

MASTERCLASS

# EHBO BIJ EMOTIES

jan 2025

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





**Ademcoach**  
**NEI therapeut**  
**Systemisch coach**  
**Stressreductie trainer**

# IK BEN CELINA

◆◆ Ik begeleid vrouwen te leren hoe zij hun lichaam tot rust kunnen brengen en van fight/flight/freeze naar veilig en ontspanning

◆◆ Wat voor soort vrouwen begeleid ik:

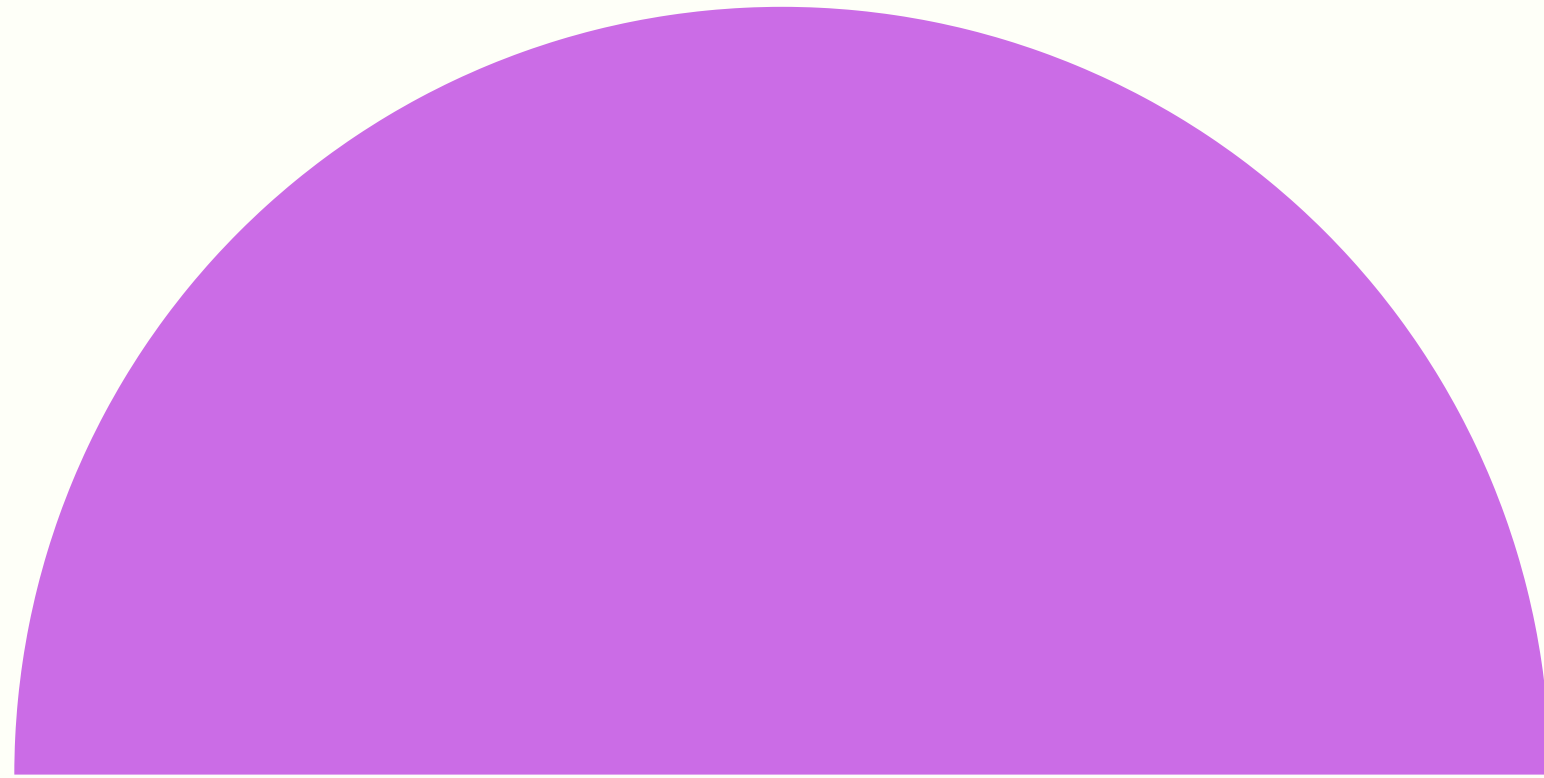
- Je hebt moeite met controle loslaten
- Je ervaart een keurslijf waaraan je moet voldoen
- Je word regelmatig overvallen door emoties/ oude pijn
- Je ervaart chaos in je hoofd

