

# Het beste wat mij is overkomen

---

Totaal machteloos, futloos, ontzettend boos op mezelf, het leven boeide me totaal niet meer, ik voelde me kleiner dan een molecuul. Dat waren de volgens mij wel de hoofdpunten toen ik begon met de Tools for life therapie. Tien dagen aan jezelf werken, zou ik dat wel kunnen? Wat staat me te wachten, hou ik het wel vol? Blijf ik wel mezelf?

Die vragen zaten allemaal in mijn hoofd, toen ik begon met de therapie. Het antwoord op al deze vragen is.... JA... Het is me allemaal gelukt, ondanks de diepe pijn die je soms letterlijk voelt tijdens de therapie en JA, je houdt het vol omdat je zoveel energie krijgt als je iets hebt opgelost. JA, je blijft gewoon jezelf, je wordt zelfs meer jezelf omdat je identiteit opnieuw ontdekt.

Alles is de revue gepasseerd, ik heb het hele pakhuis leeg getrokken. Van pijn, boosheid, angst en frustratie, naar trots, blijdschap, rust, begrip en voldoening.

Dit is zo'n krachtige, doeltreffende therapie, dat had ik nooit voor mogelijk kunnen houden. Als ik nu terug kijk, hoe ik me een half jaar geleden voelde en in het leven stond ten opzichte van nu, is dat zo gigantisch groot verschil.

Natuurlijk heb ik nog wel eens een slechte dag, net zoals iedereen, maar gelukkig ben ik er nu sneller van bewust en laat ik me daar niet door beïnvloeden.

Ik kan nu zoveel meer genieten van de mooie dingen in het leven, voel me zoveel ruimer, rustiger en bewuster als ooit te voren en dat allemaal binnen iets minder dan 1 jaar, dat is toch onvoorstelbaar!

De manier waarop Fokke je begeleid door middel van luisteren, duidelijke handvaten aan te geven en met ongekende humor, is echt fantastisch. Heb echt diep respect voor hem en zijn vrouw, voor de manier waarop ze mensen proberen te helpen.

Ik kan nog wel pagina's volschrijven over al mijn ervaringen, maar één ding staat zonder twijfel bovenaan..... Tools For Life is het beste wat mij is overkomen!

