

*Wat is j  uw probleem?*

# Geen tijd voor jezelf?



**Misschien herken je het wel: je werkt een aantal dagen per week bij een baas, hebt jonge kinderen, een huisdier en een partner. Daarnaast besteed je tijd aan het huishouden, boodschappen, koken, wassen, strijken, enzovoorts. Ook probeer jij je sociale contacten te onderhouden, familie te bezoeken en... tijd voor jezelf te hebben.**

Je wordt steeds meer geleefd en komt tot de ontdekking dat je geen ruimte meer voor jezelf hebt om te genieten en je accu weer op te laden. Je bent moe van al het 'moeten'. Meestal val je als een blok in slaap of je kunt juist niet in slaap komen.

Wat heb jij nodig en wat moet jouw omgeving doen om dit te veranderen? Je krijgt genoeg goedbedoelde adviezen, maar wat past bij j  u? De mogelijkheden die er nog w  l zijn, zie je niet meer. Je weet niet meer wat je partner bezig-

houdt: jullie zijn uit elkaar gegroeid. Wat kun jij doen om hierin verandering te brengen? Dit is   n van de problemen waarmee volwassenen naar mijn praktijk komen.

Vaak, na een kort aantal gesprekken, krijg je snel inzicht in wat je onbewust en onbedoeld gedaan hebt waardoor je in deze situatie beland bent. Zonder over jezelf te oordelen, laat ik j  uw mogelijkheden zien wat je z  lf op j  uw manier kunt doen om de situatie te veranderen. Wil je samen met mij het onderzoek doen?



**Jan van Eck Counselling** | Kramer 42  
2401 DK Alphen aan den Rijn  
06-17781668 | [jan.van.eck@tele2.nl](mailto:jan.van.eck@tele2.nl)  
[www.jan-van-eck-counselling.nl](http://www.jan-van-eck-counselling.nl)

