



*Cocon-traject*  
*worden wie je bent*

*De vrijheid van  
genoeg te zijn*

praktijk de Cocon

# De vrijheid van genoeg te zijn

Cocon-traject  
worden wie je bent

Een traject bedoeld voor mensen die stilstand en stagnatie in hun leven ervaren en hier verandering in willen brengen. Het traject begint met verkennende consulten, gevolgd door een driedaagse. Hierin groeien deelnemers vanuit zelfinzicht en verlangen toe naar een vernieuwende stap. Daarna volgt een periode van integratie, met ondersteunende consulten.

## Van toeschouwer naar deelnemer

Soms kan het zijn dat wij door allerlei oorzaken uit de eigen levensstroom zijn geraakt.

Het kan zijn dat we het gevoel hebben verloren zelf aan het stuur te staan. Het leven gaat met ons op de loop, of we hebben het gevoel geleefd te worden. Het kan ons ontbreken aan vitaliteit en vreugde, we voelen een onbestemde leegte of zelfs dat niet eens meer.

Vanuit het verloren contact met onszelf kunnen wij in een neerwaartse spiraal raken van stagnatie en verkramping. Ons eigen leven heeft op allerlei gebieden als werk en relaties haar glans of vitaliteit verloren. Teleurstelling, leegte of gemis, kan maken dat wij op zoek gaan.

*'Komen tot verstaan, brengt ons  
weer in bestaan.'* Anna

Eenmaal in de neerwaartse spiraal is het nodig bijzondere aandacht aan onszelf te besteden om van toeschouwer weer deelnemer te worden.

Het Cocon-traject biedt deelnemers een weg naar duurzame verandering. Het traject bestaat uit drie fasen:

### 1. verkenning

De deelnemer begint met een kennismakingsgesprek en een aantal verdiepende consulten rond het eigen thema, om toe te groeien naar een persoonlijke leervraag.

### 2. Vernieuwing

De driedaagse is een intensieve ervaring en is bedoeld om het contact met onszelf te verstevigen. De eigen vragen en proces van de deelnemer staan centraal, temidden van groepsgenoten. Met een palet aan oefeningen werken wij rond de kwaliteit van zelfaanvaarding. We zullen ook aandacht geven aan onze tegenkracht en afweer om zo ruimte te maken voor een vernieuwende stap.

### 3. Integratie

De nieuwe stap krijgt een tijd om te integreren in het dagelijks leven. Ter ondersteuning en om op koers te blijven worden er één of meerdere consulten aangeboden.



# Ervaringen van deelnemers

## Leer te voelen hoe je leeft

Na ruim drie jaar thuis, een mislukt reïntegratie traject en een aantal sollicitaties verder nam ik een besluit; ik ga mijn leven een andere wending geven. Ik ga op zoek naar een nieuw reïntegratie bureau. Daar werd mij de mogelijkheid geboden om een aantal sessies te volgen bij 'de cocon' een praktijk voor coaching door Anna de Wit -Wolters. Zij leerde mij mijzelf te hervinden door middel van, zoals ik het noem: 'De Weg van het Gevoel'.

In de afgelopen sessies heb ik geleerd om te gaan vertrouwen op en te luisteren naar mijn gevoel. Hierdoor verwierf ik inzichten die verrassend te noemen waren. Het inzicht dat ik in een soort ondoordringbaar 'fort' leefde dat mij veiligheid verschafte maar dat ook een belemmering vormde om mezelf te kunnen ontplooiën was misschien wel het belangrijkste. (Bekijk de video op de website > [www.decocon.info/ik-benerweer.htm](http://www.decocon.info/ik-benerweer.htm))

Tijdens de vijfdaagse heb ik mogen ervaren dat het luisteren naar mijn gevoel zelfs de grootste obstakels kan overwinnen. Het was een hele grote opluchting toen mij in de retraite-week duidelijk werd in welke richting ik mijn werk wil gaan zoeken.

- MarkJan -

## Er bestaat geen verbinding zonder liefde

Toen ik in mei van dit jaar bij je kwam, stond ik in het leven op een manier waarop de volgende trefwoorden van toepassing zijn: doodszijn, depressief, weezin, wantrouwen en angst. Dit blokkeerde mijn voelen en denken.

