



Speciaal voor jou



#Liefzijnvoorjezelf



'Jij doet er toe'

Stilstaan bij jezelf is vooruitgang

Het is erg belangrijk om stil te staan bij jezelf!

Werkelijk voelen hoe het met je gaat.

Zonder oordeel in alle eerlijkheid naar jezelf.

Dat is best een kunst die beoefend mag worden.

Dit is voor velen niet gebruikelijk, maar wel van wezenlijk belang.

Doordat we veelal alles via ons hoofd bedenken en zelfs handelen, raken we af van ons lichaam. Zo herken je minder snel hoe het nu écht met je gaat.

*Wanneer je niet door hebt dat je een diep verdriet in je vast houdt of onvoldoende de ruimte neemt voor jezelf, kun je makkelijk druk op je borst, hartstreek ongemak en keelklachten krijgen

*Wanneer je weer eens teveel op je nek neemt en overal maar je schouders onder blijft zetten, zonder een gezonde portie rust te nemen, kun je al snel nek en schouderklachten krijgen.

*Misschien vind je liefdevol geven of ontvangen lastig, dit kan zomaar eens arm of hand klachten laten zien.

Om maar even te benadrukken dat de signalen van ons lichaam boodschappen voor ons zijn, waar we van mogen leren.

Het heeft ons iets werkelijk te vertellen.

Het is aan jou, om zelf of met hulp, te ontvouwen wat het te vertellen heeft.

Wat maakt dat je vastloopt op dat deel van je lijf.

Door werkelijk stil te staan bij jezelf, kun je gaan ontdekken hoe het écht met je is en kun je met zorg en aandacht aan jezelf werken, doen wat goed is voor jou.

Plan eens een momentje in voor jezelf om

te voelen en jezelf de vraag te stellen: Hoe gaat het met mij?

Dit hoeft niet zittend op een stoel met je voeten op de grond, dit kan ook prima in stilte wanneer je lekker aan het wandelen bent of geniet van een kop thee.

Wanneer je je gedachten tot rust kunt brengen, gewoon door er geen aandacht aan te schenken.

Je gaat de gedachten enkel waarnemen zonder oordeel.

Je kunt een visueel beeld maken en de gedachten in een zak doen en buiten de deur zetten of voorbij laten gaan op een wolk.

Dan stel je de vraag en je gaat voelen. Zo ontmoet je jezelf.

Vandaag is het een prachtige dag om dit te doen.

Lief zijn voor een ander

Zonder jezelf daarbij te verliezen

Het kan je een heel goed en fijn gevoel geven wanneer je iets belangeloos voor een ander doet. Wanneer je dit doet mag het niet ten koste gaan van jezelf.

Tuurlijk gaat het om geven en nemen in het leven.

Klaarstaan voor een ander is fijn. Je krijgt het idee dat anderen ook klaarstaan voor jou als jij hulp nodig hebt.

Kies je ervoor om iets voor een ander te doen, doe het dan zoveel als je kan met je hart open. Zonder er iets voor terug te verwachten.

Ik geloof in “Pay it forward”.

Je doet iets voor een ander. Dit kan van alles zijn, een gratis behandeling, helpen in de tuin, helpen met verbouwen, een boodschap doen.

Het gaat erom dat je er kunt zijn voor een ander met dat wat die nodig heeft.

Ergens in je leven zul je belangeloos hulp terug ontvangen wanneer jij het nodig hebt.

Daar mag je op vertrouwen.

Wanneer je klaar staat voor een ander, wil het niet zeggen dat de ander ook iets voor jou terug moet doen.

Dit is een oud gedachtepatroon.

Hierin zul je makkelijk teleurgesteld kunnen worden.

Klopt het werkelijk voor je als je nu de ander gaat helpen?

Vraag je af: Doe ik dit vanuit een please gedrag – Ik wil aardig gevonden worden

Of is dit écht vanuit liefde en onvoorwaardelijkheid

Mooi om hier bij stil te staan

Wat zou je kunnen doen

De eerstvolgende keer dat jou om hulp wordt gevraagd, ga je voelen of dit nu voor jou past.

Het kan zijn dat iemand ook echt NU hulp nodig heeft om welke reden dan ook.

Als het van levensbelang is, zeg ik, doen. Ga helpen.

Anders ga je voelen of het klopt voor jou dat jij jouw tijd en energie hier nu insteekt.

Wanneer je namelijk vanuit een gevoel van moeten gaat helpen, dan kun je er bijna op wachten dat er dingen mis gaan of jij met een vervelend gevoel blijft zitten.

In ieder geval ga je volledig voorbij aan jezelf, dit veroorzaakt frustratiegevoel en is voor niemand goed.

Hoe mooi zou het zijn, dat je kunt aangeven dat het je nu niet past om te helpen.

Je kunt vragen of ze een andere optie hebben.

Dat kan zijn een ander moment plannen of iemand anders vragen.

Iedereen heeft het uiteindelijk “druk”.

Dát doen wat je al heel lang uitstelt

Bijna iedereen heeft wel een wens om iets voor zichzelf te kopen of te doen.
Wat zelfs soms een diepe hartenwens is!

