

Van verslaving naar wie je werkelijk bent



Carmen Windels
Vrij van Verslaving

Inhoudstafel

- Hoofdstuk 1 - Waarom ben ik verslaafd? Ligt trauma aan de basis van een verslaving?
- Hoofdstuk 2 - Waarom krijg ik geen controle over mijn verslaafd gedrag? Kan ik stoppen op wilskracht?
- Hoofdstuk 3 - Hoe kan je nu herstellen?
- Hoofdstuk 4 - Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens.
- Hoofdstuk 5 - Hoe doe je dat? Terug leren voelen?
- Hoofdstuk 6 - Hoe verder? Zelfstandig verder of samen een traject in

+ FAQ



Wat kan je verwachten van dit e-book?

In deze gids hoop ik je een totaal nieuwe kijk te geven op herstellen van verslaving.

Na 23 jaar zelf clean te zijn, heb ik zoveel inzichten en expertise verworven op vlak van herstel. Herstel kan gemakkelijk en snel, vaak lopen we vast in onze identiteit van een verslaafde en weten we niet hoe we ooit ons gedrag en identiteit moeten veranderen. De wanhoop nabij.

Met dit e-book wil ik je een inkijk geven in mijn visie, werkwijze en de uitweg voor je verslaving. Er zijn teveel mensen die al lang zoeken en geen antwoorden vinden in het klassieke aanbod. Er wordt teveel gepraat en geanalyseerd. Ik werk op body, mind en vooral soul vlak. Graag wil ik met dit e-book jou laten mee kijken naar mijn nieuwe visie op herstel. Een herstel voor altijd.

Ik bied trajecten op maat, zowel individueel als in groep. Ik geef je al mijn energie en gedrevenheid, betrokkenheid en passie waar je nergens anders vindt. Ik geef al mijn kennis en expertise maar vooral mijn geloof. Mijn sterk geloof in een duurzaam herstel.

Love
Carmen

"Het is mijn missie om mensen met een verslaving een levenslang herstel aan te bieden door hen op een totaal andere manier naar zichzelf en naar herstel van verslaving te laten kijken"

Carmen Windels

Voorwoord: wie ben ik?

Voorwoord – Wie ben ik?

Mijn naam is Carmen Windels. Ik werk al meer dan 20 jaar in het werkveld van herstel en begeleiding, en ben zelf ook ervaringsdeskundige.

Ik weet uit eigen ervaring hoe diep pijn en trauma kunnen zitten en vooral: hoe krachtig het is als je leert om opnieuw contact te maken met jezelf. Iedereen beschikt over een zelfhelend vermogen.

Mijn aanpak is holistisch: ik werk met ademhalingstechnieken, lichaamswerk, non-dualisme, loslaattechnieken, meditatie en coachende gesprekken.

Mijn doel is niet om je te fixen, maar om je te begeleiden naar een plek waar jij jezelf weer begrijpt, voelt en draagt.

Wil jij graag meer weten over mijn levensverhaal?

Check dan mijn website:
www.carmenwindels.be/verhaal

het



Korte info over de trajecten

Ik bied 1-1 begeleiding aan, afgestemd op jouw behoeften en vorige opnames/therapieën. Tijdens een traject kijken we samen naar waar jij staat en waar jij naartoe wilt. Geen standaardformule, maar persoonlijke coaching op maat.

Belangrijk om te weten over gesprekken

Ik maak graag tijd voor een eerste kennismaking van maximaal 20 minuten. Die is vrijblijvend en bedoeld om te voelen of er een klik is. Maar als je écht advies, verdieping of begeleiding zoekt, dan stappen we over naar een telefonisch consult of starten we een traject. Zo zorg ik ervoor dat ik de tijd en energie kan geven die jij verdient met aandacht, rust en kwaliteit.

Dankwoord

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om deze gids te lezen. Ik hoop dat het je inzicht, herkenning en misschien al wat rust brengt. Je staat er niet alleen voor. Wil je kennismaken? Boek gerust een kort vrijblijvend gesprek. Klaar voor echte verandering? Dan nodig ik je van harte uit om samen aan de slag te gaan.

