



**Marga Sijm**

Transformatietherapeut en Maatschappelijk werker\*

Het is mijn passie om mensen van alle leeftijden te helpen dichterbij hun ware ik te komen om krachtiger in het leven te staan.

Maatschappelijk Werk en Transformatietherapie geven mij de kennis en het gereedschap om je tijdens de gesprekken zelf de antwoorden op je vragen te laten ontdekken. En te leren hoe je voortaan andere keuzes kunt maken. Keuzes die je niet meer uitputten of onzeker maken maar er juist voor zorgen dat je sterker wordt.

\* Geregistreerd en aangesloten bij de NVMW sinds 2000



### **Praktisch**

Meer informatie over de kosten en afspraken vind je op [www.praktijkyouknow.nl](http://www.praktijkyouknow.nl).

Wil je eerst overleggen om te kijken of ik iets voor jou kan betekenen? Mail naar [info@praktijkyouknow.nl](mailto:info@praktijkyouknow.nl) of bel me op + 31 (0)6 260 222 19.

Jouw gegevens worden altijd vertrouwelijk behandeld.



### **Marga Sijm**

Praktijk You Know  
[www.praktijkyouknow.nl](http://www.praktijkyouknow.nl)  
[info@praktijkyouknow.nl](mailto:info@praktijkyouknow.nl)  
+31 (0)6 260 222 19

# Trouw zijn aan jezelf? Het kan!



Praten  
én  
Voelen  
=  
Sterker Worden

### **Transformatietherapie, metamorfosemassage en workshops voor:**

- Helderheid en inzicht
- Verandering
- Verder op eigen kracht



Marga Sijm

# Ontdek je kracht. Jij staat aan het stuur van jouw leven.

## Wil jij echt op deze manier verder?

- Je loopt voor de zoveelste keer vast in je leven
- Je to-do-lijstje wordt nooit korter
- Je kunt je slecht concentreren op je werk
- Je hebt het gevoel dat je opgebrand raakt
- Je hebt moeite het verleden los te laten en nieuwe keuzes te maken
- Je wilt het anders maar weet niet hoe.

Een ware uitputtingslag. Kan het ook anders?

Wat je echt wilt, is tevreden zijn met jezelf en bewust kiezen voor die dingen die goed zijn voor jou. Je snakt naar rust en balans in je leven.

## Transformatietherapie en Metamorfosemassage

Met Transformatietherapie en Metamorfosemassage help ik jou in individuele sessies om deze verandering in gang te zetten.

Transformatietherapie is een praktische vorm van gesprekstherapie waarbij ook je gevoel betrokken wordt. Je komt opnieuw dicht bij jezelf om zo de keuzes te maken die bij jou passen en die jou verder helpen.

De metamorfosemassage helpt je om spanningen los te laten en emoties te verwerken. Die ontspanning creëert de ruimte die nodig is voor verandering en balans.

## Workshops

In de workshops werken we in groepjes van maximaal 4 deelnemers aan verschillende thema's:

- Hoe creëer je rust en balans in je drukke leven? De workshop "Druk, druk, druk" leert je de verschillende rollen in je leven te hanteren.
- Hoe ga je verder na het verlies van een dierbare of een baan? Ontdek wat jij nodig hebt in de workshop "Rouwverwerking".
- Voel je je eenzaam en wil je dit doorbreken? De workshop "Eenzaamheid kent geen leeftijd" geeft je de handvatten.

In 3 tot 4 bijeenkomsten van 2,5 uur krijg je inzicht in de oorzaken en hoe je deze kunt aanpakken.

## Resultaat

Met behulp van transformatietherapie, metamorfosemassage en de verschillende workshops word je je bewust van patronen die je in de weg zitten en leer je hoe je die kunt doorbreken.

Je ontdekt wie je werkelijk bent en hoe je trouw aan jezelf kunt zijn. Het leven wordt een stuk overzichtelijker, aangener en rustiger. En als jij je goed voelt, straal je dat ook uit. Je omgeving geniet mee.

Jong of oud, hier heb je de rest van je leven wat aan.

## Hoe werkt het?

In een eerste gratis kennismakingsgesprek onderzoeken we jouw vraag of probleem. Als het voldoende klikt, gaan we hiermee in de sessies aan de slag. Individueel of in een thema workshop.

Dankzij mijn jarenlange ervaring met maatschappelijk werk en transformatietherapie kan ik jou helpen dichterbij jezelf te komen. Vaak bereik je al na drie tot vijf sessies van een uur een resultaat waarmee je daarna zelfstandig verder kunt.

De individuele sessies en de workshops vinden plaats in de veilige omgeving van mijn praktijk in Wervershoof. In bijzondere situaties kunnen we voor de individuele sessies ook via Skype werken.

