



Ermelo, 2 september 2019

Lieve mensen,

Misschien is het jullie opgevallen dat ik dit jaar later als gebruikelijk ben met de zomernieuwsbrief. Dat heeft als reden dat ik groot nieuws heb en dat ik dit in de nieuwsbrief wilde delen. Daarvoor moest ik wel even wachten tot het helemaal rond was. Ik schreef eind december in de winternieuwsbrief een gedichtje over 'Nieuw begin' en hoe toepasselijk is dat nu ineens. Ik vertel jullie er verderop graag meer over. Ik hoop dat jullie goede zomermaanden hebben gehad, maar bovenal dat jullie je weg hebben mogen vinden in de uitdagingen en ook het verdriet die het leven ons ook zo kan brengen en waarvan ik weet dat vele van jullie hier mee worstelen. ♥

### **"Nieuw begin"**

Geef zin aan een nieuw begin  
Vul haar met plannen  
Dromen en wensen  
Ga op avontuur  
En verleg je grenzen  
Zodat hartstocht kan groeien  
En passie volop kan bloeien ♥

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vind je de ontwikkelingen en de activiteiten binnen de praktijk van LEAF. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam, over overgave aan wat het leven ons brengt. ♥

### **LEAF gaat verhuizen!**

Lieve mensen, vanaf 1 november gaat LEAF verhuizen naar een nieuwe locatie binnen Ermelo. We hebben een ander huis gekocht op de Prinsesselaan 38 in Ermelo en naast een interne verbouwing, zal er gelijktijdig ook een nieuwe praktijk gebouwd gaan worden voor LEAF. De voornaamste reden voor de verhuizing is de wens om meer in de natuur te wonen (en te werken) en deze woning heeft een hele royale tuin. Ook de tuin heeft nog veel aandacht nodig, maar het mooie is dat jullie daar langzaam van mee mogen gaan genieten. De praktijk krijgt een mooi uitzicht op de tuin en zal in grootte meer dan verdubbelen.

De bouw van de nieuwe praktijkruimte zal enkele maanden in gebruik nemen en in de tussentijd neemt LEAF haar intrek in een praktijkruimte in de woning, met een eigen ingang. Deze ruimte zal later gebruikt gaan worden als werkkamer, maar heeft voldoende ruimte om de praktijk tijdelijk in te huisvesten.

De eerste week van november zal ik dicht gaan om de tijdelijke praktijkruimte klaar te maken en vanaf 12 november zal de praktijk weer deels open zijn. Als je een afspraak hebt na 12 november, weet dan dat ik je de eerste keer op zal wachten en je wegwijs zal maken naar de praktijkruimte, zodat je niet hoeft te zoeken. De planning wordt daar in het begin op aangepast. Er is ruime parkeergelegenheid op eigen terrein, dus ook dat zal een verbetering zijn ten opzichte van de huidige locatie. Ik zal jullie tussentijds informeren over de voortgang van de bouw van de nieuwe praktijkruimte en natuurlijk kun je het met eigen ogen zien wanneer je komt voor je afspraak. Je kunt LEAF ook volgen op Facebook voor al het actuele nieuws!

Ik hoop dat jullie een beetje met mij mee zullen verheugen op dit nieuwe begin! Ik verheug me er erg op. ♥

### **Tienjarig bestaan van LEAF**

LEAF bestaat op 2 december 2019 al tien jaar! Op 2 december 2009 nam ik een grote stap om niet langer in loondienst te werken, maar volledig zelfstandig te zijn. Hoe bijzonder dat ik nu al tien jaar mijn passie leef. In mijn praktijk staat de tekst op de muur: “Durf je het verlangen van je hart te volgen?”. Deze tekst is dubbel symbolisch, omdat ik met de start van LEAF ook het verlangen van mijn hart volgde. Het tienjarig bestaan loopt dus ongeveer gelijk op met de bouw van de nieuwe praktijk, dus de opening van de praktijk en het tienjarig bestaan, zullen zeker niet ongemerkt voorbij gaan!

Ik heb er geen dag spijt van gehad en als ik de liefdevolle reacties lees uit de enquête die ik onlangs heb gehouden, dan bevestigt dit alleen maar, dat ik destijds -en elke dag opnieuw- de juiste keus heb gemaakt.

Op mijn website is een nieuwe pagina te vinden met alle reacties van cliënten, die ik heb ontvangen uit de enquête. Aanvankelijk heb ik ze even laten bezinken...maar ik realiseerde me...er is geen betere reclame voor mijn praktijk, als tevreden cliënten! Dank voor het invullen van de enquête! Dank voor de liefdevolle woorden. Het heeft me echt geraakt en geroerd. Als je benieuwd ben naar de reacties van andere cliënten, kijk dan gerust op mijn website.♥

### **Agroposta limonade**

Heb je al gezien dat je bij LEAF nu ook kunt kiezen voor limonade van Agroposta?

Ik heb een prachtige doos met 7 verschillende smaken; Framboos, Aardbei, Citroen, Vlierbloesem, Munt, Salie en Lavendel.

