Aleid Winkler: Volg je lijf - Herstellen van long-covid en andere aanhoudende klachten door poëzie en emotionele heling

Boekscout, Soest, 2024 ISBN: 9789465095172

Long-covid, emoties, angst, herstel, coping; Perspectief patiënt

Over het boek:
In *Volg je lijf* deelt Aleid Winkler haar persoonlijke herstelreis van long-covid via ervaringspoëzie en reflecties. Ze beschrijft hoe onbewust onderdrukte emoties en angst een rol spelen bij het aanhouden van medisch onverklaarbare klachten. Na een lange zoektocht herstelde Aleid dankzij de Tension Myoneural Syndrome (TMS) mind-body benadering, die haar leerde dat emotiewerk essentieel is voor genezing.

Aleid schrijft in ontroerende en toegankelijke poëzie over haar angsten, verdriet, inzichten en hoop. De bundel biedt inspiratie en ondersteuning voor mensen met aanhoudende klachten en is waardevol voor therapeuten en zorgverleners. De kernboodschap is helder: zelfliefde, inzicht in de lichaam-geest-samenwerking en het omarmen van emoties openen de deur naar heling. De reis van Aleid van hoofd naar lijf geeft vertrouwen en moedigt je aan je eigen weg naar herstel te gaan volgen.

Over de auteur:
Aleid Winkler (1979) is mind-body coach met behulp van de Pijn Reset Methode en is opgeleid door Phoenix Opleidingen in een systemische en lichaamsgerichte aanpak. Als socioloog werkte ze jarenlang als leidinggevende in het bedrijfsleven, voordat long-covid in maart 2022 haar leven veranderde. Uiteindelijk ging ze herstellen door de ontdekking van de TMS-visie van dr. Sarno, die haar hielp de rol van onbewust onderdrukte emoties te begrijpen.
Nu richt Aleid zich vanuit haar praktijk **Volg je lijf** op individuele hersteltrajecten en ondersteunt ze organisaties in het verzuim met supportgroepen. Haar tweede bundel *Volg je lijf* volgt op *Reizen langs het gemiste,* waarin ze haar rouwproces na het verlies van haar broer verwerkte. Via gedichten, individuele sessies en supportgroepen biedt ze troost en heling aan mensen met aanhoudende klachten.
www.volgjelijf.nl

Inzien:
Het boek kun je hier inzien.

Extra en recensies:
Je kunt hier recensies lezen