

Leer je eigen grenzen aan te geven en te bewaken

Gevangen in je relatie?

EFT kan helpen

Een slechte relatie kan voelen als een gevangenis: je raakt erin opgesloten. Je kunt je niet meer vrij voelen om eigen keuzes te maken. Voor je gevoel zit je klem. Gesprekken die mislukken, ontsporen of vastlopen en in ieder geval tot niets leiden.

De kloof wordt steeds groter en het onbegrip neemt toe. Steeds terugkerende ruzies die uitmonden in schelden of huiselijk geweld, kleineren of ijzingwekkende stiltes zijn hier voorbeelden van. Gevangen zitten in het web van emotionele chantage of in een mysogyne

relatie, vanwaaruit ontsnappen onmogelijk lijkt. Hulp van een professional is dan aan te raden. In minimaal 8 tot 10 gesprekken kun jij, samen met je partner, leren om effectief te communiceren, volgens de EFT-methode (Emotionally Focussed Therapy).

De fases van EFT-therapie:

- **Fase 1:** jullie leren het patroon binnen je relatie beter herkennen en begrijpen.
- **Fase 2:** jullie benoemen angsten en behoeftes binnen het patroon.
- **Fase 3:** jullie stappen uit je patroon en leren hulp, steun en begrip te vragen.

EFT-relatietherapie is meerdere malen wetenschappelijk onderzocht. EFT heeft een sterk positief effect op de verbondenheid in een partnerrelatie. De resultaten laten zien dat er na EFT-therapie heel weinig terugval is. EFT is uitgegroeid tot een internationaal bekende therapievorm.

Tijdens EFT leer je eigen grenzen aan te geven en te bewaken, waardoor jij je zelfrespect weer terug krijgt en jij weer weet wie je bent. In dit hele proces staan jij en je partner centraal. Een eerste intake is gratis. Heb je vragen? Mail of bel me gerust.

JJJ-Centraal

Christa Timmermans-Koetsier
Sutton 15, 1ste verdieping
7327 AB Apeldoorn
telefoon 055-3669530 | mobiel 06-51436110
christa1@jjj-centraal.nl
www.jjj-centraal.nl

