



Nu ben jij. Gewoon ik.
Je hoeft niet perfect te zijn
om goed in je vel te zitten.

✉ info@iikcoaching.nl
🌐 www.iikcoaching.nl
☎ 06-58065558
06-58065017

- ✓ Persoonlijke coaching
- ✓ Partners
- ✓ Teams en organisaties
- ✓ Samen sterk

Herstel na zwangerschap en geboorte

Zwangerschap en geboorte zijn cruciale momenten in je leven, en iedereen ervaart deze periode op een unieke manier. Of je nu vol vertrouwen bent of met vragen zit, een bevalling kan intens en soms zelfs traumatisch zijn.

Emotioneel herstel als je worstelt met pijnlijke herinneringen of emotionele blokkades, kunnen verschillende methoden je helpen om deze blokkades te verlichten en je herstel te bevorderen.

Bij I!K! staan we klaar om je te ondersteunen. Neem contact met ons op om te ontdekken hoe wij je kunnen helpen herstellen en weer in balans te komen.

EVA METHODE

EMOTIONELE VISUELE AFFIRMATIE

Bevallen of het herstel daarvan is doorgaans intens, althans, voor de meeste vrouwen. Een bevalling kan pittig, zeer pijnlijk en langdurig zijn. Sommige bevallingen zijn zelfs traumatisch. Ze laten een pijnlijke, emotionele herinnering achter. Soms is de tijd helend, soms niet.

Misschien heeft jouw bevalling, de geboorte van je kindje of jouw herstel een zodanig nare herinnering bij je achtergelaten, dat er sprake is van een blijvende nare ervaring of PTSS. De herinnering aan de geboorte van je kindje of de weken - maanden daarna zijn dan gekoppeld aan negatieve gedachten en emoties

EVA is een zachte resetmethode waarbij we met visualisatie, naast de werkelijke, negatieve herinnering een fictieve, positieve herinnering in het brein installeren. Een positieve herinnering die helpt de werkelijke ervaring neutraler te maken. Een resetmethode die licht en lucht kan geven wanneer een eerdere ervaring belemmert in jouw dromen en keuzes.

De EVA methode kan de gehele zwangerschap, maar zeker ook daarna ingezet worden.



Scan de QR-code en ontdek wat I!K! voor jou kan betekenen.

Let's meet