

LA BELLEZA INTERIOR CON STEFFI

Holistische psychologie Intuïtieve kunst



EDUCATIE

- Master in klinische psychologie - Brussel, België (2013)
- Stage in La Paz, Bolivië (2012 - 2013)
- Bijscholing in:

Creatieve therapie, duplo therapie, meditatie, tapping (emotional freedom technique), energetische therapie, ouderbegeleiding.

DIENSTEN - ONLINE EN IN PERSOON

- Gratis sessie van 20 min.
- Holistische psychologie
- Creatieve therapie
- Tapping (emotional freedom technique)
- Workshops intuïtief schilderen
- Gepersonaliseerde kunst

ERVARING

9 jaar werkervaring met kinderen, adolescenten, volwassenen - individueel en in groep - in België, Bolivië, Zambia and Peru, in persoon en online.

CONTACT

- +51 927 28 80 69
- steffisonqollimpiq@gmail.com
- www.instagram.com/inessence.art
- inessenceyouarebeautiful.com

Talen: Nederlands - Engels - Spaans



HOLISTISCHE PSYCHOLOGIE

Wat is het?

Ik zie jou als een mens met vele facetten. Wij brengen aandacht naar je emoties, gedachten, wat er in je lichaam wordt waargenomen en ook naar je hart en de verlangens van je ziel.

Ik ontvang je in een liefdevolle en veilige ruimte. Samen kijken we naar wat jij nodig hebt en ik help je zodat je (dieper) contact kunt maken met jezelf, antwoorden en inzichten kunt ontvangen, de volgende stap kunt zetten, innerlijke kracht kunt ontwikkelen en vrede en rust kunt cultiveren.

Binnen de sessies holistische psychologie maken we gebruik van verscheidene tools en technieken die ons helpen verbinden; welke we gebruiken is afhankelijk van waar je op dat moment nood aan hebt en waar je aansluiting bij voelt. De basis van elke sessie is veiligheid en compassie. We besteden tijd en energie aan het tot stand brengen van een verbinding van gelijkheid en vertrouwen, waar je je comfortabel, kalm en open kunt voelen. Ik bied je een ruimte waarin je vrij bent om jezelf te zijn.

Voor wie?

Kinderen, tieners, volwassenen. Therapie met een kind vereist de instemming van beide ouders en/of voogden, en een openheid om ook naar zichzelf te kijken. Ik bied een gratis sessie van 20 minuten (online) aan om elkaar te leren kennen en te kijken of we een klik hebben.

Symptomen/uitdagingen/thema's

Omgaan met hooggevoeligheid, stress en angst verlichten, thema's rond cultuur/migratie of identiteit aanpakken, mentale rust cultiveren, het gevoel van eigenwaarde versterken, moeilijke ervaringen en/of trauma op een veilige manier helen, emoties omarmen en uiten, grenzen voelen en communiceren, integratie na een proces met geneeskrachtige planten, existentiële vragen, persoonlijke ontwikkeling.

Resultaten en groei

Meer eigenwaarde en zelfliefde, hogere levenskwaliteit, helderheid en gemoedsrust, omgaan met emoties, jezelf toestaan om jezelf te uiten, meer energie en vitaliteit, meer verbinding met jezelf, jezelf beter begrijpen, harmonie in relaties, het openen van je hart, verbinding met al je innerlijke delen, spirituele groei.

Praktisch

Duur: 1 uur. Voor groepssessies: neem contact op om de mogelijkheden te bespreken. Je kan 1 sessie ontvangen of een traject van meerdere sessies aangaan. We evalueren regelmatig samen.

Waarde - tarieven: €22 - €44 - €60 of het equivalent in dollars of soles, voor een individuele sessie. Ik bied 'sliding scale' aan, rekening houdend met de financiële middelen die je ter beschikking hebt. Voor groepen varieert de waarde afhankelijk van hoeveel mensen deelnemen, de duur van de sessie en waar deze doorgaat.

Locatie: Online of in persoon in Cusco of in de Heilige Vallei van de Inca's.



CREATIEVE THERAPIE

Wat is het?

