

WELKOM BIJ HET FIJN ZONDER PIJN ONLINE TRAJECT

FIJN ZONDER PIJN



*Het Fijn zonder Pijn
online traject helpt je om
blijvend van jouw
pijnklachten af te komen.*

Welkom bij het Fijn zonder Pijn online traject

Beste deelnemer, beste pijnpatiënt,

Wat goed dat je in actie komt om jouw pijn te lijf te gaan.

Waarschijnlijk heb jij al heel veel verschillende dingen geprobeerd, zoals het bezoeken van artsen, specialisten, therapeuten, medicatie of misschien zelfs operaties. Maar met weinig tot geen effect, anders zou je nu dit online traject niet doen. Ik ben blij dat wij elkaar gevonden hebben en dat ik je mag ondersteunen om de blijvende oplossing te vinden voor jouw pijnklachten.

Het klinkt allemaal te mooi om waar te zijn en misschien zelfs wel te makkelijk! En dat laatste klopt.

Als jij met volle overgave, voor 100% geëngageerd, de opdrachten uitvoert, de boeken aandachtig luistert en leest, de voorgestelde filmpjes en documentaires bekijkt en het huiswerk doet, dan is het echt zo simpel.

Wanneer je dit niet doet, kan ik niet garanderen dat het effect zo goed is als bij je voorgangers die wel voor de volle 100% ervoor zijn gegaan.

Maar hoeveel tijd moet ik besteden aan de opdrachten en oefeningen, vraag je je misschien wel af.

Antwoord: Dagelijks een paar minuten evalueren wat je die dag hebt gevoeld, gedacht en/of hebt meegemaakt.

WIE BEN IK?

Ik ben Kristelle Wolbert.

Fysiotherapeut,
Master Manueel
therapeut en Pijn
eliminator

Mijn missie is om te
helpen Nederland
pijnvrij te maken

Ik ben gemotiveerd
om jou via dit traject
te helpen pijnvrij te
worden en te blijven

Het lezen en luisteren van de boeken, het kijken van de films en documentaires en het opstellen van doelen zullen wat meer tijd kosten.

Maar met een paar uur per week kom je een heel eind. In principe krijg je op vaste momenten de volgende opdracht. Mocht je nog niet klaar zijn met de vorige module, is dat geen ramp. Het traject wordt normaal in 6 weken afgerond, maar neem vooral de tijd als je deze nodig hebt. Laat jezelf echter niet verleiden tot uitstel of afstel. Je hebt nu de stap gezet richting een pijnvrij bestaan, zorg dan dat je dat ook gaat bereiken.

Dus ben en blijf gemotiveerd, ook als het voor je gevoel even tegen zit. Voel je weerstand bij bepaalde opdrachten? Mooi! Dan komen we ergens.

Vertrouw op het proces. Soms zullen bepaalde opdrachten misschien een beetje uit de context zijn, of naar jouw idee niets te maken hebben met je pijnklachten. Dat kan zo lijken, maar het traject is zorgvuldig samengesteld en alle opdrachten hebben een bepaald doel, met als einddoel dat jij PIJNVRIJ bent en blijft!

Veel plezier en succes met het traject



Tips voor het starten van het traject

Zorg dat je het pijnvrij mail adres waarvan je de opdrachten ontvangt, opslaat op je veilige lijst om te voorkomen dat de mails met opdrachten in je spam box belanden. De opdrachten zal je in de vroege ochtend ontvangen, zodat je op het voor jouw geschikte moment de mail kan lezen.

Plan iedere dag een moment voor jezelf waarop je niet gestoord kan worden wanneer je de opdrachten maakt.

Het luisteren van de boeken doe ik zelf altijd tijdens andere activiteiten, bijvoorbeeld als ik naar mijn werk rijd, of tijdens het schoonmaken of koken. Ook kun je de afspeelsnelheid iets verhogen, bijvoorbeeld naar 1,25 of 1,50 x de snelheid.

FIJN ZONDER PIJN ONLINE TRAJECT

Module 1: Waar sta je nu? Waar wil je heen?

Module 2: Routines creëren

Module 3: Het echte werk; we gaan de diepte in

Module 4: Ga de pijn te lijf

Module 5: Ik ben

Module 6: Omdenken en Actie!

"Luister naar het fluisteren van je lijf, zodat het niet hoeft te schreeuwen!"