◆◆ Het zijn vrouwen die echt wel kennis en ervaring hebben in het leven, toch voelen zij zich niet gezien, afgewezen, niet weten hoe ze hun struggle kunnen aanpakken of al veel psychologen, trainingen etc hebben gevolgd. Er is een andere aanpak nodig, via het lichaam

# IN DEZE MASTERCLASS

- ◆◆◆ Je ervaart/wordt overvallen door emoties waar je geen specifieke aanleiding voor kent
- ◆◆◆ Oefeningen hoe je emoties ruimte kan geven zonder bang te zijn dat de hele deksel eraf vliegt
- ◆◆◆ Uitleg over stress systemen, Sympatische en paraSympatisch Zenuwstelsel
- ◆◆◆ Vergroten van je container
- ◆◆◆ Extra: lichaamsgerichte oefeningen





**De boosheid**

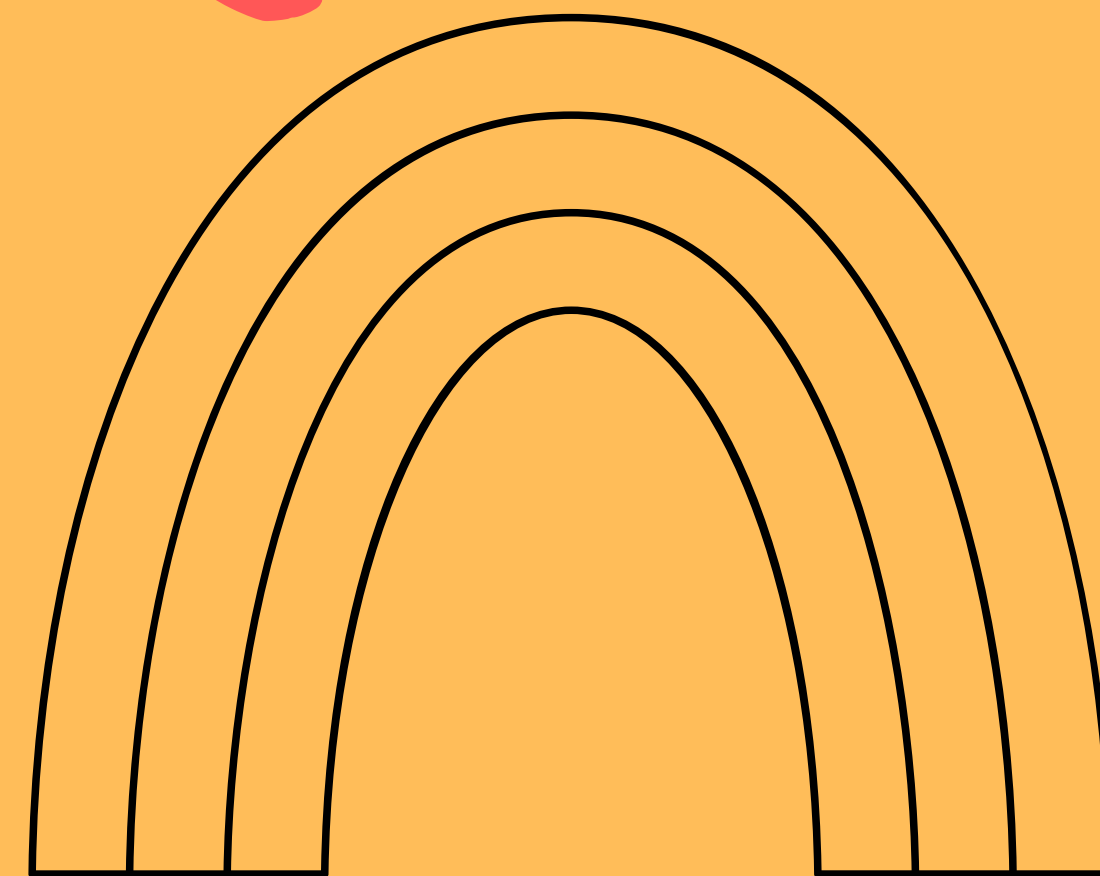
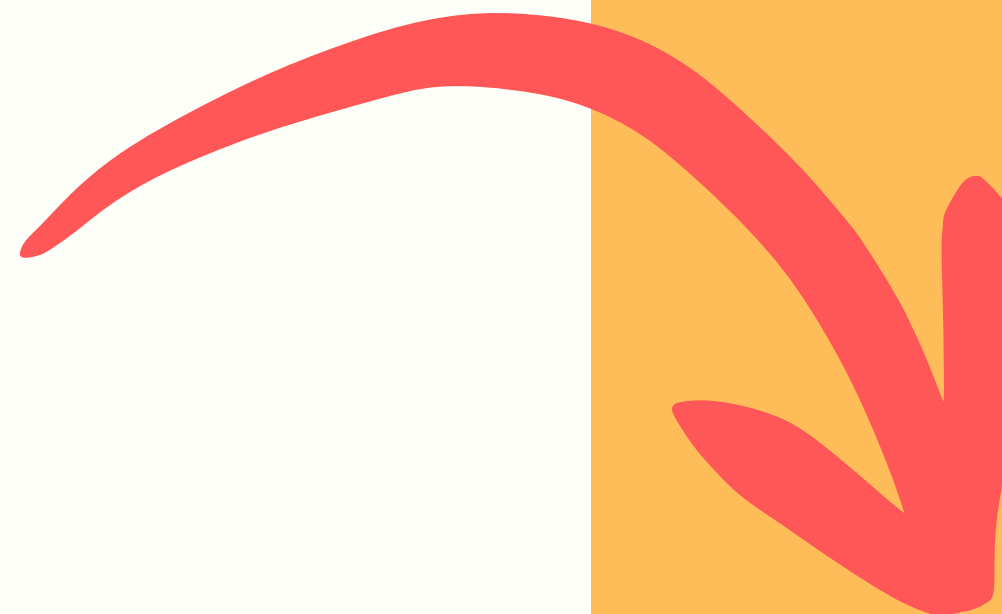
**teleurstelling**