Bij creatieve therapie gebruiken we creatieve methoden (vanuit de overtuiging dat we allemaal in wezen creatief zijn) om een diepere verbinding te ervaren en symptomen op een vlotte en efficiënte manier te verlichten.

Creatieve therapie is voor iedereen en vereist geen enkele voorkennis of ervaring. Deze therapievorm opent de deur om je (opnieuw) te verbinden met je innerlijke kracht, en te kunnen creëren wat je echt wilt en nodig hebt in je leven. Het is toegankelijk; door middel van eenvoudige oefeningen kunnen we diepgaande en positieve veranderingen teweeg brengen die je dagelijks leven vergemakkelijken. Deze therapie gaat verder dan woorden en biedt een ware ervaring, uniek voor jou.

De basis van elke sessie is veiligheid en compassie. We besteden tijd en energie aan het opzetten van een verbinding van gelijkheid en vertrouwen, waar je je comfortabel, kalm en open kunt voelen. Ik bied je een ruimte waarin je vrij bent om jezelf te zijn.

Voor wie?

Kinderen, tieners, volwassenen. Therapie met een kind vereist de instemming van beide ouders en/of voogden, en een openheid om ook naar zichzelf te kijken. Ik bied een gratis sessie van 20 minuten (online) aan om elkaar te leren kennen en te kijken of we een klik hebben.

Symptomen/uitdagingen/thema's

Omgaan met hooggevoeligheid, stress en angst verlichten, thema's rond cultuur/migratie of identiteit aanpakken, mentale rust cultiveren, het gevoel van eigenwaarde versterken, moeilijke ervaringen en/of trauma op een veilige manier helen, emoties omarmen en uiten, grenzen voelen en communiceren, integratie na een proces met geneeskrachtige planten, existentiële vragen, persoonlijke ontwikkeling.

Resultaten en groei

Meer eigenwaarde en zelfliefde, hogere levenskwaliteit, helderheid en gemoedsrust, omgaan met emoties, jezelf toestaan om jezelf te uiten, meer energie en vitaliteit, meer verbinding met jezelf, jezelf beter begrijpen, harmonie in relaties, het openen van je hart, verbinding met al je innerlijke delen, spirituele groei.

Praktisch

Duur: 1 uur. Voor groepssessies: neem contact op om de mogelijkheden te bespreken. Je kan 1 sessie ontvangen of een traject van meerdere sessies aangaan. We evalueren regelmatig samen.

Waarde - tarieven: €22 - €44 - €60 of het equivalent in dollars of soles, voor een individuele sessie. Ik bied 'sliding scale' aan, rekening houdend met de financiële middelen die je ter beschikking hebt. Voor groepen varieert de waarde afhankelijk van hoeveel mensen deelnemen, de duur van de sessie en waar deze doorgaat.

Locatie: Online of in persoon in Cusco of in de Heilige Vallei van de Inca's.



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)

Wat is het?

Deze tool is voor iedereen toegankelijk en eenvoudig toe te passen. Het wordt gebruikt om in het lichaam opgeslagen emoties en stress los te laten. Ik begeleid je terwijl je bepaalde punten op het lichaam aanraakt (= "tapping"), waardoor je innerlijke kracht wordt geactiveerd, gevoelens en gedachten worden verwerkt en je zenuwstelsel in balans komt. Stap voor stap en met een duidelijke focus brengen we positieve veranderingen teweeg in je gezondheid en welzijn.

De basis van elke sessie is veiligheid en compassie. We besteden tijd en energie aan het opzetten van een verbinding van gelijkheid en vertrouwen, waar je je comfortabel, kalm en open kunt voelen. Ik bied je een ruimte waarin je vrij bent om jezelf te zijn.

Voor wie?

Kinderen, tieners, volwassenen. Therapie met een kind vereist de instemming van beide ouders en/of voogden, en een openheid om ook naar zichzelf te kijken. Ik bied een gratis sessie van 20 minuten (online) aan om elkaar te leren kennen en te kijken of we een klik hebben.