Agropošta betekent letterlijk “post uit de natuur. Mooi toch? Wie wil er nou geen 100% natuurlijke siroop drinken die met liefde en zorg bereid is. Eigenlijk zijn het dus gewoon vloeibare liefdesbrieven. De siropen worden nog op ambachtelijke wijze gemaakt. Met veel zorg en respect voor de natuur worden de ingrediënten met de hand geplukt. Alleen het beste fruit en de beste planten worden uitgekozen en verwerkt tot siropen. Waar je liefde in stopt, komt liefde uit... en dat proef je! ♥

## **Emotionally Focused Therapy (EFT)**

In mijn praktijk werk ik veel met Emotionally Focused Therapy (EFT), een model voor relatietherapie, dat gebaseerd is op de hechtingstheorie van Bowlby. Hechting gaat over de behoefte om geliefd, gewaardeerd, gesteund, begrepen en veilig te zijn. Hechtingsbehoeften zijn normaal, universeel en we komen ze tegen bij iedereen die belangrijk voor ons is. Ruzies ontstaan dan ook meestal niet door inhoud of teveel emoties, maar door de angst voor verlies van jezelf, of de ander in de relatie. Hoe je zelf hebt geleerd om je te hechten, vroeger, maar ook later in je leven; komt terug in je partnerrelatie. Het mooie van deze therapievorm, is dat het je echt helpt, om dichterbij elkaar te komen, je meer te verbinden met elkaar. Een goede verbinding met onze partner, maakt ons sterker. Als we ons veilig voelen bij een ander, begrijpen we onszelf beter en dat helpt om meer van jezelf te houden. ♥

Wil je er meer over weten Vraag er gerust naar bij me.

## **Houd me vast training**

Ik schreef al eerder dat ik, dit jaar, wilde gaan starten met het geven van de Hou me vast-training. Dit is een training in een groep, specifiek voor echtparen. Het is niet zozeer de opzet dat je van alles deelt in een groep, je gaat vooral samen met je partner aan de slag. Dit jaar starten bleek een beetje te optimistisch, gezien mijn volle agenda, ik ben echter wel voornemens om volgend jaar een training te gaan inplannen.

‘Houd me vast’ is DE cursus om je (partner)relatie te verbeteren. Je vermindert ruzies en krijgt meer begrip voor elkaar. Door het volgen van de ‘Houd me vast’ cursus ontstaat bij de meeste deelnemers een diepere emotionele verbinding met elkaar. Je leert anders te kijken naar de patronen in je relatie. Negatieve patronen leer je stoppen en je leert om onderliggende emoties en behoeftes te herkennen. Je brengt hiermee meer liefde in je relatie, een cadeau voor elkaar en voor je (eventuele) kinderen! Er wordt gewerkt met videomateriaal, oefeningen & huiswerkopdrachten. Wanneer je interesse hebt in het volgen van de ‘Houd me vast training’ laat me het dan weten, bij voldoende aanmeldingen (minimaal 4 echtparen) zal er een cursus gepland worden.

## **Vakantie**

Vanwege de verhuizing is de praktijk gesloten van 1 november tot 12 november.

Vanwege de feestdagen is de praktijk gesloten van 23 december tot 30 december.

Op 30 en 31 december is de praktijk gedeeltelijk geopend. ♥

## Opvoedingspreekuur

Heb je gerichte vragen over de opvoeding van je kinderen, loop je ergens in vast of zou je eens van gedachten willen wisselen over de ontwikkeling van je kinderen met een orthopedagoog? In 2019 is er een opvoedspreekuur in mijn praktijk mogelijk. Er zal dan een orthopedagoog bij LEAF komen waar je mee in gesprek kan over al je vragen over de ontwikkeling van je kinderen, gedrag en gedragsproblemen, onzekerheden, maar ook als je vermoedens hebt dat de ontwikkeling of het gedrag van je kind anders verloopt. Heb je interesse in een consult met de orthopedagoog? Laat het me weten ([welkom@leaftherapie.nl](mailto:welkom@leaftherapie.nl)) . Bij meerdere aanmeldingen ga ik het ontwikkelingspreekuur inplannen. ♥

## Het onweer

Een groepje vrienden was door de bergen aan het wandelen, toen ze plotseling achter zich donkere wolken omhoog zagen komen. Een dreigende onweersbui naderde hun en schuilen leek de enige optie. Op de helling, iets verder voor zich, zagen ze een hut liggen waar een paar schapen rondliepen. Bij deze hut zouden ze misschien onderdak kunnen vinden. Eenmaal bij de hut gekomen, zagen ze een herder op een bankje naast de deur zitten. Ze begroetten hem vriendelijk en wezen hem vervolgens op het onweer dat langzaam langs de helling omhoog kroop. “Heeft u geen angst voor dit onweer?” vroegen ze hem. “Ik ben blij dat het nog daar hangt”, antwoordde de oude man. Lichtelijk verbaasd over zijn antwoord zei een van de vrienden: “Maar binnen enkele minuten is het hier en breekt het los!” De herder knikte en zei: “Ik ben blij dat het nog daar is, ik ben blij als het hier is en ik ben blij als het weer wegtrekt.” De vrienden keken elkaar aan, dachten kort na over het antwoord na en toen vroeg een van hen: “Nou, ik zou willen dat ik dat ook kon! Hoe doet u dat?” Nu was het de herder die wat verbaasd keek en nadacht. Uiteindelijk zei hij: “Ik geloof niet dat ik echt iets doe.”

Dit verhaal is mooi in zijn eenvoud. Het bevat prachtige vragen voor zelfreflectie. Zijn er zaken waar jij bang voor bent? Hoe geef jij je over aan het leven? Vecht je tegen iets wat je nu kunt veranderen, of laat je het juist toe? `Het doet me denken aan een uitspraak van Franciscus van Assisi: Geef me de moed om te veranderen wat ik veranderen kan, de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. En het inzicht om het verschil tussen beide te zien. ♥

Liefs,

Ilonka Behr  
[welkom@leaftherapie.nl](mailto:welkom@leaftherapie.nl)  
[www.leaftherapie.nl](http://www.leaftherapie.nl)  
0341- 562250