In juni kwam ik in een innerlijke strijd met mijn overlevingspatroon en gevoel, van niet goed genoeg zijn. Maar ook het verlangen en de wil die ik heb naar verbondenheid.

Juli stond in het teken van mijn gevoel; contact met mezelf, ruimte bij mezelf houden, zelfrespect, eigenwaarde, serieus nemen, trouw aan mezelf, het besef van op eigen benen staan.

De vijfdaagse heb ik als zeer positief ervaren. Ik heb geleerd dat de kwaliteit zit in de geborgenheid van het jezelf welkom heten. Voor mijn groeiproces betekende de ervaring van vertrouwen, verbondenheid met mezelf, mezelf serieus nemen, een waardevolle bijdrage.

- Désirée -

## Ik heb mijn kracht en eigenwaarde leren kennen

Ruim vijf jaar heeft mijn leven in teken gestaan van angst. Ook mijn lichaam gaf signalen van angst af waardoor ik mij niet meer staande kon houden op de arbeidsmarkt en in mijn sociale leven. Ik kon niet meer van het leven genieten, ik was bezig te vechten tegen de angst.

Via het UWV kwam ik in contact met De Cocon. Door gesprekken met Anna ben ik erachter gekomen wat de basis is van mijn angst. Ik had een diepgewortelde overtuiging dat ik niets kon. Het erkennen, herkennen én aanvaarden van deze negatieve overtuiging, die in heel veel facetten van mijn leven verweven zat, heeft mij veel inzicht gegeven over waarom ik de dingen deed zoals ik ze deed en voelde zoals ik me voelde.

Vanuit dit proces is er groter verlangen ontstaan om te zoeken naar wie ik echt ben, naar de kracht in mezelf. In de vijfdaagse heeft dit woorden mogen krijgen, woorden die ik kon begrijpen en waar ik verder mee kan. In deze week kon ik helemaal mezelf zijn en bij mijn eigen gevoel komen. Ik heb mijn kracht en mijn eigenwaarde leren kennen.

Het hele traject bij Anna heeft me meer gebracht dan ik had durven hopen. Ik zal deze stevige basis nooit meer verliezen en kan vanuit mijn hart zeggen dat ik weer volop in het leven sta, plannen maak, plezier heb en durf te geloven in mezelf!

Dank je wel,

- Jeanine -

# Over praktijk de Cocon

*'Het is een vreugde wanneer zich in iemand een nieuw perspectief opent.'*



**Anna de Wit - Wolters (1951)**

In mijn eigen zoektocht naar levensruimte, ben ik een scholingsweg gegaan in de methode en de praktijk van het Pulsarwerk, ontwikkeld door M.Derkse.

De Cocon is voor mij een beeld van inkeer en verandering van binnenuit. Als metafoor van vernieuwing zoals ik dat in mijn werk met mensen beleef.

## INFORMATIE

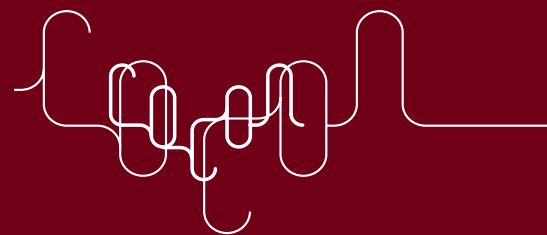
De driedaagsen worden vier keer per jaar gegeven in een geheel verzorgde landelijke accommodatie.

Meer informatie kun je vinden op de website:  
[www.decocon.info](http://www.decocon.info)

## CONTACT

Voel je je aangesproken of heeft iets je geraakt, neem dan gerust contact op; je bent van harte welkom. In een persoonlijk gesprek kunnen we stil staan bij je vragen. Telefoon: 0572 364136 of email: [decocon@planet.nl](mailto:decocon@planet.nl)

*'Met praktijk de Cocon, als metafoor voor het proces van inkeer en vernieuwing van binnenuit, wil ik mensen een mogelijkheid geven een weg terug naar zichzelf te openen. Daarvoor bied ik trajecten op maat van individuele consulten en een driedaagse.'* Anna de Wit - Wolters



## Praktijk de Cocon

Goudenregen 34, 8141 XA Heino

t: 0572 364136

e: [decocon@planet.nl](mailto:decocon@planet.nl)

i: [www.decocon.info](http://www.decocon.info)