

## **PACHAMAMA** – *Het mooiste dat je kunt worden, is jezelf.*

In 1987 ben ik begonnen met yoga om wat rust te vinden temidden van mijn drukke jonge gezin. Ik had een sterke behoefte om mezelf beter te leren kennen, om me te ont-wikkelen, om op zoek te gaan naar wie ik nu in wezen was, onder alle rollen die ik vervulde. Ik kreeg in die periode mijn derde kind en een jaar later de ziekte van Pfeiffer, waardoor ik een jaar lang voornamelijk in bed lag en doodmoe was.

Het heeft acht jaar geduurd voordat ik mijn energie weer terug had.

Ik wilde altijd heel veel en nu kon ik bijna niets meer. Ik kwam mezelf behoorlijk tegen; het werd me duidelijk hoe belangrijk ik het vond om de goedkeuring van anderen te hebben. En daarom stopte ik meestal mijn eigen emoties weg, deed erg mijn best voor alles en iedereen en was altijd "nuttig" bezig. Maar wie bleef er over, nu ik dat allemaal niet meer kon en deed? In die periode overleden twee belangrijke mensen in mijn nabije omgeving en ook dat deed me beseffen dat het zo belangrijk is om in het "nu" te leven en dat je nagaat wat jezelf wilt, dat jij alleen verantwoordelijk bent wat je met jouw leven doet.



Ik ontdekte dat ik heel graag mensen wilde helpen bij hun ont-wikkeling, om zich meer bewust te worden van wie ze zijn en wat ze willen en om te ervaren dat er altijd een keus is, ook al lijkt het soms van niet. Daarom ben ik een opleiding gaan volgen op de ASPI in Krommenie tot Spiritueel Therapeut. Hetgeen ook mooi aansloot bij de opvoedcursussen die ik al gaf, waarbij we ouders begeleiden bij de opvoeding van hun kind in diverse leeftijdsfasen. Ook bij opvoeden is het belangrijk om te kijken naar wat voor persoon je kind is en wat voor persoon jezelf bent.

In mijn praktijk **Pachamama** combineer ik mijn kennis als pedagoog met mijn kennis als spiritueel therapeut in de begeleiding van kinderen en hun ouders. In deze tijd zijn er veel kinderen die door hun speciale manier van zijn problemen ervaren in de buitenwereld, maar ook thuis is het vaak niet eenvoudig om ze goed te begeleiden. Spirituele therapie kan hierbij dan ondersteuning bieden. Vanuit mijn pedagogische achtergrond kan ik ouders adviseren zodat het ook thuis allemaal weer wat soepeler gaat. In mei 2008 hoop ik eveneens de specialisatie Kindertherapie af te ronden.

Verder richt ik mij op mensen die soms het gevoel hebben dat ze vast zitten en niet zichzelf kunnen zijn; die zich bewust worden steeds weer dezelfde "fouten" te herhalen. Dat gevoel van onvrede kan heel algemeen zijn, maar ook specifiek in bijvoorbeeld je relatie of je werk. Bij verlies, ziekte of echtscheiding. En verder heeft iedereen die wil ontdekken wie zij/hij werkelijk is en die de kwaliteit van haar/zijn leven wil verbeteren, er baat bij.

Ik ben gespecialiseerd in "het Innerlijke Kind"; dit is mijn afstudeerproject; hierbij heb ik me met name gericht op mensen die moeilijk hun eigen grenzen kunnen bewaken, die zich voor veel dingen verantwoordelijk voelen en zich gauw schuldig voelen naar anderen toe. Die het gevoel hebben dat ze zelden echt gelukkig of blij zijn. Alsof er altijd een waas over hun leven hangt. Het was prachtig om te zien hoe mijn cliënten voor de scriptie, door de therapie steeds beter de regie over hun eigen leven konden nemen en er weer zin in hadden. En dat is iets dat ik iedereen gun, ik merk zelf hoeveel prettiger het is om jezelf niet als slachtoffer, maar als regisseur van je eigen leven te zien. Het gaat er eigenlijk niet zo om wat je meemaakt, maar hoe je erop reageert, wat je ermee doet. In principe heeft iedereen alle hulpbronnen in zich, maar soms kun je er uit jezelf even niet bijkomen, en dan loop ik graag een stukje met je mee.

Wat mijzelf ook helpt is mandalatekenen; sinds een aantal jaar geef ik daar ook cursussen in. Elke keer ben ik weer verrast over de creativiteit die in mensen zit en die door het mandalatekenen meer kan gaan stromen. Zo blijft het in beweging. In **januari 2008** begin ik weer met een nieuwe cursus en ik heb ook plannen om een cursus mandalatekenen voor kinderen op te zetten.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak in mijn praktijk in Alkmaar Noord, kunnen belangstellenden contact opnemen met Henriëtte Maas 072-5626617

Emailadres: [henriette.maas@hotmail.com](mailto:henriette.maas@hotmail.com)

Zie verder ook [www.pacha-mama.nl](http://www.pacha-mama.nl) en [www.kijknaarjekind.nl](http://www.kijknaarjekind.nl).