Het kan om heel iets simpels gaan.
Die paar leuke sokken, die lippenstift.
Eindelijk eens een bloemetje voor jou, niet voor een ander, maar echt voor jou.
Een heerlijke behandeling of lekker naar de sauna of theater.

Hoe fijn zou het zijn, als je jezelf dit gewoon af en toe zou gunnen!
Uit liefde voor jezelf.

Ook kan het gaan om een grotere wens, wat vaak meer geld en tijd kost.
Die cursus tekenen/schilderen of andere creatieve vorm,
volg je intuïtie workshop, een boek kopen om jouw persoonlijke ontwikkeling te stimuleren,
misschien wel omscholen of een stilteweekend of retraite.
Iets groters, maar écht helemaal voor jou, voor jou alleen.

Dit kan een lastige stap zijn.
Er kunnen overtuigingen tussen zitten.
*Wat vind de buitenwereld hiervan,
*ben ik het wel waard,
*dat kan ik vast niet, ook al wil het zo graag.

Dan zijn er nog de excuses.
*Ik heb de tijd niet,
*er is geen geld voor,
*dan moet ik er van alles voor regelen in verband met de kinderen.

Wat zou je kunnen doen

Kijk die overtuigingen en excuses maar eens in de ogen.
Dan ga je nu omdenken; wat nou als ik het gewoon ga doen, dat ik het mezelf gewoon ga gunnen.
Wat zou dat me geven?
Hier komen vast heel positieve reacties op naar jezelf! 😊
Voor praktische problemen is altijd een oplossing.
Je kunt jezelf een doel stellen en sparen voor dat wat je graag wilt.

Wanneer jij werkelijk voor jezelf kiest kost iets geen tijd en krijg je er energie van.
Super waardevol om dit jezelf te gunnen.

Dus, wat staat er op jouw lijstje en geef jij jezelf kado?
Of wat wordt jouw doel dit komende jaar.

Me-time

Hoe heerlijk is het om een moment voor jezelf te plannen.

Dit hoeft echt geen uren te zijn. Het gaat om een kwaliteitsmoment met jezelf.
Werkelijk zijn met jezelf, met dat waar jij NU behoefte aan hebt.

Dit kan simpelweg een wandeling in de natuur zijn.
Een half uurtje onderuit op de bank je favoriete tijdschrift of boek lezen.

Misschien heb je heel erg behoefte om jezelf lekker lang te verzorgen en terug te trekken in de badkamer of heerlijk even opgaan in mooie muziek.

Heb je (kleine) kinderen die je afhouden van ontspannen in zo'n moment, dan kun je nu al iets regelen.

Voor vele vrouwen onder ons kunnen we belanden in een enorme, ik moet dit nog, ik moet dat nog doen, modus.

Wil jij jezelf meer ruimte geven, plan dan nu al dit moment voor jezelf in.
Met anderen plan je ook, nu mag een moment in je agenda zetten waarin jij er bent voor jou.

*Zo heb je de intentie gezet voor jezelf, dat het tijd is voor jou.
*in de energie is de ruimte al gereserveerd.

Wat zou je kunnen doen

Je kunt natuurlijk altijd Me-Time inzetten.

Het gaat erom dat je altijd lief kunt zijn voor jezelf. Je hebt het wel voor jezelf te plannen.

Dus, wat vind je fijn als je tijd maakt voor jezelf. Hoe ziet dat eruit.

Wanneer ga je dit inzetten?

Deze week toch zeker al!

Genieten van dát wat er is

Voor sommige onder ons neemt het geregel de overhand.

Je bent dan vanuit je hoofd allerlei beslissingen aan het nemen en dingen aan het doen.

Zonde, want dit houdt je af van genieten.

Je kunt ook denken, wat heerlijk dat we dit zo met elkaar kunnen doen.

Dit geldt natuurlijk door het hele leven heen.

Neemt je hoofd de overhand, ga dan steeds even terug naar het moment. Stil zijn in jezelf.

Je hoofd even legen op een manier die voor jou werkt.

Van hieruit opnieuw je dag vervolgen.

Genieten van geur, gezelligheid, fijne voorbereidingen treffen, kleine dingen, een lach, een traan, hapje, drankje,

kaarsjes die branden als herinnering van jouw eigen innerlijk licht, jouw

vuurtje, mensen van wie je houdt, samen zijn, samen knutselen of bakken.

Maak het voor jezelf zinvol en waardevol. ♡

Wat zou je kunnen doen

Stop met alles zien vanuit een moeten

Moeten wordt Mogen

Proberen wordt doen

Geniet zoveel

je kunt en dat kan alleen als je de versnelling een tandje (paar tandjes)

langzamer zet.

Plezier maken

Dansen, zingen, springen, gek doen,
uitdagen, flirten, spelen als een kind, touwtje of trampoline springen,
onderste boven tegen een muur staan, kleien, kleuren en knutselen (het hoeft niets
te worden), waterballonnen gevecht in de zomer, in de bladeren liggen in de
herfst, Sneeuw engelen maken in de winter en huppelen in de lente.