Symptomen/uitdagingen/thema's

Omgaan met hooggevoeligheid, stress en angst verlichten, thema's rond cultuur/migratie of identiteit aanpakken, mentale rust cultiveren, het gevoel van eigenwaarde versterken, moeilijke ervaringen en/of trauma op een veilige manier helen, emoties omarmen en uiten, grenzen voelen en communiceren, integratie na een proces met geneeskrachtige planten, existentiële vragen, persoonlijke ontwikkeling.

Resultaten en groei

Meer eigenwaarde en zelfliefde, hogere levenskwaliteit, helderheid en gemoedsrust, omgaan met emoties, jezelf toestaan om jezelf te uiten, meer energie en vitaliteit, meer verbinding met jezelf, jezelf beter begrijpen, harmonie in relaties, het openen van je hart, verbinding met al je innerlijke delen, spirituele groei.

Praktisch

Duur: 1 uur. Voor groepssessies: neem contact op om de mogelijkheden te bespreken. Je kan 1 sessie ontvangen of een traject van meerdere sessies aangaan. We evalueren regelmatig samen.

Waarde - tarieven: €22 - €44 - €60 of het equivalent in dollars of soles, voor een individuele sessie. Ik bied 'sliding scale' aan, rekening houdend met de financiële middelen die je ter beschikking hebt. Voor groepen varieert de waarde afhankelijk van hoeveel mensen deelnemen, de duur van de sessie en waar deze doorgaat.

Locatie: Online of in persoon in Cusco of in de Heilige Vallei van de Inca's.



WORKSHOP INTUÏTIEF SCHILDEREN

Wat is het?

In een workshop openen we de ruimte om iets nieuws te leren en te integreren. Het helpt je nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, andere facetten van jezelf te ontdekken, je talenten te gebruiken, meer vrijheid te ervaren in jezelf en je zelfvertrouwen te versterken. In een workshop intuïtief schilderen begeleid ik je om door middel van eenvoudige oefeningen in contact te komen met je intuïtie. Hierdoor kun je verbinding maken met je kracht en vermogen om vanuit je essentie te kiezen, handelen en leven. Ik ben de hele tijd aanwezig om het proces te begeleiden, ondersteuning te bieden en ruimte te scheppen voor het ontstaan en laten stromen van creativiteit. Ik geef je richtlijnen zodat jij jezelf kunt ontdekken en bevrijden. In een groep kunnen we ook veel van elkaar leren en ons erkend en verbonden voelen met onszelf en de wereld om ons heen.

Voor wie?

Kinderen, tieners, volwassenen. Geen eerdere ervaring vereist. Iedereen die zichzelf wil ontwikkelen, iets nieuws wil leren, na lange tijd of voor het eerst in zijn leven (opnieuw) creatief aan de slag wil, wil zien hoe het is om te creëren vanuit intuïtie of een andere intentie die aansluit bij deze workshop, is welkom.

Intenties en resultaten

De focus ligt op het leren en het creatieproces, dat uniek is voor jou. Een workshop kan als neveneffect ook heel therapeutisch werken en je welzijn en gezondheid enorm ten goede komen. Het is mogelijk dat er tijdens jouw proces in de workshop iets bij je naar boven komt dat emotionele of mentale aandacht en zorg vraagt. Mocht dit gebeuren, dan ben ik er om je ook hierbij de nodige hulp en ondersteuning te bieden.

Praktisch

Duur: 1 uur. Voor groepssessies: neem contact op om de mogelijkheden te bespreken. Je kan 1 sessie ontvangen of een traject van meerdere sessies aangaan. We evalueren regelmatig samen.

Waarde - tarieven: €22 - €44 - €60 of het equivalent in dollars of soles, voor een individuele sessie. Ik bied 'sliding scale' aan, rekening houdend met de financiële middelen die je ter beschikking hebt. Voor groepen varieert de waarde afhankelijk van hoeveel mensen deelnemen, de duur van de sessie en waar deze doorgaat.

Locatie: Online of in persoon in Cusco of in de Heilige Vallei van de Inca's.



GEPERSONALISEERDE KUNST

Wat is het?