Met liefde,

Carmen Windels

Herstel & Trauma Coach

Hoofdstuk 1 – Waarom ben ik verslaafd? Lig trauma aan de basis van een verslaving?

Waarom ben ik verslaafd? Door wie zijn schuld ben ik verslaafd?

Dit is een vraag die vaak gesteld wordt door de persoon die worstelt met een verslaving of de naaste (ouder/partner).

Toen ik zelf in herstel was, stelde mijn moeder zichzelf soms luidop deze vraag. “Hebben wij iets verkeerd gedaan waardoor jij verslaafd bent geworden?” En toen besloot ze altijd dat ze mij teveel vrijheid hadden gegeven als jongvolwassene.

Na 23 jaar in herstel te zijn, vind ik dit nog steeds een moeilijke vraag om op te antwoorden. Ja en nee.

Ja, ze waren naar mijn gevoel niet emotioneel betrokken, ik heb vaak gedacht en gevoeld dat ik niet belangrijk was, mij heel eenzaam gevoeld, mijn emoties waren niet belangrijk, werden afgewezen. Dit heeft mij zeker getraumatiseerd. Materieel had ik niets te kort. Het heeft mij een hele tijd gekost om dit onder ogen te zien en te erkennen vanuit diepe loyaliteit naar mijn ouders. Emoties toelaten en niet afwijzen is nog steeds iets wat ik moeilijk vind. Maar ik wil nooit meer mijn emoties gaan verdoven met drugs. Wat dat is echt geen oplossing. Het leven is daarvoor te mooi geworden.

Nee: de kernvraag is of dit automatisch tot een verslaving moet leiden. Er zijn zoveel factoren die hier mee spelen. Je kan verslaafd geraken door omgevingsinvloeden (veel misbruik van alcohol en drugs in je directe omgeving waar je opgroeit), neurodiversiteit (adhd, autisme,...), sociale druk, het product die je neemt (meer of minder verslavend), trauma, temperament, nieuwsgierigheid, kicks opzoeken,... Of een combinatie van elementen.

Trauma is niet altijd de basis van de verslaving!

Vanuit mijn eigen ervaring (professioneel en persoonlijk), merk ik wel dat trauma heel vaak aan de basis ligt van een verslaving. Verslaving is een copingmechanisme. Laat ons dus even dieper hierop ingaan.



Gabor Maté, een trauma-expert zegt:

“Vraag niet: ‘Waarom de verslaving?’, maar: ‘Waarom de pijn?’”

Verslaving is dus een manier om tijdelijk verlichting te vinden van emoties die ondraaglijk voelen.

Denk aan pijn zoals:

- Je niet gewenst, geliefd of gezien voelen
- Verwaarlozing of misbruik in de kindertijd
- Een gebrek aan veiligheid of hechting
- Voortdurend het gevoel ‘niet goed genoeg’ te zijn
- Emotioneel afgesneden zijn van jezelf en anderen



Mensen gebruiken (alcohol, drugs, seks, eten, werk...) om even **niet te voelen**.

Wat is trauma eigenlijk?

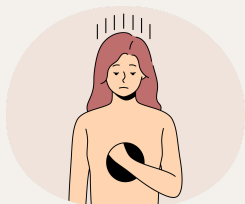
“Trauma is niet wat je overkomt, maar wat er **in jou gebeurt** als gevolg van wat je overkomt EN moet je dit alleen dragen of ben je veilig omringd met mensen die jouw emoties erkennen”

Trauma betekent vaak: **je moest je gevoelens onderdrukken om te overleven**, en raakte daardoor het contact met jezelf kwijt.

Volgens Maté leidt dit tot:

- Niet meer voelen wat je voelt
- Niet meer weten wat je nodig hebt
- Jezelf aanpassen om liefde of veiligheid te krijgen

Een concreet voorbeeld:



Voorbeeld: Tom (39 jaar), cocaïneverslaving.

Tom is succesvol in zijn werk, sociaal handig, maar gebruikt al jaren cocaïne en alcohol.

