

EHBO Eerste Hulp Bij Overleven

Van liefdesverdriet

Kun je jouw liefdesverdriet dragen?

Liefdesverdriet kan zo moeilijk zijn! Tijd heelt alle wonden hoor ik weleens. Deze gedachte helpt wellicht. En wellicht ook helemaal niet. Dan biedt psychologie je misschien verlichting. Probeer de onderstaande oefeningen eens. En wees vooral mild voor jezelf en je ex-partner.

Ja!

Dat is all heel wat!

Liefdesverdriet is niet gemakkelijk, en jij draagt het. Wat zorgt ervoor dat het dragelijk voor je is? Werkt dat op langere termijn voor jou en anderen? Blijf dat zeker doen!

Niet
ja

Heartfulness, mindfulness en cognitieve oefeningen

Om verder te leven na een verlies, helpt het je gedachten en gevoelens toe te staan, zonder ze te verminderen of te overdrijven. Ook de zeer pijnlijke. Ook de zeer boze. Ook de zeer angstige. Deel deze niet meer met je ex-partner, maar met je hulpbronnen. Én deel deze met jezelf. Een vriendelijk, sterk, milde kant van jezelf. Hierbij helpen heartfulness, mindfulness en cognitieve oefeningen je. Zoek hiervoor een passende oefening en/of een passende begeleider.

Schrijfofdracht

- ♥ Schrijf 20 minuten over de relatie voor beëindiging
- ♥ Schrijf 20 minuten over gebeurtenissen die leidde tot de breuk (eigen gedrag, gedrag partner, effect op buitenstaanders & omstandigheden op de breuk)
- ♥ Schrijf 20 minuten over de nasleep van de relatie

Hulpbronnen

- ♥ Wie luistert er naar jouw ervaring, zonder oordeel, zonder raad?
- ♥ Wie leidt je af wanneer je dat nodig hebt?

Doorverwijzing

Het is zeer zwaar om liefdesverdriet te dragen. Daarom is het fijn om je last te delen met andere mensen. Vindt daarvoor een contextueel psycholoog.

Zodat overlevenden weer gaan leven





Respectvol
Rust
Open

Inlevend
Vakkundig
Professioneel

CREATIEF

Relaties boeien mij enorm. Dus maakte ik van mijn passie voor relaties mijn vak. In 2010 opende ik mijn praktijk: Psycholoog Mirella Brok. Tijdens al mijn gesprekken is mijn nieuwsgierige meerzijdige partijdigheid voelbaar. Dat betekent voor jouw patiënt en diens omgeving, dat zij zich gehoord en gezien voelen. Met jouw doorverwijzing, heb jij daarvoor gezorgd. Gun je patiënt en diens (toekomstige) partner, (toekomstige) kinderen, ouders, vrienden, zussen en broers, collega's, voorbijgangers en blijvers *zelfwaarde, verbinding* en *liefde*.

Nieuwsgierig naar meerdere mensen

Ik werk met onderstaande methoden;

- ♥ Relatietherapie met invloeden van EFT, communicatieperspectief, contextueel perspectief, structureel perspectief, narratief perspectief.
- ♥ Contextuele therapie met familieopstellingen middels duplo poppetjes.
- ♥ Individuele relatietherapie, met invloeden van RET, oplossingsgerichte perspectief, contextueel perspectief, zelfvalidatie en zelfafbakening.

Mijn gegevens

Mirella Brok
Adelstraat 16 – 4921 BR MADE
06 17 71 27 28
info@relatietherapeutmirellabrok.nl
www.relatietherapeutmirellabrok.nl