Gepersonaliseerde kunst verwijst naar een authentiek kunstwerk dat puur voor jou is gemaakt. Een kunstwerk op maat weerspiegelt jouw essentie, het vertegenwoordigt iets heel diep in jou. Voordat ik begin met het maken van je kunstwerk, maken we verbinding en geef je mij de informatie die je wenst te delen. Alles wat op dit moment voor jou relevant lijkt, is prima. Je kunt ook jouw voorkeuren delen qua kleuren, vormen, symbolen etc. Ik mediteer en ga in diepe verbinding om het kunstwerk zich te laten manifesteren vanuit mijn hart. Het komt tot stand door de inspiratie die zich aan mij presenteert en wat je bij de aanvang hebt gedeeld. Het werk krijgt in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier vorm, in flow en afstemming. Tijdens het proces blijf je vrij om met mij te delen wat er in je opkomt, net zoals ik je eventueel meer vragen kan stellen die me belangrijk lijken. Zo ontstaat kunst op maat. Ik maak schilderijen, tekeningen en schrijf boodschappen. Neem gerust contact op voor meer informatie.

Voor wie?

Voor iedereen die zijn of haar hart wilt openen, een fysieke representatie en bevestiging wil van zijn uniciteit, gelooft in de helende kracht van kunst, of zijn of haar innerlijke schoonheid wil benadrukken. Voor kinderen, tieners, volwassenen, individuen, bedrijven, kunstliefhebbers, ondernemers, diepzielduikers.

Waarom jouw gepersonaliseerd kunstwerk ontvangen?

Om je eigenwaarde te stimuleren, je innerlijke schoonheid te zien, je talenten te versterken, je huis of kantoor op te fleuren met je persoonlijke energie, je meer verbonden te voelen met jezelf, je relatie met je ziel of je spirituele kant te verdiepen, te mediteren, je te inspireren, als cadeau voor iemand van wie je houdt,...

Praktisch

Duur: voor de meeste kunstwerken heb ik ongeveer 2 weken nodig om de creatieve energie te laten stromen en een gepersonaliseerd creatie voor je tot uiting te laten komen.

Waarde: varieert afhankelijk van het soort kunstwerk en de grootte ervan, en of het wordt verpakt en verzonden.

Je volbrengt de betaling wanneer je je kunstwerk hebt gezien (online of persoonlijk), het jou aanspreekt en je het wenst aan te schaffen.

Locatie: in Cusco of in de Heilige Vallei van de Inca's - of via verzending wereldwijd.



PODCAST

Ik ben de bezielster van de kwetsbaarheid podcast.

Kwetsbaarheid is een kwaliteit die leeft.

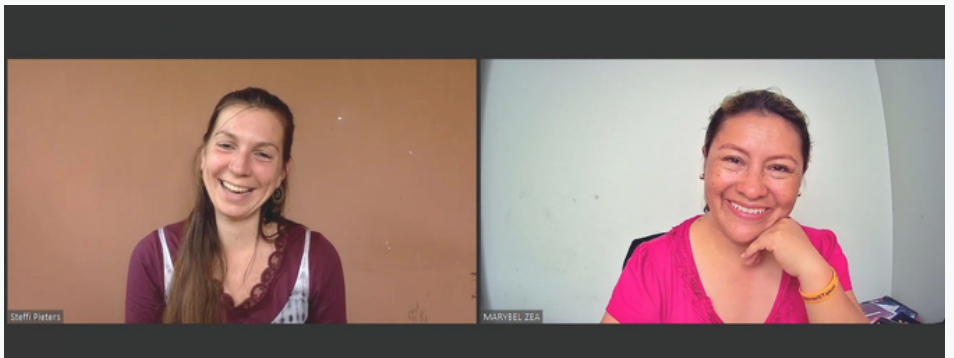
In deze podcast vier ik graag de uitnodigingen die we ontvangen op elk moment, van onze diepste fragiliteit, die tegelijk onze grootste schoonheid en kracht is. Verschillende elementen worden in elkaar geweven: persoonlijke ervaringen, invalshoeken uit de professionele context, dagdagelijkse menselijke gevoelens, authentieke en gearde tips, culturele verrijkingen en alternatieve stromingen hebben hier een plek.