Hij zegt:

"Ik weet dat het niet goed is, maar ik voel me leeg zonder. En als ik alleen ben, komt er iets donkers omhoog."

In therapie vertelt Tom over zijn jeugd:

- Zijn vader was streng, afstandelijk, en noemde hem vaak "watje".
- Zijn moeder was emotioneel onbereikbaar en zei dingen als: "Doe niet zo moeilijk" als hij verdrietig was.
- Als kind voelde Tom zich onveilig en afgewezen, vooral als hij zijn emoties toonde.
- Dus leerde hij: "Ik moet sterk zijn, en emoties zijn gevaarlijk."

Conclusie:

- De verslaving is niet het probleem, maar een poging tot oplossing. Cocaïne geeft Tom tijdelijk zelfvertrouwen, energie, verbinding. Alcohol verdooft zijn angst en gevoel van eenzaamheid.
- De onderliggende pijn is de echte wond. Hij voelt zich diep vanbinnen niet goed genoeg en onveilig in zichzelf. Zijn trauma is het verlies van authenticiteit en zelfverbinding als kind.
- Het gedrag (verslaving) is een logisch gevolg van overlevingsstrategieën. ➤ Tom gebruikte als kind pleasen en presteren om liefde te krijgen. ➤ Als volwassene zoekt hij dezelfde bevestiging via status én via middelen.



Hoofdstuk 2 – Waarom krijg ik geen controle over mijn verslaafd gedrag? Stoppen op wilskracht? Herstel begint bij bewustwording!

Je wéét dat je wil stoppen. Je hebt het al geprobeerd. En toch blijf je teruggrijpen naar alcohol, drugs of ander verdovend gedrag. Waarom?

Omdat **jouw gedrag niet gestuurd wordt door je bewuste wil**. Het wordt gestuurd door je **onbewuste brein**.

95% van je gedrag wordt onbewust bepaald. Dat zijn oude overlevingspatronen, opgeslagen overtuigingen, reacties op pijn die je ooit niet kon dragen. Je denkt dat jij "bewust kiest" om weer te gebruiken... maar in werkelijkheid **kies je niks – je herhaalt wat je al kent**.

Ik zie in mijn praktijk vaak mensen die wel WILLEN veranderen, maar niet DURVEN. Verandering vraagt ongemak en een ander bewustzijn. Mensen willen graag in hun comfortzone blijven. Ze blijven zelfs liever zich slecht voelen dan in het ondiepe te moeten springen.

Einstein zegt: "

"We cannot solve our problems with the same thinking we used when we created them."
(We kunnen onze problemen niet oplossen met hetzelfde denken dat ze heeft veroorzaakt.)

Wat betekent dat?

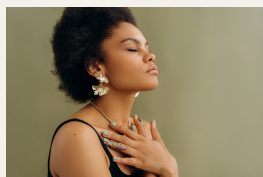
Als je vastzit in een probleem (zoals een verslaving), moet je **je manier van denken en zijn fundamenteel veranderen** om eruit te geraken. EN JEZELF OPENSTELLEN VOOR NIEUWE MANIEREN van denken, voelen en gedragen/reageren. Een ander bewustzijnsniveau.

Waarom werkt wilskracht niet?

Wilskracht werkt alleen in het bewuste brein. Maar jouw verslaving leeft in je lichaam. In je zenuwstelsel. In jouw **onbewuste patronen van vermijding en verdoving**.

Dat is waarom je:

- 's ochtends spijt hebt, maar 's avonds toch weer grijpt naar coke of alcohol
- weet wat je moet doen, maar het **niet voelt alsof je het kúnt doen**
- blijft vasthangen in herhaling, ondanks je intenties



Hoofdstuk 3 - Hoe kan je nu echt herstellen?

