

Ontdek hoe je weer de baas kunt worden over pijn

30 tot 70% minder pijn?

Heb je onverklaarbare pijn? Of 'chronische atypische' pijn? Of ander langdurig ongemak?

Pijn die niet meer weggaat, kan je gek maken. Pijn verstoort je werk, je dagelijkse huishouden, je slaap. Pijn hindert jouw samenzijn met vrienden en familie. Met chronische pijn weet je op een gegeven moment niet meer waar je het zoeken moet en kun je gedachten krijgen waar je zelf bang van wordt. En hetzelfde geldt voor angsten en depressie.

ZONDER MEDICIJNEN OF ZALFJES

Wil je je niet langer slachtoffer voelen of gevangene van je eigen lichaam? Wil jij weer voor een belangrijk deel de baas zijn over de pijn, in plaats van andersom?

“Het gaat supergoed! Een zeer ontspannen slaap gehad, me verslapen en de rest van de dag een minimale pijnervaring. Ik was er wel steeds bang voor/ nerveus over, een gekke ervaring om zo weinig pijn te ervaren, wat onwerkelijk.” - *Claudia (al 5 jaar aangezichtspijn)*.

Hoeveel pijn je ook hebt, het is mogelijk om 30 tot 70% van die pijn te verliezen. En dat zonder medicijnen of zalfjes of zoiets.

“De oprispingen zijn vrijwel weg. Ik voel zoveel leven door me stromen. En ik heb voor het eerst ook weer op mijn buik geslapen.” - *Peggy Burke, na eerste sessie (voortdurend pijnlijke oprispingen na genezing via chemo en bestraling)*

N.B.: Het is noodzakelijk dat jouw pijnklachten eerst door artsen zijn onderzocht. Wanneer zij geen duidelijke oorzaken voor je pijn kunnen vinden en medicijnen niet helpen, dan pas is het goed om contact met mij op te nemen.

Met mijn aanpak zul je ontdekken dat je pijn in veel gevallen flink kunt verminderen en al resultaten kunt bereiken vanaf de eerste sessie.

“Tura heeft mij in één sessie geholpen om de tinnitus minder waar te nemen. Het suizen is er nog wel maar ik luister nu ahw om het geluid heen, waardoor ik er veel minder last van heb.” - *RB*

METHODEN

Bij het verminderen van pijn maak ik gebruik van de suggestieve taal-technieken van psychiater Milton Erickson (1901-1980). En soms van familieopstellingen. Beide methoden geven opmerkelijke resultaten en schaden het lichaam niet.

Als je met mij gaat werken aan je pijnbeleving, zul je:

- leren hoe je pijn kunt vergeten, vervangen en verplaatsen.
- de werking leren ervaren van de verschillende delen van je brein en ermee samenwerken.
- de kracht gaan herkennen van wat je denkt en zegt.
- begrijpen waarom het beter is om pijn te verminderen dan om alle pijn kwijt te raken.

KORTING MET DEZE KAART

1e sessie 25% korting

NIET-GOED=GELD-TERUG-GARANTIE

Tura Gerards

Jacob van Lennepstraat 322a

1053 KE Amsterdam

06 - 3000 92 14

020 - 618 00 37

tura@pijn-verminderen.nl



Tura Gerards:

- 1957 - Venlo
- Vader van 2 kinderen
- Studeerde Humane Voeding aan de Landbouwhogeschool in Wageningen; Zenmeditatie in Poona; Coaching in Delft.
- Auteur van “Vrij van chronische depressie in 21 dagen - Help jezelf in twee stappen” (ISBN: 9789402122619)

Meer info op: www.pijn-verminderen.nl