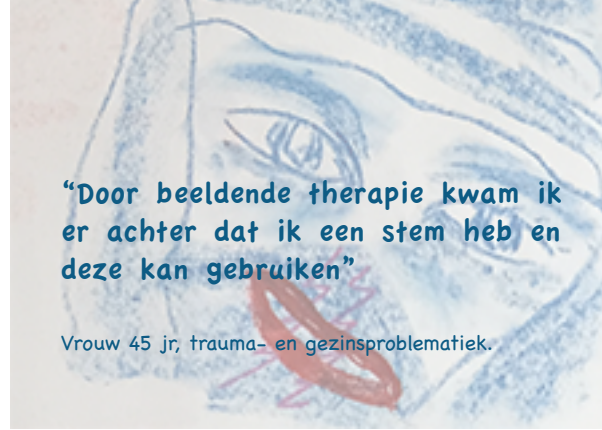




INBEELD zegt meer
dan **1000** woorden.....

Je voelt je al een tijd niet meer jezelf.
Je bent verward, verdrietig, boos, bang
of hebt pijn.
Je zit vast in je relatie of opgesloten in jezelf.
Je durft er met anderen niet over te praten,
je bent bang om veroordeeld te worden
of ervaart weinig steun. Soms weet je niet
eens waarom je zo rot voelt.
Laat staan dat je meteen ziet hoe je er uit
zou kunnen komen. Je weet dat er iets niet
klopt. Maar het lukt je niet om daar
verandering in te brengen.

**Welkom bij Inbeeld,
een praktijk waar we
met beeldende therapie
jou weer jezelf laten terugvinden!**



Wanneer ga je naar een beeldend therapeut?

Beeldende therapie is geschikt voor iedereen die er moeite mee heeft om gevoelens en gedachten onder woorden te brengen. Voor beeldende therapie hoef je niet creatief te zijn! 😊

Het uitgangspunt in de therapie is dat jij in een veilige sfeer een oplossing gaat zoeken voor problemen en klachten omtrent je gevoelens, gedachten en gedrag. Door met materiaal te werken worden deze zaken zichtbaar en tastbaar voor jezelf.

Om te ontdekken.....

- wie jij bent;
- wat je kan;
- wat je wil.

En hoe je met de situaties uit je leven om zou willen gaan.

Inbeeld kan jou helpen bij grip krijgen op:

- **Je emoties, gevoelens, gedachten en gedrag.** Door deze te leren uiten en (h)erkennen zal je er grip op krijgen.
- **Ingrijpende ervaringen uit het verleden of heden.** Door deze onder ogen te leren zien, er mee te leren omgaan en controle krijgen over de nare gedachten en gevoelens van de ervaringen, die jouw gevangen kunnen houden.
- **Piekeren, angstige gedachten, schaamte en schuldgevoelens.**
- **Je relatie.** Om een betere verstandhouding te krijgen, meer voor jezelf te leren opkomen of minder conflicten met je omgeving te ervaren.
- **Je eigen persoon.** Door je (weer) steviger, krachtiger te gaan voelen, meer zelfwaardering en zelfvertrouwen te krijgen.