- Leren **voelen** wat je vroeger moest onderdrukken (angst, verdriet, pijn, eenzaamheid, woede). Jezelf volledig accepteren - ook de gekwetste delen.
- Je opnieuw **veilig leren voelen in je lichaam** (ademhaling, meditatie, sport, bewustwording)
- Contact maken met je **innerlijke kind** dat zich afgewezen voelde (inner bonding)
- Anders kijken naar verslaving en herstel door middel van non-dualisme
- **Middelenvrij leren omgaan met het leven**, doel vinden in het leven in plaats van weg te vluchten (daginvulling, doel in het leven ontdekken, interesses ontdekken, vriendschappen uitbouwen, gezonde liefdesrelatie)



JE BENT NIET JE VERSLAVING

In de kern van wie je bent, bestaat geen verslaving. Er is een deel in jou dat nooit geraakt is door pijn, trauma, keuzes of gebruik. Een stille, levende aanwezigheid die puur is, heel, vrij. Dat is je essentie.

Nondualisme wijst naar die diepere waarheid: je *bént* niet je gedachten, je gevoelens, je lichaam, je verleden of je verslaving. Je bent het bewuste Zijn waarin al die dingen verschijnen. De identificatie met "ik ben verslaafd", "ik ben zwak", "ik ben beschadigd" is niet de waarheid, maar een overtuiging die komt en gaat – net als de drang, de schaamte of het gevecht.

Wanneer je leert om vanuit deze essentie te kijken naar je verslaving, ontstaat er ruimte. Je hoeft het niet te fixen of overwinnen met wilskracht. Je ziet: "Dit speelt zich af in mij, maar het is mij niet." En dat is een verschuiving die alles verandert.

Vanuit die plek hoef je jezelf niet langer te veroordelen of te verbeteren. Je keert terug naar wat er altijd al was: stilte, zachtheid, aanwezigheid. Dáárin ontstaat herstel. Niet als doel, maar als natuurlijk gevolg van het loslaten van identificatie.

Je bent geen verslaafde die probeert vrij te worden.

Je bent vrijheid zelf, waarin verslaving tijdelijk opdook.



Hoofdstuk 4: Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens – Neem een beslissing en zet een duidelijke intentie.

Om aan je herstelreis te beginnen, moet je eerst bewust zijn van hoe je nu je gevoelens vermijdt en een duidelijke beslissing nemen.

Er zijn 4 grote overlevingsstrategieën om onze pijnlijke gevoelens te vermijden zodat we een gevoel van controle krijgen. Ik noem ze de 4 V's:

- **Verstand:** Gefocused blijven in je hoofd, rationaliseren, conceptualiseren, gevoelens negeren
- **Veroordelen:** jezelf veroordelen
- **Verdoven:** jezelf verdoven door middelen of een dwangmatig gedrag zoals werk, sex, tv, eten,... zodat je je gevoelens kan verdoven en vermijden
- **Verantwoordelijk:** andere verantwoordelijk maken voor jouw geluk, frustratie, pijn,...

Welke van de 4 V's herken je bij jezelf? Of herken je ze allemaal?

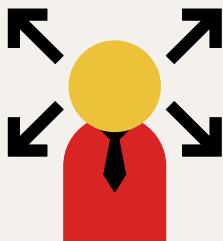
Wil jij graag verantwoordelijkheid nemen voor je binnenkant? Eindelijk rust vinden en jezelf graag zien?

Dan is het belangrijk om een beslissing te nemen. Een duidelijke intentie te zetten voor jezelf. Je intentie bepaalt hoe je denkt, wat je voelt en hoe je je gedraagt.

Er zijn slechts twee belangrijke intenties:

- Leren hoe je van jezelf en van anderen kunt houden, zelfs wanneer je geconfronteerd wordt met angst en pijn.
- Jezelf willen beschermen tegen angst en pijn door verslavend en dwingend gedrag om daarmee de verantwoordelijkheid voor je gevoelens en handelingen te vermijden.

Wanneer het je intentie is om te leren lief te hebben, bent je bereid om je angsten onder ogen te zien en pijnlijke gevoelens te voelen; om er met compassie mee om te gaan. Te onderzoeken hoe je jouw angsten creëert en nieuwe manieren ontdekken om om te gaan met jezelf. Wanneer het je intentie is om te leren over jezelf; wordt leren over de liefde belangrijker dan de bescherming tegen angst.