Als je er maar LOL in hebt!
Plezier kan klein zijn en heel groot.

Innerlijk plezier, een vorm van genieten of écht uitspatten!
Wanneer was de laatste keer dat jij dat deed?
Lol hebben met jezelf om niets, maar ook met anderen. Heerlijk en zó bevrijdend!
Zoek mensen om je heen waarmee je dezelfde humor deelt, dit is een waar kado!
Dansend en zingend door het huis of
misschien wel gewoon op straat - als je durft

Wat zou je kunnen doen

*Daag jezelf eens uit om zingend op de
fiets zitten

*Te dansen op straat, als een kind; samen met een kind lukt dat vaak wel, maar
huppel jij wel eens in je eentje
Gewoon – doe eens gek- omdat het kan!

#jeleeftnu

Prioriteiten stellen

Herken je dat? Je blijft maar tobben.

Je wilt alles zelf regelen. Maar je bent tegen de tijd en de klussen aan, aan het werken.

Je voelt je al moe worden en je to-do lijst groeit alleen maar.

Dit brengt de nodige frustratie met zich mee.

Zonde eigenlijk.

Ik hoor je denken, tuurlijk lukt me het wel. Ik laat me niet kennen.

Ik zal ik niet zijn als enz....

Ja, zal ook wel, maar ten koste van wat?

Van jouw energie?

Van de kwaliteit waarmee je de dingen doet?

Ik denk het zo maar van wel.

Vrouwen kunnen meerdere dingen tegelijk is natuurlijk een fabel.

Laten we stoppen met dit hoog houden!

Alles waar je aandacht in verdeeld is geraakt, zal ten kosten gaan van iets.

Als je één ding met aandacht doet, zal dit veel meer voldoening en rust geven.

Het vraagt dus om te bedenken wat je als eerste gaat doen.

Wat zou je kunnen doen

Een overzicht maken van alles wat je te doen staat.

Dit kan letterlijk, maar ook in je hoofd.

Het is maar net wat voor jou werkt.

Dan ga je voelen wat als eerste nodig is.

Nee, niet alles is als eerste nodig, echt niet!

Er is altijd één ding écht belangrijk.

Je kunt het lijstje helemaal maken als je dat fijn vindt.

Of je doet dat om even uit te proberen of dit voor je werkt. Dan zet je het in volgorde van belangrijkheid.

En dat word jouw afstreek lijst ofwel stappenplan.

Je kunt ook steeds opnieuw naar je lijstje kijken en dan het volgende doen.

Met de vraag, wat is er nu belangrijk.

In de lijst kun je ook een rust moment zetten, want dat is ook heel belangrijk.

Houd natuurlijk rekening met kinderen van school halen en hond uitlaten.

Probeer ook te genieten als je dit doet.

Het moet wel gebeuren, maar je hebt een keus hoe je je erbij voelt.

Op tijd hulp inschakelen

We hebben in onze opvoeding vaak niet meegekregen dat het lief is voor jezelf dat je om hulp mag vragen, wanneer het even niet lukt. De oudere generatie loste alles zelf op.

Met praktische zaken, bv. iets opknappen of repareren is het goed om het zelf te proberen. Wanneer het echt niet lukt, kun je iemand vragen het voor je op te lossen. Dit is relatief eenvoudig om dan hulp te vragen.

Het wordt lastiger wanneer het een emotie raakt. Wanneer je voelt dat je vastloopt in jezelf en je geen weg meer weet. Wat is dan het moment dat je aan de bel trekt.

Het is aan jou om te voelen welke vorm van hulp jij in dit moment prettig zou vinden. Waarmee denk jij het meest geholpen te zijn.

Inzicht krijgen in waar je nu staat en wat je nodig hebt om te dealen met wat je ervaart. Je hebt het voor jezelf te regelen. Wel doen hè!

Soms neemt het leven jou mee.

Dan is het aan jou om te voelen wat er dan teveel is en waar jij ondersteuning in zou wensen.

Dan ga je kijken om hulp in te zetten. Soms door een naaste te vragen en soms door iemand te betalen.

Ik deel hier een persoonlijk stuk,

In de periode dat mijn schoonmoeder ziek was (ze kreeg kanker), zijn we in een mantelzorg periode geraakt. Dit was er ineens. Je doet dan wat je moet doen. Je staat voor elkaar klaar en ondersteunt de ander. Helaas hebben we afscheid moeten nemen. Dat is een verdrietige periode.

Dan komt er de crematie. Het huis moest leeg en de administratie moest geregeld.

Alles gaat door... Teddi naar school, opvoeden pup, boodschappen ed., Sinterklaas en Kerst, afscheid en welkom heten. Ups-and-downs.

Na deze periode ben ik zelf burn-out geraakt.

Dat wil zeggen, ik had door dat dit aan de hand was.

Ik had last van duizelingen. Het leven duizelde me letterlijk en ik was verschrikkelijk moe.

Ik heb onmiddellijk actie genomen. Ik heb iemand gevonden die mijn huis tegen betaling wilde schoonmaken. Dit was zo'n verademing.

Ik ben naar mijn innerlijke stem gaan luisteren. Wat heb ik nodig?

