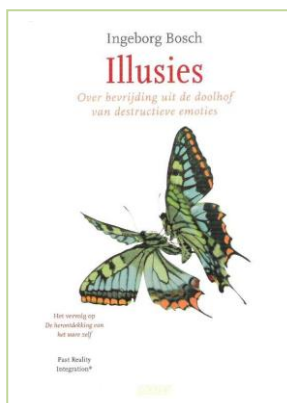


# Rondzendbrief 2011-1



## Emoties

Niet elke emotie is even gemakkelijk te benoemen, laat staan bewust te uiten. Veel mensen kunnen wel boos worden, maar vaak zonder contact te maken met bijvoorbeeld het verdriet of de eenzaamheid die daaronder zitten. In Emotionally Focused Therapy werk ik veel met emoties en de gelaagdheid ervan.



Een vernieuwende kijk op emoties beschrijft Ingeborg Bosch in haar boeken. Naar mijn idee is het niet nodig om kennis te hebben genomen van haar eerste boeken om haar derde boek: *Illusies* te kunnen volgen. Hierin kun je lezen over een door haar ontwikkelde kijk op emoties. In *Illusies* geeft ze een bijzondere structuur aan de verschillende soorten emoties en hoe en wanneer die in je leven zijn ontstaan. Het boek geeft een manier hoe je met die emoties zou kunnen omgaan.

Klik **hier** voor mijn samenvatting van het boek:

### **Illusies**

*Over bevrijding uit de doolhof van destructieve emoties*

Ingeborg Bosch

## Lemniscaat-activiteiten

Indertijd ben ik door mijn man en mijn oudste dochter geholpen om mijn lemniscaat-logo te ontwerpen en wij gebruiken datzelfde logo nu allemaal in een andere kleur:

- Mijn geliefde Theo is geregistreerd mediator en koos voor zijn site en logo een blauwe kleur, zie: [www.lemniscaatbemiddeling.nl](http://www.lemniscaatbemiddeling.nl).

- Dochter Susanne heeft haar activiteiten rondom Permacultuur (duurzame zorg voor mens en aarde) en heeft voor haar site en logo aardekleuren gekozen, zie: [www.lemniscaatbegeleiding.be](http://www.lemniscaatbegeleiding.be).

## Relatietherapeuten

Zoek je bij jou in de buurt een relatietherapeut die Emotionally Focused Therapy toepast, dan kun je kijken op de site [www.emotionallyfocusedtherapy.nl](http://www.emotionallyfocusedtherapy.nl).

Op de therapeutenlijst vind je over elke therapeut ook informatie omtrent ervaring op het gebied van Emotionally Focused Therapy (B=beginner, G=gevorderd, C=gecertificeerd).

[www.lemniscaatcounseling.nl](http://www.lemniscaatcounseling.nl)