Hoofdstuk 5 – Hoe doe je dat? Terug leren voelen? Ik voel niets.

De enigste uitweg is om terug te leren voelen op een gezonde, liefdevolle en niet oordelende manier. Dit vraagt inzet, consistentie en lef. Durven voelen wat al zolang in ons lichaam zit opgeslagen.



Leren voelen:

We zijn gewend om in ons hoofd te leven ipv in ons lichaam. Hoe leren we dan terug voelen? Ik voel helemaal niets of ik word overweldigd door emoties!!!...

LICHAAMSBEWUSTZIJN:

Via lichaamsbewustzijn kan je terug leren voelen. Bodyscan is hier een zeer handige tool bij. Je scant je lichaam op zoek naar fysieke pijn of emotionele pijn. Vaak toont het lichaam emotionele pijn in de vorm van fysieke pijn. Je kan vragen aan de pijn welke emotie erachter zit.



ADEMHALINGSOEFENINGEN:

Je hebt vast wel eens gemerkt dat diep en rustig ademen spanning en stress kan verminderen. Ademwerk gaat verder dan een simpel 'adem in, adem uit'. Ademwerk haalt je uit je hoofd, wat bij mensen met een verslaving een groot probleem is. Dit kan heel intens zijn en veel losmaken. Het vraagt inspanning want we gaan door pijnlijke fysieke en emotionele stukken heen.

Onder deskundige begeleiding is dit een ontzettend krachtige techniek. Je lichaam krijgt eindelijk toestemming om te ontspannen. Er ontstaat ruimte om oude blokkades, stress en trauma's los te laten en je krijgt weer hernieuwde energie. Zonder erover na te denken, ben je aan het herstellen. Herstellen voor altijd. Je zal terug vertrouwen krijgen in jezelf, diepe ontspanning ervaren en leren doorzetten op moeilijke momenten.



Hoofdstuk 5 – Hoe doe je dat? Terug leren voelen? Ik voel niets.



VALSE OVERTUIGINGEN EN COPING MECHANISMES bij omgaan met pijnlijke emoties:

Schrijfoefening: Schrijf op hoe er thuis met emoties werden omgegaan. Welke rolmodellen heb jij gezien als kind? Welke weerstand voel je als er ongemakkelijke, pijnlijke gevoelens opkomen? Welke pijn (uit het heden of verleden) wil jij graag vermijden door ze te bedekken met zelf veroordeling of verslaving? Welke angsten of overtuigingen heb jij over het voelen van je pijnlijke, moeilijke gevoelens?

MEDITATIE als tool om bewustwording te vergroten



Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat dagelijks mediteren een positief effect heeft op je leven, gezondheid en algeheel welbevinden.

Meditatie betekent letterlijk “bekend maken met”. Je gaat dus jezelf “bekend maken” met alle gedachten en gevoelens die innerlijk aanwezig zijn. Met innerlijk bedoel ik weer in je lichaam. De gedachten en gevoelens die je hebt, vormen patronen. Patronen die zichzelf herhalen en die jou ertoe overhalen om jezelf te gaan verdoven. Het vraagt discipline, engagement, gewaar-zijn en alertheid om deze patronen te doorzien.



Gelukkig zijn er veel technieken om je te helpen. Meditatie is daar de grootste en meest effectieve van.

Er zijn veel verschillende soorten meditaties. Van beginner tot gevorderd. Je kan mindfulness, boeddhisme, transcendente meditatie, begeleide meditatie,... Het is wat zoeken wat jou het beste ligt. Om te starten is het al voldoende om 5 a 10 minuten per dag (of 2maal per dag) gewoon te gaan zitten, je ogen te sluiten en te observeren wat er vanbinnen gebeurt. Je kan dit opschrijven en met iemand bespreken.

