

Erik 47 jr:

Mijn twijfels van te voren waren: Is het niet te vaag en zal ik er wel wat aan hebben. Echter door de aanhoudende angstaanvallen (stikken) heb ik besloten dat ik dit moest doen. Voor het eerst iets wat ik zelf niet kon oplossen, erg lastig maar ik moest iets ondernemen en toen de stap richting Monique gemaakt.

Ik kon het niet alleen dat was echt helder voor me. In het eerste gesprek met Monique werd ik (vreemd genoeg) heel snel emotioneel had ik echt niet zo van mezelf verwacht. Monique reageerde hierop en benoemde de zaken die bij mij naar boven kwamen. Door de zaken te benoemen en aansluitend oefeningen al pratend met elkaar te doen werd het voor mij een afspraak welke ik nooit zal vergeten. Ik merkte dat het me goed deed en was ook blij dat ik deze stap had durven nemen. Na deze afspraak, sliep ik direct al veel beter en rustiger als de 10-12 maanden daarvoor. Te gek voor woorden eigenlijk. Met een afspraak ben je er natuurlijk niet maar het positieve (ga weg angsten) gevoel was er wel vanaf het eerst moment. Inmiddels meerdere afspraken gehad en de angstaanvallen zijn (bijna) weg. Dat bijna schrijf ik er bij omdat als zo nu en dan een gevoel heb van het zal toch niet weer terugkomen, dan kan ik me verplaatsen in de gesprekken met Monique en welke oefeningen we deden. Bij mij werkt dit en opkomende gevoel van het zal toch niet gebeuren is dan weg (beheersbaar).

Ik zou Monique aanbevelen aan mensen die dit lezen en zich voor een deel in mijn situatie kunnen inleven of zaken herkennen. Ik had een probleem en kon het echt niet zelf oplossen dat accepteren was de eerste stap.