

Een eigen wijze visie op “therapie”
Het Hier-&-Nu-venster

©2023 Dick van der Vlugt
www.deschoolvooreigenwijsheid.nl

Deze eigen wijze visie is gebaseerd op mijn ervaring als coach en de rol van ervaringsdeskundige bij de GGZ.



1 Intro

2 Het verleden DE FLIPPERKAST
Dat wat er ooit is gebeurd

3 De toekomst DE DROOMFABRIEK
Dat wat er misschien staat te gebeuren

4 Hier-en-Nu JOUW STUUR
Daar waar het echt gebeurt

5 En meer ...



Het is soms ongelooflijk en bijna ondragelijk wat mensen hebben moeten meemaken in hun soms nog jonge Leven, heen en weer geslingerd worden en ook letterlijk flinke klappen opgelopen ...

Ook
verwachtingen
en angsten ten
aanzien van de
toekomst
spelen soms
een grote rol

...



dromen

Door al onze ervaringen, wensen en ambities
schieten we regelmatig uit het hier-en-nu ...

verleden

Soms verblijven en leven we zelfs langere tijd
(te) ver in het verleden, de verre toekomst,
grootse dromen of angst en somberheid
(rechtsboven is mijn favoriete plek).

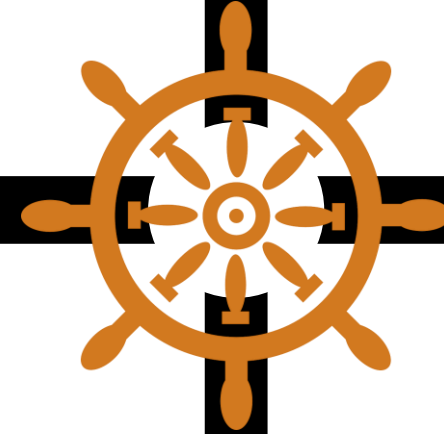
toekomst

realiteit



Het is de uitdaging (en de kunst) om ondanks alles ons Zelf, Zonder al te veel weerstand, mee te (laten) bewegen met de stroom van het Leven ... (flow)

dromen



Hier-en-Nu ...

daar waar het “moet” gebeuren:

- Anders kijken naar het verleden
- Vertrouwen hebben o.a. in jezelf én de toekomst
- Stappen Zetten ... of juist niet (Wu Wei)

O.b.v. behandeling, coachgesprekken en andere stappen die bij jou passen.

verleden

toekomst

realiteit

de school voor EIGENWIJSHEID™

The logo features the text 'de school voor' in a bold, black, sans-serif font. Below this, the words 'EIGENWIJSHEID' are written in a large, hand-drawn, sketchy font. The word 'EIGENWIJSHEID' is primarily black with white outlines, but the word 'WIJS' is filled with a solid red color. To the right of 'WIJS' is the trademark symbol 'TM', also in red. The entire text is set against a background of a hand-drawn crowd of people, represented by numerous small, simple figures with heads and bodies, some holding up their hands or objects.

info@eigenwijsheid.nl – www.deschoolvooreigenwijsheid.nl