VOEDING

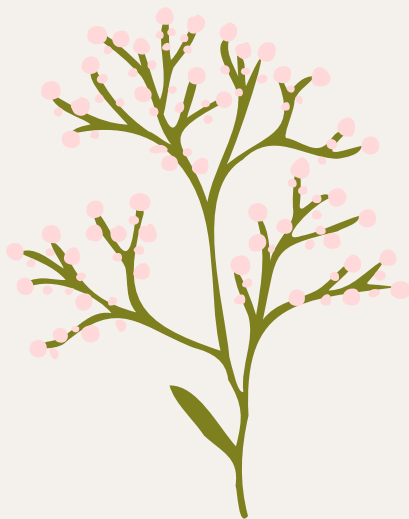
Jezelf graag zien begint ook bij het eten van gezonde, onbewerkte voeding.



Hoofdstuk 6 – Hoe verder? Zelfstandig verder of samen een traject in

Eerlijk gezegd, het is moeilijk om te herstellen van een verslaving alleen. Ik geloof daar niet in. Je hebt anderen nodig die mee leven met jou, die er zijn als je heel pijnlijke stukken tegen komt, die je liefde geven, troosten maar die je ook confronteren als je jezelf dingen wijs maakt. Zeker bij diepgewortelde overtuigingen en trauma kan je beter professionele hulp inschakelen. Je was toen alleen, je hoeft het nu niet meer alleen te doen.

Het is heel helend om onder professionele begeleiding jezelf terug graag te leren zien.



FAQ:**Hoeveel kost een traject bij jou?**

Ik bied momenteel 2 trajecten aan.

Een 8 weken traject waarbij je 8-10 uur coaching krijgt. Die kost 700 €.

Een 20 weken traject waarbij je 16u –20u coaching krijgt. Die kost 1299€.

Waar is jouw praktijk gelegen?

ik heb 2 locaties:

Groep Kandrikel
Brusselsteenweg 648
9050 Gentbrugge

Tiny House
Destelbergenstraat 57
9040 Sint Amandsberg

**Kan ik in schijven betalen?**

Dat kan. Hangt af van welk traject jij graag wil volgen. Afhankelijk van de prijs en de duur kunnen we het bedrag spreiden.

Welke opleidingen heb jij gevolgd? Waar haal jij je expertise?

Diploma's: Graduaat communicatie, lerarenopleiding

Certificaten: Facilitator Sedona methode facilitator, Kundalini facilitator

Cursussen en inspiratie: Meditatie bij zenboedhisten, meditatie en boeken Joe Dispenza, Life visioning Michael Beckwith, living from a place of surrender Michael Singer, Inner bonding Margeret Paul

Boeken: De verslaving voorbij, Jan Geurtz, Verslaving als kans – Arold Langeveld, Geluk zonder voorwaarden – Michael Singer, Inner bonding – Margaret Paul

7 jaar verslavingszorg

2 jaar eigen praktijk

En 30 jaar levenservaring met verslaving

Kan ik eerst een losse sessie boeken bij jou voor ik een traject boek?

Nee, ik kan een verslaving niet oplossen in 1 gesprek en het vraagt engagement en tijd om te herstellen.

Je kan allerlei informatie, video's vinden online. Ik heb een instagram account, facebook account, tik tok account waar allerlei video's staan. Die gaan jou een goed beeld geven van hoe ik denk over verslavingen en herstel.

Ik ga ook regelmatig live op tiktok.

Je kan een gratis kennismakingsgesprek boeken van 20 min om te achterhalen of er een klik is met mij.

Moet je gestopt zijn met je verslaving om te starten bij jou?

Ja, ik werk ook met mensen die nog in gebruik zijn, zolang er een oprechte intentie is om te veranderen. Je hoeft nog niet 'perfect' te zijn – wél bereid om eerlijk naar jezelf te kijken.

Is jouw aanpak spiritueel? Moet ik daarin geloven?

Mijn werk is holistisch en bevat spirituele elementen (zoals meditatie of werken met intenties), maar is niet religieus. Je hoeft nergens in te geloven — alleen bereid te zijn om contact te maken met jezelf op een dieper niveau. Jezelf openstellen voor nieuwe methoden.

Wat als ik niets voel? Of bang ben om te voelen?

Dat is helemaal oké — je bent niet de enige. Veel mensen voelen aanvankelijk “niets” of ervaren angst bij het idee om te voelen. We bouwen dit rustig op, in kleine stapjes, met veiligheid en respect.