"Rust" kwam er steeds op.

Vanaf dat moment heb ik ieder moment dat kon, op de bank gelegen.

Mijn hoofd en mijn lijf rust gegund. Ik heb alleen dat gedaan wat écht nodig was en heb alle rest laten gaan. Ook geen klanten in de praktijk.

Dit was een keus waar ik 100% achterstond en daardoor kon ik het goed op deze manier doen.

Het ging tenslotte om mijn gezondheid.

Dit duurde 3 weken. Toen was ik weer. De dame die mijn huishouden deed heb ik nog heel even aangehouden, zodat ik alles weer op kon bouwen.

Deze hulp was nodig vanuit een onverwachte situatie.

Wat zou je kunnen doen

Belangrijk is, dat jij zelf gaat voelen als het je teveel wordt. Echt teveel.

Op welk vlak kun jij het makkelijker maken voor jezelf.

Loop je vast in jezelf, wat heb je dan nodig? Inzicht, verzachting, acceptatie.

Hoe dan? Maak eens een afspraak met een coach of therapeut, of gun jezelf een behandeling waarin je gaat voelen waar je blokkeert of juist ontspanning kunt ervaren.

Wanneer je je emoties niet serieus neemt gaat je lichaam je signalen geven.

Dus doe iets, vraag hulp.

Voor de praktische kant van het leven:

Boodschappen laten bezorgen, huishoudster, oppas, uitlaatservice, andere mensen in huis meer zelf laten doen of ook helpen.

Je bent vast creatief genoeg om hier een weg in te vinden.

Vraag in ieder geval hulp als jij voelt dat jij dat nodig hebt.

Let op hoe je beweegt

De manier waarop je beweegt zegt ook iets over hoe jij je beweegt in het leven.

De vraag die daarbij past: Wat beweegt jou in jouw leven?

Wanneer je minder of misschien zelfs niet flexibel in jouw leven staat, zul je merken, als je oplet, dat jouw lijf kortere bewegingen maakt, beetje haperend reageert, je loopje en handelingen kunnen kort en snel zijn.

Ook kun je gaan merken dat je klachten krijgt. Blokkades, omdat de energie niet lekker kan stromen.

Je hebt immers een minder flexibele kijk op de zaak.

Waar het ook over gaat. Mooi om dat eens te onderzoeken.

Wanneer je flexibel in het leven staat, zul je vaak een soepelere loop hebben.

Je wandelt soepel door het leven.

Wanneer je té flexibel bent, laat je makkelijker over je heen lopen en ook dat heeft een keerzijde. Dan sla je door en ook dat heeft zo zijn effect.

Waar hou jij jezelf tegen of geef jij jezelf teveel weg?

Wat vind je moeilijk of bijna té makkelijk?

Ik hoor je denken, ik loop altijd zo.

Dat kan wel zo zijn, maar het zegt nog steeds iets over hoe jij je beweegt in jouw leven. Interessant toch?

Wat maakt dat jij zo loopt en de ander anders.

Er is geen goed en er is geen fout, dat is er nooit!

Er is een ontdekken en onderzoeken.

Wanneer je geen last van je lijf ondervindt, is het prima.

Het wordt anders wanneer je last gaat ondervinden.

En iedereen krijgt ergens in zijn leven signalen via zijn lichaam.

Jouw lichaam zegt, hé, wat er nu gebeurd is niet handig voor jou.

Ga eens goed kijken wat er nu aan de hand is en wat je er aan kunt doen om dit te verbeteren.

Wanneer je bijvoorbeeld een vasthoudend type bent, kun je je wellicht voorstellen dat dit zo zijn gevolg kan hebben op jouw fysieke lichaam.

Bij vasthoudendheid en inflexibiliteit trekt je systeem samen.

Je spieren trekken zich strak, je houdt je in, je stroomt dus niet. Dat doet iets met je ademhaling en bindweefsel.

De spreekwoorden zijn er niet voor niets;
Je doet halsstarrig – hals/nekklachten
Teveel op je schouders nemen – schouder/ rug klachten
Mee in je maag zitten – te veel zorgen maken
Wat heb je op je lever – boosheid die vastgezet wordt op je
galblaas/leverstreek
Op welk vlak stroom je niet, lopen je darmen vast?
en wat vertelt dit jou?

Het is aan jou om in je ontdekkingsreis te stappen.
En je te (laten) ondersteunen in dat wat je nodig hebt.
Coach, voeding, meer en anders bewegen, behandeling, meer ontspannen, ander
gedachtegoed, nieuwe kijk op de zaak.
Het kan van alles zijn en jij mag gaan voelen wat je gaat inzetten.
Nogmaals er is geen goed en er is geen fout, er is een ontdekken en ontvouwen.
Om te helen.
Want geloof me, ons zelfhelend vermogen is zo geweldig krachtig!!
Daar waar jij de vastzittende energie weer kan laten stromen, op welk vlak dan ook, zal
altijd beweging brengen.

