

## Testimonial Thea B. VIP Intensive zomer 2021

Graag wil ik in mijn ervaring van één week verblijven bij Alexandra en haar geweldige coaching op deze manier delen. Ik ben afgelopen zomer 2021 bij Alexandra in coaching gegaan omdat ik uit een narcistische relatie was gekomen en vastzat met vele mentale beschadigingen. Ik had zoveel vragen over mijzelf en de verwerking van mijn toxische relatie van 12 jaar hielden mij enorm bezig. Allereerst wil ik je vertellen dat Alexandra op een prachtige plek woont midden tussen de bergen, groen en rust in Spanje. In de omgeving zijn er vele kleine pittoreske dorpjes waar ze je mee naar toe neemt als je dat wilt. We zijn heerlijk uitgaan eten en hebben water bij een bron gehaald. Het is dus ook vakantie houden naast alle aandacht die geheel op jou gericht is. Eerder was ik niet alleen op reis geweest en vond deze vorm van werken aan mijzelf in combinatie met de mooie omgeving in Spanje dan ook een extra stimulans om deze reis te ondernemen. Ik ben na het weekje bij Alexandra ook één weekje alleen gaan reizen door Spanje. Bijzonder is hoe Alexandra op vele niveaus mij inzicht heeft gegeven in mijn opgehoopte en vastzittende blokkades. Vanaf de ochtend tot de avond hebben we verschillende oefeningen gedaan. Als deze oefeningen zijn professioneel en in een veilige omgeving waardoor ik mijn emoties durfde te tonen. Er zijn daarnaast ook rustmomenten of gewoon gezellige momenten met veel lachen maar ook prachtige wandelingen gemaakt. Zo werd ik ook deze week geconfronteerd met een oefening van afstand en nabijheid door de grens op te zoeken van je comfortzone. Deze oefening maakte duidelijk dat al vrij snel nabijheid niet verdroeg en dat was voor zover ik mij dat kon herinneren voor mijn narcistische relatie anders of was dat altijd al het geval. Ik was mij hiervan totaal niet bewust juist omdat ik spontaan ben en makkelijk contact leg. Zo ook de oefening dat ik beschreef wat ik nodig had vroeger als kind en wie daar enige rol in heeft gehad of juist helemaal niet. Deze schrijfoefening bij iedereen beschreven waarvan ik pijn heb gehad om daarna opnieuw de vraag te kunnen beantwoorden had/heb ik nodig. Alle oefeningen hebben we besproken en vervolgens heb ik deze brieven verbrand en dat voelde als een verlichting. Het was totaal nieuw om mij bezig te houden op verschillende manieren met chakra's. Ik heb chakra dansen gedaan, leren schreeuwen alles om de blokkades los te kunnen laten en een heling gehad en zoveel meer. Opnieuw jezelf terugvinden en weten wat ik nodig heb en wat niet vanuit diverse niveaus en oogpunten dus heel concreet en ook spiritueel. Ik kreeg artikelen of een boek te lezen op die momenten dat ik meer wilde weten over bepaalde onderwerpen. Waarschijnlijk zou ik ze anders nooit hebben willen lezen omdat ik geen directe behoefte voelde. Nu stond ik open voor veel en heb ook alle dagen alles gedaan en mij volledig opengesteld. Daarnaast zijn er ook zoveel gezellige momenten zoals het ontbijten, lunchen en avondeten wat allemaal klaargemaakt wordt door Alexandra's super kookkunsten. Overigens alles is gezond bij haar zelfs het water wat je drinkt is vol met mineralen. Het is een warm bad waarin je terecht komt en ik durf te zeggen dat je nooit in je leven zoveel liefde, aandacht, ontwikkeling en gezelligheid krijgt als in de coaching bij Alexandra. Nadat ik thuis was teruggekeerd realiseerde ik mij wat Alexandra mij beloofd had ook waar was en dat ik werkelijk alle ellende van de berg had gegooid bij Alexandra. Nadien kon ik met het verwerkingsproces verder dat er totaal anders uitzag als voor deze enerverende week bij Alexandra. Veel meer kennis over mijzelf, controle over mijn gedachten, innerlijke rust en zoveel meer zelfliefde. Dat is waar ik nu mee verder kan leven ondanks dat het nog even zal duren voordat ik alles heb verwerkt zie ik nu in wat mijn verleden met het heden te maken hebben gehad. Het waren mijn onopgeruimde gevoelens uit het verleden die mij in de weg stonden en ik langdurig mijzelf tekort heb gedaan.

Alexandra is zacht en ook confronterend op de juiste manier en daar dank ik haar enorm voor. Alexandra voelde heel goed aan wat op welk moment de beste oefening was voor mij en daarom heb ik mijzelf open kunnen stellen en heb kunnen opruimen wat ik niet meer nodig heb. Alexandra dit is geen reclame praatje maar oprecht de waarheid en ik zou niet weten wat mij in zo'n korte tijd zover zou hebben kunnen brengen als waar ik nu sta. Je bent goed in je werk en je bent ook een schat.

Veel liefs,  
Thea