en kenmerken die steeds terugkomen, waaronder:

### - **Het lichaam als basis en als vertrekpunt.**

In Zijnsgeoriënteerde begeleiding gaan we ervan uit dat "het lichaam nooit liegt". Wanneer we werkelijk naar ons lichaam kunnen luisteren, zullen we merken dat dit lichaam een inherente wijsheid heeft die ons precies kan vertellen wat er hier en nu met ons gebeurt. Wanneer je deze stroom van sensaties volgt en er woorden aan geeft, ontvouwt zich een vaak verrassende en verfrissende weg. Daarnaast worden ook specifieke lichaamsworkoefeningen aangeboden om je lichaam 'wakker' te maken en je bewust te worden van je levensstroom en je energie.

### - **Persoonlijke beoefening.**

Belangrijk om blijvende verandering te bewerkstelligen is dat je geleidelijk aan leert om jezelf te gaan begeleiden. Daarom is het essentieel om regelmatig thuis en in het dagelijks leven de oefeningen die in de sessies worden aangereikt, te hernemen. We gaan hierin stap voor stap, en op jouw tempo. Dit vraagt, vooral in het begin, een zekere toewijding en een "moeiteloze inspanning". Moeilijkheden die je bij die beoefening ondervindt, worden bij de volgende sessie besproken en onderzocht.

Meer uitgebreide informatie over de werkwijze vind je op mijn website (zie achteraan de folder).