Nu met de 31daagse merk ik dat ikzelf af en toe last van mijn arm heb.
Ik wil het graag goed doen en waarde geven, zodat je er ook echt iets aan hebt.
Hiermee zet ik al spanning in mijn lijf. Ik ervaar dit in mijn onderarm.
Ik zit niet goed achter mijn pc, mijn arm hangt half.
Ik voel de spanning opbouwen terwijl ik aan het typen ben. Arm klachten in wording.
Als ik slim ben, ga ik anders of ergens anders zitten.

Mijn gedachten mag ik veranderen, het is al goed. Wat ik doe, is al goed.
Al is het 1 persoon die zich geïnspireerd voelt, dan heb ik het voor die
persoon gedaan. Dat geeft al rust.
Alhoewel, als ik heel eerlijk ben, hoop ik véél meer mensen te bereiken.
Dat ze dit zien als stof tot nadenken.
De inzichten om anders te kijken naar zichzelf en daarmee lief gaan zijn voor
zichzelf.

Let eens op je loopje. Wat zegt jou dit, nu je bovenstaande hebt gelezen.
Geeft het je inzicht?

Misschien vindt je het stom, maar misschien voel je ergens dat het wel klopt.
Het enige wat nodig is, wees eerlijk naar jezelf.
Met vastlopen bedoel ik, heb je pijn, slechte ontlasting, hoofdpijnklachten,
spierspanningen tot hernia aan toe of ander fysiek ongemak.
Ga dan op onderzoek uit.

Wat zijn je gedachten, wat voel je, wat raakt je zo?
En wat heb je nodig?

Volg jouw innerlijke stem.
Jouw innerlijke stem, Jouw innerlijk weten.
Je weet gewoon dat het zo is.
Hier mag je meer en meer op gaan vertrouwen.
Wanneer je afstemt op jouw werkelijke Zelf
Je stelt een vraag dan komt het antwoord wel
Dit vraagt vertrouwen dat dit zo werkt.

Mooi om mee te oefenen.
Begin simpel: wat wil mijn lijf als ontbijt.
Dan krijg je misschien wel een signaal dat een warm ontbijt fijn is.
Daar kan je hoofd van alles van vinden, geen zin in of gedoe om te maken, zal wel.
Dan kun je gaan verfijnen; Hoe ziet mijn ontbijt er dan uit?
Bijvoorbeeld, havermoutpap, geprakte banaan met ei pannenkoek, warme stukjes
appel met dadel of iets anders.

Je hebt de keus om deze signalen te volgen, dat het als eerste kwam.
Ga je voor je eerste ingeving of voor dat wat je hoofd ervan vindt.

Stel, je kiest voor je eerste ingeving, je eet lekker een warm ontbijtje.
Ga dan eens voelen wat dit met je gedaan heeft, wanneer jij je hebt verwarmt
met een havermout pap met noten, kaneel en honing bijvoorbeeld.

Een volgende stap kan zijn als je 's morgens wakker wordt, de vraag te stellen:
Wat is er vandaag belangrijk voor mij?
In rust ervaar je jouw antwoord.
Mijn antwoord was heel vaak – blijf bij jezelf
Ik vond dat eigenlijk heel storend, jahaa, weet ik ook wel.
Dat deed het blijkbaar met mij.
Toch, was er steeds een moment in de dag waarin ik inderdaad erg moest houden in bij
mezelf te blijven.

Dat kan namelijk op verschillende manieren.

*Een ander lijkt het beter te weten, maar is dat zo

*Ik geef teveel van mezelf, eerder stoppen

*Iemand wil me verbeteren, mag ik het op mijn manier doen

*Een afspraak afzeggen omdat ik mijn energie nu voor mij nodig heb

*De persoon die mijn aandacht vraagt, daar loop ik op leeg, krijg ik geen energie van. Kan ik hier anders mee omgaan?

Zo zie je, het leek voor mij alsof het nutteloos was in eerste instantie, maar later bleek het toch te kloppen. Vertrouw dus op wat je waarneemt.

Sommige horen, andere weten of voelen.

Waar het om gaat in de basis, is dat jij gaat leren luisteren naar jezelf.

Gaat begrijpen wat goed is voor jou!

Hierin is het belangrijk dat jij gaat afstemmen op jezelf.

*Wat heb ik nu nodig?

*Wat is er nu belangrijk voor mij?

*Wat is mijn volgende stap?

Weet je, dit is een leerproces!

Vergeet dat niet.

In het begin is het soms wel en soms niet helder.

Het mooiste is wanneer je een duidelijk JA of NEE kunt waarnemen.

Dat geeft al veel helderheid. Klopt dit nu voor mij of niet?

Deze is voor mij persoonlijk nog steeds lastig.

Ga in ieder geval hiermee spelen.

Nogmaals begin simpel en kijk wat het je brengt.

Kijk of je verschil kunt herkennen wanneer je hoofd een loopje met je neemt of dat je werkelijk jouw innerlijke stem volgt.

Jouw stem is altijd puur en kort.

Het hoofd kan in een verhaal schieten en dan klopt het niet meer.

Het antwoord komt wanneer je rust in jezelf kunt ervaren.

En nee, daar hoeft je niet persé voor stil te zitten en te mediteren.

