

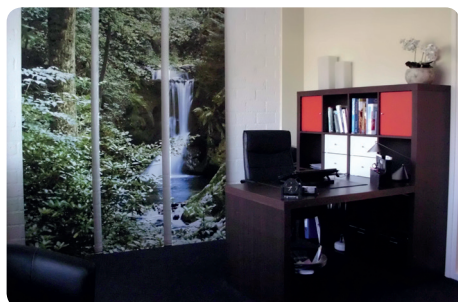


Het volgende artikel in ForYou Magazine van JIJ-Centraal gaat over EMDR. Deze uitgave verschijnt in mei.

# Word de beste versie van jezelf

**JIJ-Centraal is een praktijk voor Integratieve Psychotherapie, EMDR, relatietherapie, counselling en coaching in Apeldoorn. JIJ-Centraal staat voor een moderne manier van hulpverleners door middel van een gesprek. Hierbij sta jij, met jouw kwaliteiten, normen, waarden en overtuigingen, centraal. We gaan kijken naar de probleemgebieden in jouw leven, hoe dit voor je voelt en welke doelen je zou willen bereiken. We kijken daarbij niet zozeer naar het probleem (diagnose), maar naar de oplossing: wat heb jij nodig om jouw doelen in je leven te kunnen bereiken?**

Hierbij is de basis vaak Integratieve Psychotherapie. Integratieve Psychotherapie gaat over het verlangen dat ieder mens heeft, het verlangen 'zichzelf' te worden: 'Wie ben ik werkelijk?'. Een vraag die raakt aan jouw identiteit en authentiek willen zijn. Hoe zit je in elkaar en vanwaaruit leef jij?



Het is een therapie die je helpt bij het bewust worden, begrijpen en loslaten van oude, belastende patronen en gevoelens, met als gevolg dat je het heden kunt ervaren zoals wat het werkelijk is, zonder illusies en gekleurde filters, vanuit wie je echt bent: je ware zelf. Kenmerkend is ook dat je problemen daadwerkelijk bij de wortel leert aanpakken. Het is een methode van heling die je na de afronding van de gesprekken zelfstandig kunt voortzetten.

Integratieve psychotherapie is een bundeling van methoden van hulpverlening uit verschillende stromingen, waarbij we de methode(n) kiezen die jou helpt en wat voor jou werkt.

## Wie ben ik?

Ik ben 46 jaar, ben getrouwd en heb 2 volwassen dochters. Ik ben mensgericht, analytisch,

begripvol, empatisch, respectvol, betrokken, doelgericht, open en eerlijk, hulpvaardig en ondersteunend. Als ik vanuit de integratieve visie naar mijzelf kijk, ben ik een perfectionist. Onbewust heb ik altijd tegen mijzelf gezegd: 'Je bent pas waardevol als je perfect bent'. Ik wil controle hebben over mijzelf en mijn directe omgeving. Ik ben ook een idealist die geleerd heeft realistisch te zijn. Ik ben waardevol zoals ik ben. Met al mijn tekortkomingen mag ik mens zijn. Fouten maken mag, want dat heet 'leren' en 'groeien'.

Daarnaast kunnen de zwakke kanten van de perfectionist ook zijn: zelfbestrafning (automutilatie), controledwang / dwangmatig handelen (obsessief-compulsieve stoornis) en depressiviteit.

## De beste versie

De integratieve visie heeft mij geleerd dat ik goede en minder goede kanten heb. De kunst in het leven is, de goede verder te ontwikkelen en de zwakke kanten, die voor mijzelf of mijn omgeving belemmerend werken, te verminderen. Met integratieve therapie leer je de beste versie van jezelf te ontdekken en realiseren.



## JIJ-Centraal

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