

meer grip op je gezondheid

**Meer weten over Fysiomind?**

Miranda van Kempen,  
Fysiotherapeute en oplossingsgerichte  
therapeute op basis van NLP

**Fysiomind**  
Zuilensteinsingel 62  
2151 EE Nieuw Vennep

**M** 06 14 55 96 47  
**E** [info@fysiomind.nl](mailto:info@fysiomind.nl)  
**W** [www.fysiomind.nl](http://www.fysiomind.nl)

Lid KNGF nr.: 42074  
Big-reg. nr.: 69034096504  
KvK Amsterdam nr.: 34290879  
Rabobanknr.: 1414.63.546



**Fysiomind is de praktijk  
voor fysiotherapie en  
oplossingsgerichte therapie**

**'Anders denken is anders voelen  
en anders voelen is anders denken'**



Zou het je iets waard zijn om een goede balans in je gezondheid en minder lichamelijke klachten te hebben?

## je energiever voelen

Je voelt je goed en energiek, zolang er balans is in je leven. Je zit lekker in je vel en je kunt veel aan. Wanneer er echter een blokkade in je lichaam of een gebeurtenis in je directe omgeving optreedt, dan kunnen er plotseling klachten en emoties optreden. Die kunnen ons volledig en ook volstrekt onverwacht in beslag nemen. Te denken valt aan gevoelens van onzekerheid, angst, verdriet en woede en aan klachten zoals lage rugpijn, hoofdpijn, nekpijn, vermoeidheid en onverklaarbare pijnen in het lichaam. Je weet wel dat er momenten zijn dat het beter gaat en toch lijken de klachten te overheersen. Dit leidt tot minder functioneren zowel thuis als op het werk. Je doet er voor je gevoel alles aan en toch val je steeds terug en heb je weer meer pijn. Je bent weer snel moe en je hebt weer minder energie.

Op deze manier kan er een vicieuze cirkel ontstaan, die de klachten in stand houdt en veel energie kost. Je vraagt je wellicht zelfs wel eens af of het ooit nog beter zal gaan en ook krijg je steeds minder begrip vanuit je omgeving. Soms is er de bekende druppel die de emmer doet overlopen. Je besluit het heft in eigen handen te nemen en te zoeken naar een blijvende oplossing en verbetering van je gezondheid.

### Hoe komt het dat klachten soms in stand worden gehouden?

De mens bestaat uit een lichaam en een geest. Het totale plaatje is heel belangrijk om beter te worden. Fysiomind werkt aan de balans tussen lichaam en geest door een geïntegreerde aanpak van fysiotherapie en oplossingsgerichte therapie. Zelf heb ik meer dan 18 jaar ervaring als fysiotherapeute en ervaring met oplossingsgerichte therapie.

Het doel is om inzicht te krijgen in de oorzaak van de klachten en de mogelijke factoren die de klachten in stand houden en deze aan te pakken. Indicaties kunnen zijn: stressgerelateerde klachten, chronische lage rugpijn, post-whiplashsyndroom, fibromyalgie, hoofdpijn, burn-out, chronisch pijnsyndroom, posttraumatische stress en vermoeidheidsklachten.

Aandachtspunten hierbij zijn het aanvoelen en leren respecteren van je grenzen, zowel lichamelijk als psychisch. Het hebben van inzicht in je eigen lichaam en het lichamelijke functioneren speelt daarbij een belangrijke rol. Je bent je er niet altijd van bewust wat er zich in je eigen lichaam afspeelt. Inzicht in wat stress en opgekropte negatieve emoties met je lichaam doen en inzicht in de manier waarop je hier mee om kunt gaan, biedt wellicht nieuwe mogelijkheden voor je. Zo kan je op een andere manier omgaan met de klachten en dit integreren in je leven, zodat je gezondheid weer helemaal kunt ervaren.

### Hoe gaat Fysiomind te werk?

Fysiomind werkt bij voorkeur vanuit een combinatie van fysiotherapie en oplossingsgerichte therapie. Het is effectief zowel in het onderhouden van je gezondheid en voorkomen van klachten als in de behandeling van klachten. De behandeling kan een stukje aandacht voor je lijf zijn. Je kunt op deze manier preventief werken aan je gezondheid, doordat je leert om vroegtijdig spanningen in je lichaam te signaleren. Indien er klachten zijn, stellen we samen een behandelplan op met een doelstelling. Samen gaan we op zoek naar de oorzaak en richten ons op de oplossing. Een consult duurt een uur.

De fysiotherapie is gericht op lichaamsbewustwording, ontspanning, ademhaling en meer inzicht krijgen in je lichaam middels oefeningen en massage. Het doen van oefeningen geeft je meer balans en kracht in je lijf. Deze zijn gericht op ontspanning en het leren loslaten van lichamelijke spanningen. Verder kan een massage je leren werkelijk te ontspannen en los te laten, waardoor blokkades opgeheven kunnen worden.

De oplossingsgerichte therapie helpt je bij het ontdekken van je krachten, beperkingen, overtuigingen, waarden, doelen, denkbeelden en het leren omgaan met angsten en emoties.

Je leert enerzijds luisteren naar lichamelijke stress-signalen en anderzijds loslaten en accepteren van emoties. Beide kunnen lichaam en geest weer in balans brengen. De kans is groot dat je al snel in staat zal zijn om beter te kunnen beoordelen wat goed en belangrijk voor je is en zo je gedrag hierop kan richten.

## meer energie, minder pijn

### Wat kan Fysiomind voor je betekenen?

Het is goed om in voortdurende beweging te zijn op fysiek, emotioneel en mentaal gebied, waardoor de energie weer kan gaan stromen. Als de energiestroom in beweging is, zorgt dit voor beweging in je gezondheid. Door de aandacht voor je lichaam en je geest, leer je om meer bewust van jezelf te worden en beter te luisteren naar je lichaam en hoe hiermee om te gaan. Dit alles zorgt voor een stabielere en betere gezondheid. Je hebt hierdoor meer mogelijkheden om de balans zelf te herstellen.

Op deze manier kun je weer plezieriger door het leven gaan en heb je zelf meer grip op je gezondheid. Er ontstaat een vertrouwen in je lichamelijke functioneren, waardoor je zelfvertrouwen en je zelfbeeld positief worden beïnvloed. Je zit blijvend lekker in je vel en je hebt meer energie en minder lichamelijke klachten en je kunt weer meer genieten van het leven. De resultaten kunnen zijn: meer energie, minder pijn, een verbetering van lichaamshouding, slaap, spijsvertering, concentratie, meer zelfvertrouwen en een verhoogde weerstand.

‘anders denken is anders voelen en anders voelen is anders denken’