Voel hierin wat past bij jou.

Wat zou je kunnen doen

Begin eens in het weekend af te stemmen op je ontbijt

Wanneer je wakker wordt, vraag ook eens aan jeZelf, wat is er belangrijk voor mij vandaag? Of wat heb ik nodig?

Dit kun je steeds uitbouwen. Bij iedere keus die je maakt.

Leer van jeZelf. Gun jezelf tijd om te oefenen.

Steeds een stapje is ook vooruitgang.

Ik vertrouw op mijn innerlijke Stem, ik vertrouw, ik vertrouw, ik vertrouw

Voel in je lijf waar je dit voelt, waar zit jouw vertrouwen?

Maak het, vanuit die plek groter en groter,nog groter!

Zo groot, dat het door je hele lijf stroomt en voel nu nog eens?

Moeilijke emoties toelaten

Iedereen gaat in zijn leven wel een keer door zwaar weer, of je nu wilt of niet.
De reden is voor iedereen anders.

- *Voor de één is het een verlies van een overleden dierbare, mens of dier
- *Voor de ander een afscheid van een geliefde
- *het verlies van een kindje
- *Een oud verdriet- of pijnstuk wat nu getriggerd wordt
- *Misschien wel het feit dat je je niet gezien of gehoord voelt of je het gewoon even niet meer weet

Wat een makkelijk mechanisme is om in te zetten, het wegstoppen en weer door!
Vaak ontstaat dit uit een overleving, omdat het leven verder gaat en er van alles altijd maar geregeld moet worden.

Wat een krachtig mechanisme is, even tijd en ruimte maken om de zwaarte, de moeilijke emoties door je heen te laten stromen.
Tijd maken voor jou. De tijd stilzetten als het ware en Zijn met dat wat je ervaart.

Tranen laten vloeien, gedachtes en gevoelens door je heen, zonder ze vast te zetten in je lijf, want hier door ontstaan de blokkades.
Alles wat je moeilijk vindt en wegstopt, zal ergens een blokkade geven.

Soms al snel, soms pas veel later. Dan is het puzzelen waar de pijn of het ongemak vandaan komt.
In het NU aangaan wat je ervaart is zo helend.
Je neemt jezelf en wat je ervaart heel serieus.
Je accepteert wat er is.
Je doorvoelt en doorleeft het helemaal, waardoor het blijft stromen en niet stagneert.

Een andere vorm van Moeilijke emoties
Bijvoorbeeld in de december maand wordt er eenzaamheid ervaren.
Ik ken dit gevoel niet, maar ik zie om me heen, dat mensen hier zo enorm veel moeite mee hebben.
Wat kun je jezelf dan geven?

Wat helend voor je kan zijn, heb je zelf uit vinden, door een stap te zetten.
Die stap zul je zelf moeten zetten.
Je kunt jezelf omgeven met mensen die hetzelfde ervaren. Delen kan helen.
Je kunt elkaar ook naar beneden houden en blijven hangen. Voel hierin wat past.
Loop ook weg als het niet voor je werkt.
Binnen blijven, jezelf op- en buiten sluiten gaat geen beweging in je patroon brengen.

De natuur nodigt altijd uit!

Waar wordt je blij van. Blik terug in je leven en ontdek waar je ook alweer blij van wordt.
Het ligt vaak heel dichtbij.

Eenzaamheid is de afwezigheid van verbinding.

Je hebt eerst verbinding met jezelf te maken en dan kun je goed voelen wat je volgende stap is.

Wat je zou kunnen doen

Stilstaan bij jezelf.

Lukt het allemaal even niet, vraag dan hulp aan een vriendin die je snapt, die je ziet in dat wat je doormaakt.

Heb je die niet, zoek dan een liefdevolle coach die jou door dit stuk heen helpt.

Wat het ook is dat je ervaart.

Het is een proces, het is een les

Wat mag jij leren?

Lief met licht

Ons slaap waakritme wordt beïnvloed door licht en donker.
Liefst door het natuurlijke ritme van de natuur. De seizoenen laten zien dat we meer naar binnen mogen of juist naar buiten. Zowel letterlijk als figuurlijk.

Door de jaren heen is er een hoop verandert.
We hebben kunstlicht. Er zijn Televisies, computers, telefoons en Tabs.
Alles geeft een onnatuurlijke vorm van licht én het houdt je veelal binnen.
We zijn er aan gewend geraakt. Het is zo. We weten niet beter.

Je hebt zelf verantwoording te nemen daar waar je mogelijkheid hebt.
Er zijn vele mensen met slaapproblemen.
Een veroorzaker kan zeker het licht zijn.

Jouw eigen persoonlijke lichtje schijnt altijd natuurlijk ☺
Dat is wie je werkelijk bent.

Slaap tekort zorgt ervoor dat je overdag meer moe bent en dus minder efficiënt.
Het kan zelfs je immuunsysteem beïnvloeden.
Denk je bij een moe gevoel, dan drink ik een kop koffie.
Geen goed idee!
Deze zet de pijnier alleen maar aan, maar de oorzaak is er nog. Sterker nog,
je geeft een extra impuls die je lijf te verwerken heeft. Dit kost energie, die er
in de eerste plaats al niet is.
Wanneer je de wekker moet zetten om wakker te worden, is dit al een signaal dat je een
slaap tekort hebt.

