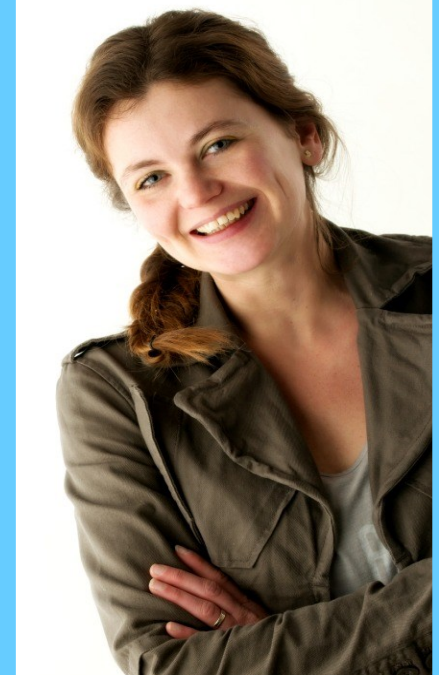


**Mijn werkplek.** Om jullie een kijkje te geven hoe mijn praktijkruimte eruit ziet heb ik onlangs een aantal foto's geknipt. Hier zie je een kleine impressie van de praktijkruimte op de Kasteelhoeve in Deurne. Voor een kijkje in de ruimte in Gezondheidscentrum de Sprank nodig ik je graag uit op het maandelijks inloopspreekuur, wat vermeld staat bij agenda onderaan deze pagina.



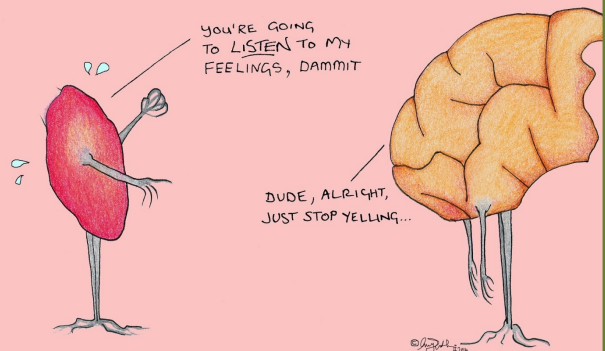
**Wist je dat? Wordt een nieuwe rubriek in de nieuwsbrief, hier vind je weetjes en tips over je (psychische) gezondheid, met deze maand:**

**Je innerlijke alarmbel:** Ken je dat stemmetje in je hoofd dat zegt: "je mag best nog wel een wijntje"? Dat is je amygdala, een amandelvormig deeltje in je hersenen wat onder meer je beloningsstelsel prikkelt. Ook zorgt de amygdala voor je reactie bij iets verdachts of dreigends en helpt het om emoties te herkennen bij anderen, ook wel empathie genoemd.

De amygdala is één van onze grootste emotiecentra die zich diep in de hersenen bevindt en onderdeel uitmaakt van het limbisch systeem. Ik ga je verder niet vermoeien met de anatomie van ons brein. Maar wil je wel op de hoogte stellen van de werking ervan, mede omdat de amygdala een grote rol speelt bij bijvoorbeeld traumatische ervaringen, het leert je eerder opgedane slechte ervaringen 'voorgoed' te vermijden. Hier ligt dan ook een belangrijk onderdeel van mijn werk verscholen, want pas als men bewust wordt van zijn gedrag en/of situatie kun je je emoties aanpassen. Hiervoor is nogal wat inspanning nodig. Je amygdala is instaat om positieve emoties toe te kennen aan je gedrag, net zoals de eerder genoemde negatieve emoties, maar het duurt enige tijd voordat het nieuwe gedrag vertrouwd is. Daarbij helpt therapie, met name de RET-methode is een effectief middel lees ook: <http://www.co-counsel.nl/2013/11/ret/>

Wil je liever zelf aan de slag? Besef dan dat de amygdala onzekerheid, stress, verdriet, angst en pijn automatisch koppelt aan situaties en ervaringen. Probeer deze dan ook zoveel mogelijk te vermijden en zoek geluk, vriendschap, positieve aandacht en prettige afleiding op. Om hiermee zoveel mogelijk positieve ervaringen met positieve gevoelens te koppelen aan je amygdala. Zo zie je maar weer dat "de Balans" weer om de hoek komt kijken en hoe belangrijk de balans is voor onze gemoedstoestand!

WHEN PEOPLE SAY THEY LISTEN TO THEIR HEART  
WHAT THEY REALLY MEAN IS THAT THEIR LIMBIC  
SYSTEM IS BOSSING THEIR FRONTAL LOBES AROUND...



### Nieuw!!

\* Hoe word je een coole kikker? Nieuw: Kindercoaching, kijk op: <http://www.co-counsel.nl/2016/08/kindercoaching/>

\* Stel gratis jouw hulpvraag via de email, binnen 24 uur een reactie terug. Mail naar [info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)

### Agenda

**6 september van 09.45-10.45 uur gratis inloopspreekuur. Elke eerste dinsdag van de maand: adres: Oude Molenweg 14 in de Mortel**

### CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin  
Kasteelhoeve 13  
5754 HW Deurne  
T. 06-10633487  
[info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)  
[www.co-counsel.nl](http://www.co-counsel.nl)