

WELKOM,

Tips voor een goede doorstroming en een snel herstel:

- **Neem elke behandeling mee:** 1 grote badhanddoek en 2 kleinere (hoofd en voeten) mee, waar je op kunt gaan liggen tijdens de behandeling.
- Houdt er rekening mee dat je in je ondergoed **op de behandeltafel** komt te liggen. Sommige mensen vinden het daarom fijn om een korte broek en/of een hemdje aan te hebben.
- **Drink water!** Houdt er rekening mee dat er afvalstoffen vrij kunnen komen na de behandeling; dus zorg ervoor dat je al voor de eerste behandeling goed (en geen koolzuurhoudend) water gaat drinken, anderhalve tot 2 liter water per dag is voldoende. Daarnaast kun je andere dranken, zoals soep, thee, koffie, enz. nog erbij drinken, (dus naast de anderhalve liter water, niet erbij optellen.) Het waterdrinken verminderd en voorkomt hoofdpijn en/of moeheid en zorgt voor een sneller herstel. Het scheelt je soms ook nog eens het aantal behandelingen! Water kost niks.
- **Ontspannen en in slaap vallen mag!** Hoe meer ontspannen je bent tijdens de behandeling, des te beter kan het lichaam helen. Geef gerust aan hoe je graag wilt liggen/zitten. Indien je de dag van behandeling en de dag erna extra rust neemt zal het ten goede komen van de behandeling en jou gezondheid.
- **Als elke stap haalbaar is:** Mensen willen over het algemeen snel van hun klachten af, hier heb ik mijn praktische vaardigheden op aangepast en heb ik natuurlijk ook hulp van jou bij nodig. Soms lukt dat niet alleen met acupunctuur en is er meer voor nodig om snel te slagen. Daarom krijg je tips. Indien de tips die ik geef niet haalbaar zijn, geef dat dan aan; als de stappen te groot zijn, dan maken we ze kleiner of gaan we het op een andere manier aanpakken. Ik help je om erachter te komen waarom je de tips niet kunt uitvoeren. Daarna passen we de tips aan, zodat het wel haalbaar is.

- **De tijd van de behandeling**, waarbij de naaldjes in het lichaam hun werk doen is kostbaar. Kleed je daarom snel om, en neem plaats op de bank. Zo kan ik de behandeling vlot starten. Praten kan ook tijdens de behandeling en hoort bij het proces van verwerking. Dat verloopt beter wanneer de naaldjes al gezet kunnen worden. Als ik de pols en tong heb bekeken en gevoeld, (naast dat ik weet waarvoor je komt,) dan heb ik al meer als genoeg informatie en weet ik voldoende wat ik moet doen.
- **Tips & Tricks:** Ik vertel vaak zoveel mogelijk, zodat je zo snel mogelijk je doel kunt behalen. Soms kan het zo zijn dat het teveel ineens is. Geef dit aan en neem iets mee om in te schrijven of te plakken, dit kun je na de behandelingen thuis doen. Bewaar alle tips die tijdens de behandeling gegeven worden in een klapper of doosje, je kunt zo altijd terugkijken op wat je gemist hebt en het opnieuw oppakken. Dit scheelt jou weer kosten en behandelingen.
- **Hoeveel behandelingen?** Beter worden is een proces, dat gaat niet ineens van vandaag op morgen. Dat heeft tijd nodig. Mijn doel is jou gezondheid verbeteren in 3 -5 behandelingen. Jou doel hoeft niet mijn doel te zijn. Volg je eigen proces hierin en bepaal wat het hoogst haalbare is voor dat moment. Bepaal je eigen grenzen, je doorzettingsvermogen, je doel en daarmee ook je eigen levensgeluk. Voel waar weerstand zit, geef dat aan en we zorgen dat de weerstand opgelost wordt. Dan ontstaat er weer nieuwe energie.
- **Pinnen? Ja graag!** Na de behandeling kan er gepind worden, zodat het consult meteen is afgehandeld. Een nieuwe afspraak kan snel gepland worden, zodat het niet ten koste gaat van de tijd van de volgende klant.

Op naar een gezonde samenwerking,
liefs Natuurlijk Esther