De melatonine aanmaak is verstoord geraakt.
De schemer die voor deze aanmaak zorgt, raakt verstoord door onze kunst verlichting.
Jouw fysieke lijf raakt beïnvloed door externe factoren.
Het licht in je huis is een onnatuurlijke vorm, waar we niet meer zonder kunnen.

In dit licht, vooral op schermpjes, zit een blauw licht.
Dit is de grootste verstoorder.
Je slaapt om te herstellen van de dag, dit werkt helend. Wanneer je onvoldoende slaap
neemt, onvoldoende rust, kunnen er zich op termijn klachten ontwikkelen.
Je pakt makkelijker een griepvirus op, moeheid, burn-out, tot aan depressies toe.
Je wordt vatbaar, omdat je immuunsysteem onvoldoende werkt.

Kunstlicht is er en is natuurlijk niet ineens weg.
Overall waar je komt is er kunstlicht.

Binnenshuis met een vuurkorf of alleen een olielamp zal niet meer gaan lukken.
Wat je wel kunt doen is het zoveel mogelijk beperken.
Doe jezelf een lol en ga eens kijken wat jij nu kan doen, zodat jouw slaap/waak ritme niet of minder verstoord raakt.

Doe het licht uit, daar waar het niet nodig is.
Ook goed voor de energierekening.

Na 20.00u scherm uit, alle schermen!
Niet meer werken na acht uur 's avonds, dit vraagt misschien een andere dagindeling,
kijk eens wat er wel lukt.

*Download een lichtfilter.
F.lux is een goede.
Download in ieder geval een blauw licht filter. In google play kun je die altijd vinden.
Check ook of die geactiveerd staat!
Kleine moeite groot plezier.

De blauwe hemel geeft jou een signaal dat de dag is begonnen.
Veelal is kunstlicht al eerder aan. Toch, je verbinden met buiten zal jouw systeem dienen.
Kijk eens naar de zonsondergang, deze is prachtig, de warme kleuren zullen jouw verwarmen.
De natuur geeft ons zoveel!

Wat zou je kunnen doen of eigenlijk moeten doen

*Download dat filter!!
*Stop met werken na acht uur pm
*Hou het eens bij wanneer je wel en niet goed slaapt en ontdek wat de oorzaak kan zijn.
Zonder excuses te bedenken hé!

Ja maar, kon echt niet anders, het is nou eenmaal zo – die tellen niet mee,
hooguit in de bewustwording.

Dan weet je dat, en wat ga je dan nu doen om te verbeteren.
Het dient je lijf en dus jou
Slaap lekker!

Loslaten

(1) Loslaten van het oude wat er niet meer toe doet.

(2) Loskomen van de dag, zodat nieuw kan integreren.

Loskomen van, “we doen het al jaren zo”

We zijn gewend te blijven hangen waar we zijn, te doen wat we doen.

Dit geeft: dan weet je in ieder geval waar je aan toe bent.

Vanuit een gewoonte in het dagelijkse leven of vanuit een traditie met feest-, en verjaardagen of familie bijeenkomsten.

Het is fijn als je leert kijken bij jezelf. Jezelf af te vragen – klopt dit nog voor mij?

Als het een dikke JA is, dan houd je het zo natuurlijk.

Maar als er een (twijfelachtige) Nee of gevoel van Twijfel komt, dan kun je gaan kijken of het anders kan.

Waar heeft het mee te maken dat je het niet meer (op deze manier) wilt.

Kijk of het met het gezelschap te maken heeft, de dag, de tijden, de manier.

*Waar kun jij dan rek of beweging in brengen.

*Wanneer je met anderen te maken hebt, dan vraagt het moed om dit bespreekbaar te maken.

Misschien lukt dat nu nog niet, maar een volgende keer wel.

Blijf uit het oordeel naar jezelf!

Zie het als een leerproces. Een ontdekkingsreis.

Soms vraagt het echt een duidelijke beslissing te nemen.

Ze zeggen wel eens, gewoontes zijn er om doorbroken te worden.

Waar het om gaat is dat je gaat voelen wat er klopt en niet meer klopt voor jou.

Wat kun jij nu al veranderen, zodat het wel klopt of al meer klopt voor jou.

Het gaat hier om gewoontes en oude overtuigingen.

Het hoort zo, we doen het altijd zo.

Voorbeeld: Je hebt geaccepteerd dat Moederdag een dag is dat je je moeder ziet en een kadootje meebrengt.

Voor mij persoonlijk klopte dit helemaal niet meer.

Ik werd heel onhandig in mijn communicatie, omdat ik dit zo niet meer wilde, maar ook niet goed wist hoe dit te brengen.

Hoe onhandig ook, ik heb het wel neergezet.

Ik vier geen Moederdag meer.

Ik neem mijn moeder liever mee uit lunchen of een dagje weg wanneer ik dat graag doe, maar niet omdat het Moederdag is. Maar omdat ik dat op zo'n moment graag doe met mijn moeder.

