



FUTLOOS

Soms heb je van die momenten in je leven waarin je niet lekker in je vel zit. Je voelt dat je weinig fut hebt en minder onderneemt. Je bent inmiddels op een punt aangekomen dat je steeds minder kan en wilt voldoen aan de verwachtingen van je omgeving of de verwachtingen die je jezelf hebt opgelegd.

Het is niet de eerste keer dat je met dit gevoel worstelt. Hoewel het je wel steeds gelukt is om het gevoel van futloosheid kwijt te raken. Toch ervaar je steeds weer om de zoveel tijd die futloosheid.

Het zou kunnen dat je al langere tijd jezelf voorbij gaat, te hard werkt, jezelf teveel hebt blootgesteld aan stress en/of onvoldoende je grenzen hebt aangegeven.

Om grip te krijgen op je futloosheid is het belangrijk om een goed beeld te krijgen van wie jij als persoon bent. Naast het snappen wat je futloosheid veroorzaakt is het ook nodig om kennis te krijgen in wat je anders kan doen om je futloosheid te verminderen of te voorkomen.

De ervaring leert dat het in de piek van jezelf niet goed voelen onvoldoende helpt om ingewikkelde gesprekken aan te gaan.

Onze filosofie is dat het fysiek in beweging komen voorop staat en helpt bij het je beter voelen en meer energie krijgen.

Praktijk Heerewaarden werkt hierin samen met Movamento; specialist in beweging. Onder begeleiding van een sport-fysiotherapeut zal er met zorg een persoonlijk sport programma samengesteld worden.

Samen met Movamento zal Praktijk Heerewaarden het intake-gesprek doen om zodoende een passend plan op elkaar af te stemmen.

“Ik heb echt helemaal nergens zin in”

“Ik doe teveel wat anderen willen en te weinig wat ik zelf wil”

“Ik heb de energie niet om met vrienden iets leuks te doen”

“Het lukt me niet om thuis ook nog gezellig te doen”

PRAKTIJK HEEREWAARDEN

Burgemeester de Withstraat 59
De Bilt

www.praktijkheerewaarden.nl

neem vrijblijvend contact op:

0615490331

mail naar:

infopraktijkheerewaarden.nl