Hoe lang duurt een traject?

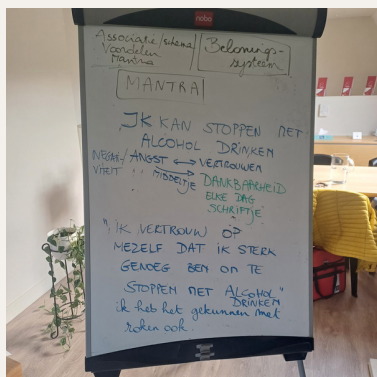
Dat hangt af van jouw behoeften. Sommige mensen kiezen voor een kort traject van een paar sessies rond een specifiek thema. Anderen gaan een intensiever, diepgaand traject aan. Tijdens het kennismakingsgesprek kijken we samen wat bij jou past. Wat is het verschil tussen een kennismakingsgesprek en een therapeutische sessie? Het kennismakingsgesprek is gratis en duurt 20 minuten. Het is bedoeld om te voelen of er een klik is en om je vragen te beantwoorden. Een therapeutische sessie gaat dieper in op jouw verhaal en begint het proces van inzicht en verandering.

Wat als ik terugval tijdens het traject?

Terugval is geen mislukking — het is informatie. Samen kijken we wat je nodig had op dat moment en waar je nog groei te maken hebt. Alles mag er zijn, ook de moeilijke stukken.

Kan ik jouw traject combineren met andere therapie of medicatie?

Ja, dat kan. Mijn werk sluit vaak mooi aan op bestaande therapie of begeleiding. Indien nodig stem ik graag af met je huisarts of therapeut (in samenspraak met jou). Medicatie moeten we ook samen bekijken. Vaak bouwen mensen af terwijl ze in therapie zijn.



REVIEWS

Carmen is een vlotte prater en kan goed luisteren. Deze combinatie zorgt ervoor dat je je snel op je gemak voelt bij haar en je gemakkelijk je verhaal kan doen. Je voelt geen taboes of vooroordelen door haar openheid.

Carmen is erg open over haar eigen ervaringen. Door haar ervaringsdeskundigheid vind ik haar erg betrokken en waarheidsgetrouw in haar advies. Je merkt dat ze meer kennis heeft dan enkel theoretische bagage.

Sinds de sessies ga ik bewuster om met alcoholgebruik. Vooral het praktische advies om misbruik in het dagelijkse leven te vermijden, is voor mij heel bruikbaar. Ze werkte rond bewustmaking van patronen en dat was een eye opener voor mij.

Vanaf de eerste ontmoeting met Carmen was er een veilige en ontspannen sfeer. Hierdoor werd ruimte gecreëerd om op mijn tempo aan de slag te gaan.

Carmen heeft de kracht om aandachtig te luisteren zonder te oordelen. Hierdoor voelt het vertrouwd aan om met haar in gesprek te gaan. Door middel van meditatie filteren we ruis weg en ontdekken we de essentie voor een aangenaam zijn. Carmen, you rock!

Vanaf de eerste afspraak was er een match tussen jou en Carl en is er een aangenaam en zeer succesvol traject gestart.

Je bent zeer professioneel en zéér betrokken bij de patiënt én het te bereiken het resultaat

Carl is opnieuw de Carl aan 't worden die hij vroeger was: sterk, krachtig, gezond, geïnteresseerd, blij, ondernemend,...
Ons gezin is ontzettend dankbaar voor het resultaat van je therapie
Mama van een client Hilde



Ik had al een lang traject achter de rug met psychologen maar daar vond ik nooit de rust die ik bij Carmen vond.

Ik kan volledig open zijn, mezelf zijn en ik word niet be- of veroordeeld maar krijg bruikbare en goeie tips om terug op de goeie weg te raken en blijven.

Vanaf de eerste keer was ik welkom en werd ik zonder bullshit ontvangen en begeleid in mijn traject. Het was voor mij super makkelijk om me open te stellen en dingen te delen en net daarom is deze ervaring speciaal voor mij.