**Bang/angst**

**het verdriet**

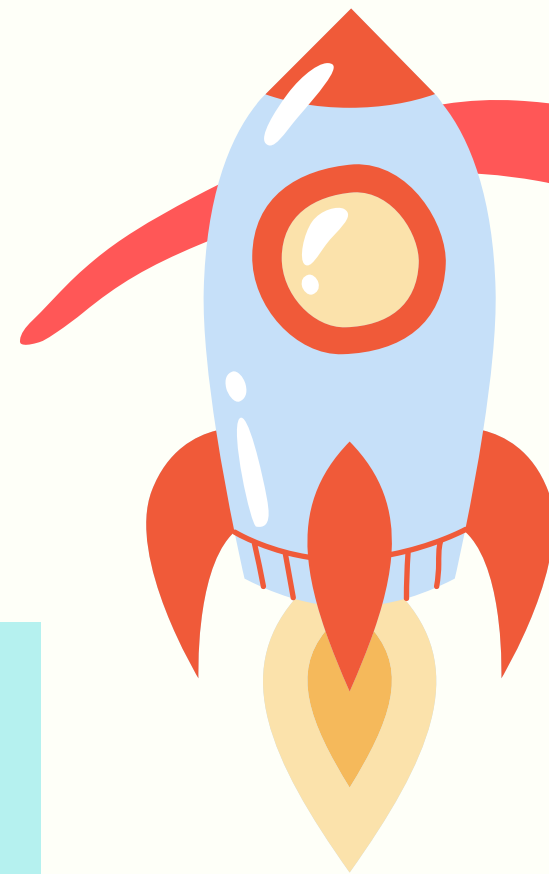
**hartepijn**

**Afwijzing**

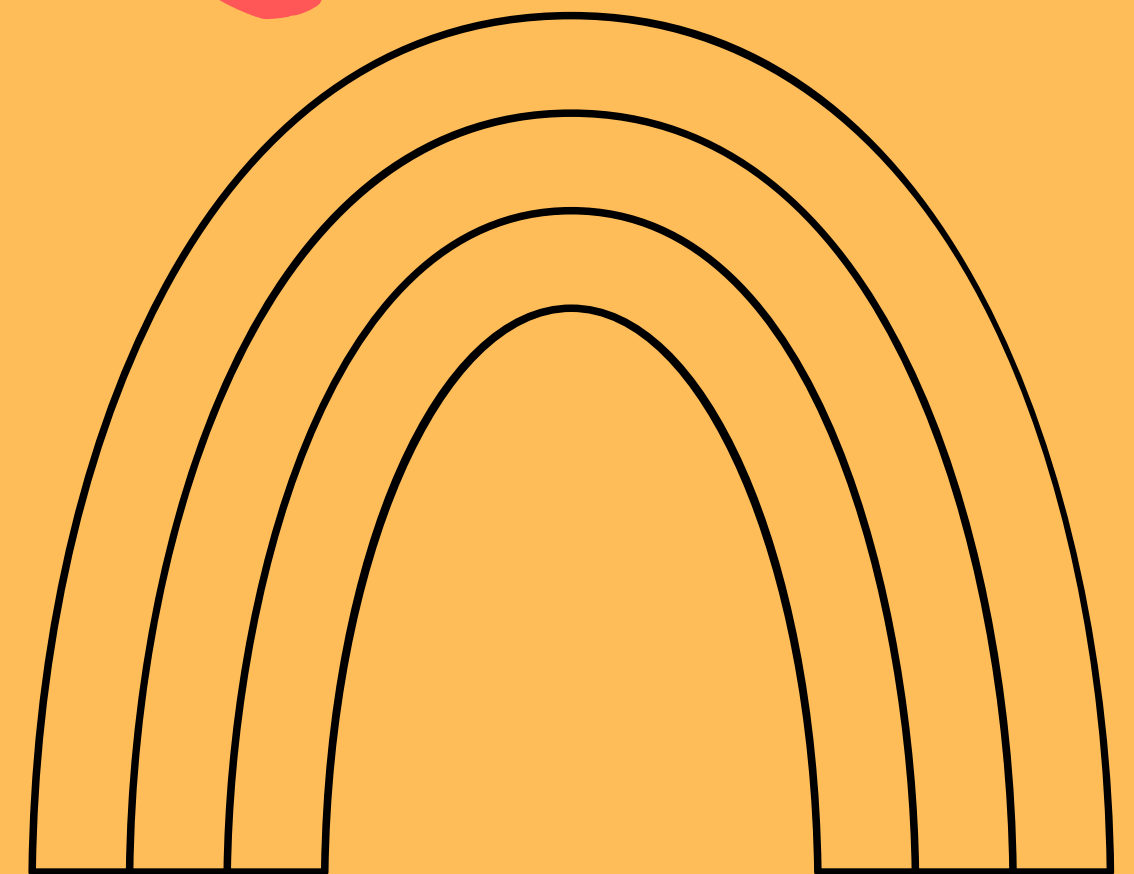


**Boosheid/  
woede**

**Boosheid/  
woede**