Link: <https://www.inessenceyouarebeautiful.com/kwetsbaarheidpodcast>

BLOG

Op mijn blog vind je tips, inzichten en persoonlijke verhalen die ik deel om ondersteuning en nieuwe perspectieven aan te bieden. Het is ook een manier om mezelf voor te stellen met mijn manier van zijn, denken en voelen. Dit kan je tevens helpen beslissen of je een dienst van mij wenst te ontvangen.

Link: <https://www.inessenceyouarebeautiful.com/blog>



Foto's van online therapie, groepswerkshops, een gepersonaliseerd schilderij en vrijwilligerswerk met kinderen.



TESTIMONIALS

Over de sessies holistische psychologie - Chantal (België):

De begeleiding die ik van Steffi kreeg voelde warm en met veel vertrouwen. Door de praktische oefeningen en handvaten die ze me gaf leerde ik terug in contact te komen bij mijn gevoelswereld. Ik voel me sterker; ik heb geleerd om mijn denken en mijn voelen beter te begrijpen. Stapje per stapje. Dankjewel, Steffi.

Over haar gepersonaliseerd schilderij - Catia (Sicilië):

Het schilderij dat Steffi voor mij heeft gemaakt, zit echt vol magie en verbazingwekkende energie. Het hangt aan de muur bij mijn open haard in de woonkamer, zodat ik er overdag altijd naar kan kijken. De kleuren zijn zo helder en levendig dat ik me er altijd beter en lichter door voel. Ik kan er uren naar staren.

Over online creatieve therapie - Kimberly (Verenigde Staten):

Ik had de meest verbazingwekkende virtuele kunsttherapie sessie met Steffi. De meegaande, bewuste ervaring bracht me naar een middag vol vreugde en veiligheid!

Over de online sessies holistische psychologie - Kelly (België):

Ik ben goed zoals ik ben - Zelfliefde - Spiritueel - Opluchting - Tappen - Tijd voor mezelf - Innerlijk kind - Inzichten - Open zonder oordelen - Ik verdien het om gehoord te worden - Loslaten - Energetische begeleiding - Wenen - Zelfzorg - Intuïtief schilderen - Zwaar - Hartpijn - Motivatie
Langsaan bij Steffi is psychologische begeleiding krijgen? Ja, maar het is zóveel meer dan alleen dat!

Over de groepsworkshop intuïtief schilderen in een bos in Urubamba - Rocío (Peru):

De intuïtieve schilderceremonie met Steffi was pure magie. We zijn begonnen door verbinding te maken met onszelf, met de natuur, het canvas en onze creatieve kracht. Ik voelde echt dat alles om deel uitmaakte van een ceremonie. Omringd zijn door de natuur maakte dat alles magisch was en vol wijsheid en inspiratie. Ik raad je aan om jezelf deze sessie met Steffi cadeau te doen, zodat je in contact kunt komen met je creatieve kracht.

Over creatieve therapie in persoon in Cusco - Anne-Kathrine (Denemarken):

Ik was verbaasd en diep dankbaar dat mijn 'wedergeboorte' in slechts één uur mogelijk was. Steffi creëerde een veilige en vertrouwde ruimte en haar zorgzame begeleiding hielp mij mijn mooie reis te laten ontvouwen. Ik sta versteld waar mijn lichaam en hart toe in staat zijn. Ik neem het geleerde mee en creëerde na de sessie een vision board dat mijn weg toont om het mysterie van liefde te onthullen en hoe liefde in het dagelijks leven te integreren.

Over online creatieve therapie - Marybel (Peru):

Het heeft me veel geholpen om mijn zelfvertrouwen te vergroten, om vele situaties en vele emoties te integreren die ik in me droeg en waarvan ik niet wist hoe ik ze kon uiten. Het is een bijzonder therapeutisch proces dat stress helpt te elimineren, je ondersteunt bij het ontdekken van jezelf zodat je veel meer zelfkennis opdoet en jezelf ontwikkelt als persoon. Probeer het uit, ik raad haar 100% aan - nu is het aan jou!

Contact Steffi:

+51 927 28 80 69 - steffisonqollimpi@gmail.com

www.instagram.com/inessence.art

www.inessenceyouarebeautiful.com

*Steffi fotocredits: @alejandraoroscoveneros

