

Enige tijd geleden voelde ik mij.

Eenzaam, klein, ingenomen, angstig, schaamte, onbegrepen, geïsoleerd, onzeker. mijn lichaam was leeg. ik hoorde alleen mijn hart nog kloppen, mijn ielentiteit was weg, en voelde geen emoties meer.

Ik stelde mijzelf de vraag, wat kan ik gaan doen om mijzelf weer terug te vinden? Waar moet ik beginnen?

Ergens wist ik dat ik nog een patje voorraad had met kracht.

Mijn eerste stap was de huisarts die huisarts adviseerde mij om Emale therapie te volgen.

tevens wilde ik werken aan mijzelf. Hoe maak ik mij weerbaarder.

Ik meldde mij aan voor ophomen voor jezelf, een top cursus, maar ik merkte dat ik erg last had van het misbruik.

Ik wilde herkenning, steun, met lotgenoten praten.

Ook wilde ik weer een sterke, krachtige ~~en~~ ~~mi~~ vrouw zijn en mij vrij voelen.

Ik heb mij aangemeld voor gericht naar de toekomst.

Ik ben zo blij dat ik deze cursus heb gevolgd, wat een herkenning!

In het begin is het moeilijk en confronterend. Maar met je kracht, wil en doorzet uel je je vrij. Je gaat veranderen in positieve zin. dit merkte ik bij mij zelf maar ook bij de andere meiden van de groep.

Het is een goed en heerlijk gevoel. Van een klein bang vogeltje, naar een vogel met wereld vleugels in de lucht. Je verdient de vrijheid, je bent het waard zet jezelf voorop!

Het is misschien moeilijk te geloven of je denkt dat gebeurd toch niet. Maar zet de knop om, en ga het gewoon doen, je bent sterk genoeg, daar geloof ik in. iedereen heeft een kracht en wil

Heel veel Succes

Mandy