**Voorbeeld**



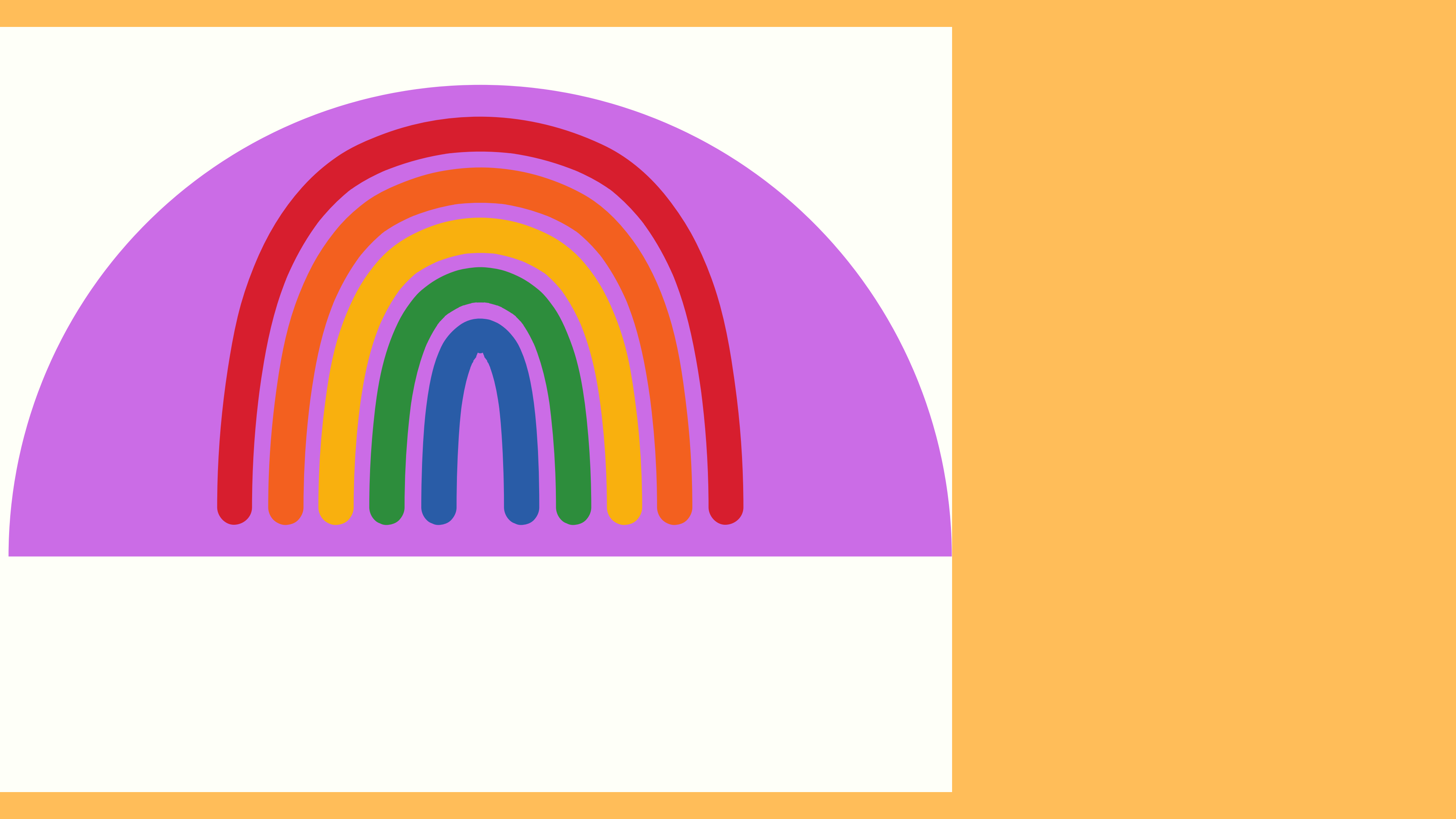
**Afwijzing**

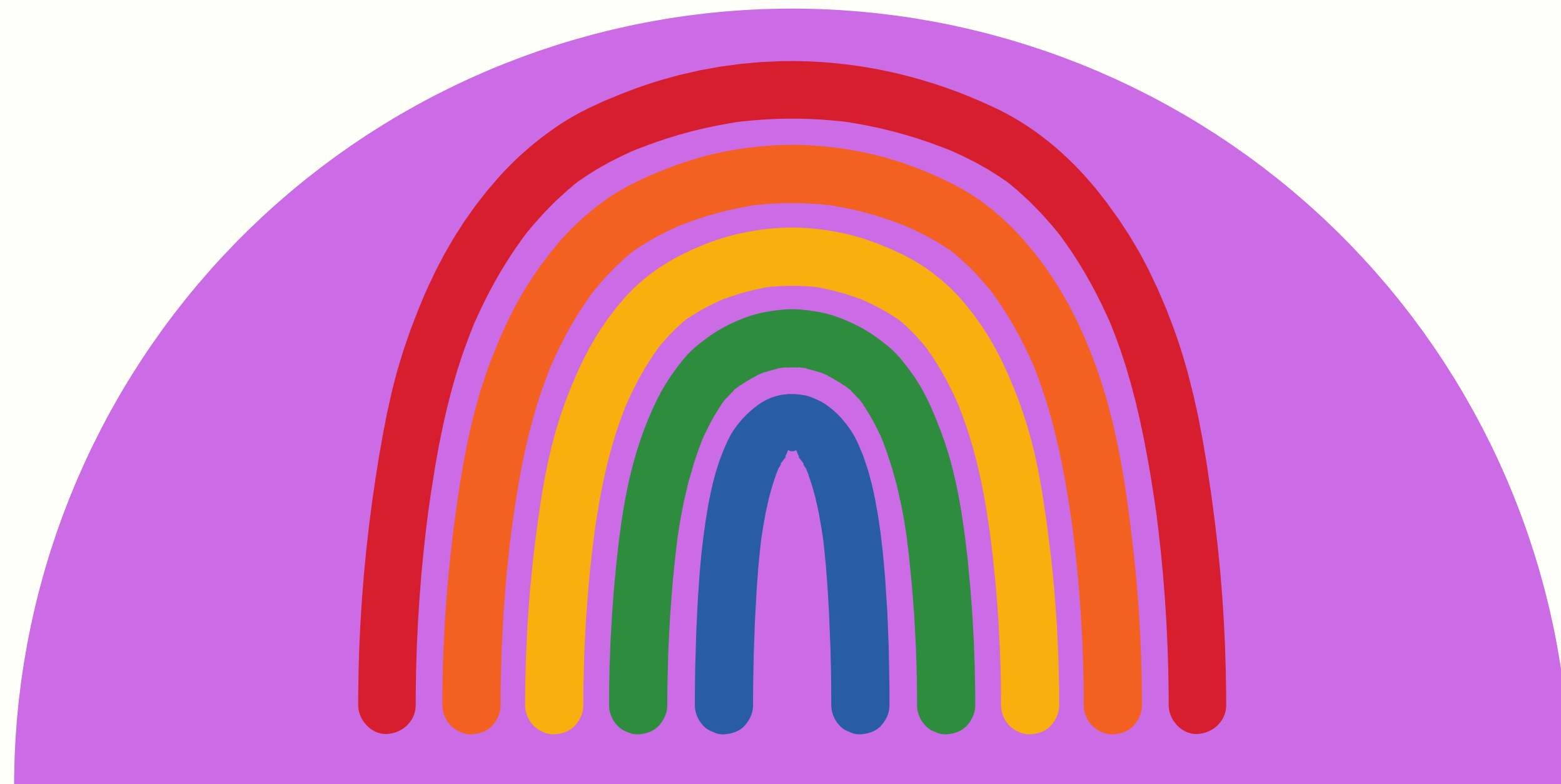
**Niet gezien worden**

**Alleen**

**Moe zijn**

**Opmerking**





**Emoties zonder directe  
aanleiding op dat moment  
of door een trigger kunnen  
heftiger zijn door**

**Lichamelijke flashback**

**Aangewakkerd door bijv  
geur, woorden,  
herinnering, proeven,  
aanraking.**

# OEFENING



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