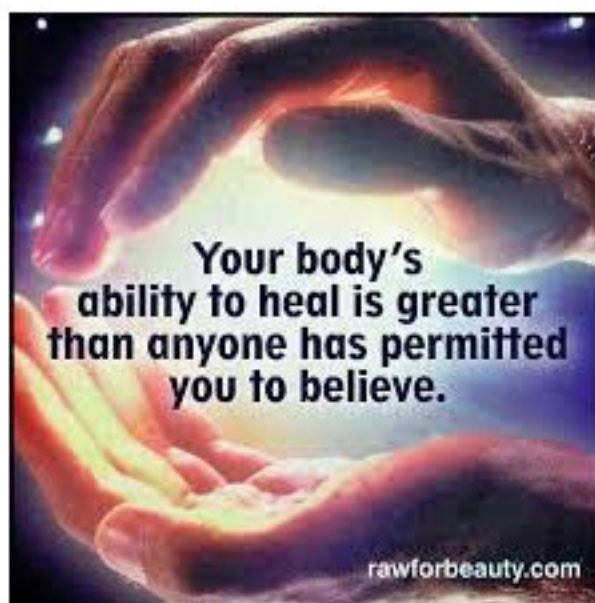


ZELFHULP TIP

augustus 24, 2017



Een tip voor mensen die willen werken aan het verwerken van gevoelens en emoties naar aanleiding van ervaring(en) met seksueel misbruik: doe de MIR-methode.

Informatie over wat de MIR-methode is, lees je via deze link: [MIR-methode](#)

Het artikel over de MIR-methode en seksueel misbruik vind je hier: [MIR-methode en seksueel misbruik](#)

In september kun je meedoen aan **Project Speak Now Challenge**. Dit is een samenwerking tussen Mireille Mettes van de MIR-methode en Stichting Project Speak Now. Informatie vind je via deze link: [Project Speak Now Challenge](#)

De MIR-methode is **volkomen veilig**. Je activeert het zelfhelend vermogen van je lichaam. Je hoeft er niet in te geloven, maar je moet het gewoon doen. Je kunt het doen naast je reguliere behandeling. Ook als je (nog) niet in behandeling bent, kan de MIR-methode je helpen.

Kan je niets met deze zelfhulp tip? Prima, dan neger je deze post.

Ben je nieuwsgierig geworden? Dan nodig ik je uit de links te bekijken.