Loslaten kun je op vele vlakken in je leven. Ik kies ervoor hier niet té lang over te schrijven.

De essentie is – klopt het voor jou?
Voel je weerstand, of ongemak, dan klopt het niet meer.
Deze vraag kun je jezelf altijd stellen.

Wat zou je kunnen doen

Onderzoek wat je houdt waar je nu bent

*Welke negatieve gedachten of overtuigingen houden jou waar je nu bent?

*Wat doe je niet uit onzekerheid of twijfel?

*Accepteer in eerste plaats waar je inzit, wat dat ook is, dat geeft al ruimte

Accepteren is ook een vorm van loslaten van de zwaarte

Doe iets wat je spannend vindt!

Dans op straat, zing, huppel – laat, wat zou een ander ervan vinden LOS!!

Yeahhh, kies voor plezier!!

Ik zat laatst in het boodschappenkarretje bij de IKEA, dikke pret met Teddi

*spreek vanuit je hart, dan zit de juiste intentie erachter

*Doe eens gek, Laat de telefoon eens rinkelen als je ergens middenin zit.

*Doe je toch een keer geen boodschappen, er is altijd wel iets in huis en anders haal je een keer een patatje of je nodigt jezelf ergens uit

Wat wil jij loslaten of anders doen?

Lukt dat niet zelf, schakel eens een coach in.

Welk oud (vanuit gewoonte of conditionering) mag plaats maken voor nieuw!

Kies voor vernieuwing!

Grens bewaken

Jouw grens bewaken is misschien wel het moeilijkste wat er is.
Zeker als je een sensitief typ bent die graag klaar staat voor een ander,
herken je het?

Wanneer je onvoldoende stilstaat bij jezelf, heb je al weer over je grens laten gaan, voordat je er erg in hebt.

Dit is wel waar het over gaat, je LAAT over je grens gaan.
Je hebt nog iets te leren.

Mensen vragen wel hoor, zeker zolang het bij jou lukt.
Waarom zouden ze het niet doen. Jij vindt immers toch alles goed, jij regelt en doet het wel.

Wanneer je nog aan het oefenen bent in je grens aangeven, kun je in het begin wat onhandig uit de hoek komen.

Je geeft je grens aan, maar het voelt wat ongemakkelijk of je doet het - nog - niet.
Wanneer jij voelt dat je in de aanpassing gaat, heb je stil te staan bij wat jij nodig hebt.
Daargelaten dat er een geven en nemen is in het leven.
Er mag wel balans zijn.

Je hoeft niet alleen te geven, "jezelf weg geven".
Leren NEE zeggen is dus een dingetje.
Wanneer je voelt dat je wel een grens aan te geven hebt, kun je klein beginnen.
Het past me nu niet, kunnen we dit anders doen?
Is dan een mooie manier om geen nee te zeggen, maar wel jezelf ruimte te geven.
Ik denk er even over na, is ook een hele mooie.

Grens aangeven kan op vele vlakken.
-vraagt iemand jou om hulp, help je dan wel of niet
-wil je je feestje nog wel op deze manier vieren, of wil je het anders
-maakt je partner steeds afspraken, terwijl jij ook al iets had staan, kom je dan op voor jezelf
-Zorgen de kinderen of situatie ervoor dat jij niet jouw ruimte kan pakken, ga je het dan regelen voor jezelf

Het draait steeds om het voelen.
*Voelt het goed om JA te zeggen, doen.
*Voel je een NEE of twijfel, ga dan oefenen in het anders doen.
*Voel je dat je Me-Time nodig hebt, regel dit op tijd voor jezelf

Ik weet hoe moeilijk dit kan zijn. Erken dit ook voor jezelf.

Blijf uit het oordeel wanneer je geen grens aangegeven hebt!

Dus:

Ik voel heel sterk dat ik niet mijn grens aan heb gegeven. Punt. Verder niets.

Volgende keer zal ik het anders doen.

Je gaat in het oordeel, wanneer je er iets van vindt.

Misschien heb je het nodig om dit nog tientallen keren zo te ervaren. Dan is dat zo.

Gun jezelf tijd.

Wees lief voor jezelf. Kom liefdevol op voor jezelf.

Schrijven en lopen kon je ook niet in 1x. We hebben het niet geleerd om onze grens liefdevol aan te geven.

Je hebt wel een keus het nu anders te doen.

Wanneer je jezelf namelijk teveel weggeeft, geef je jouw energie weg die je niet in jezelf kan stoppen.

Zonde, want jij bent net zo belangrijk als ieder ander.

Zet jezelf op 1. Jij doet er toe!

Wat je zou kunnen doen

Voelen

Voelen wanneer het teveel is

Voelen of het klopt dat je helpt en klaar staat

Voelen of jij tijd voor jou mag maken

Voelen wanneer het tijd is om het anders te doen

en dan ernaar handelen

Haal adem, lang en laag

Ademhaling is een eerste levensbehoefte.

Het is dan ook heel essentieel dat je hier eens bewust je aandacht op richt.

Op zich gaat ademen vanzelf.

Maar op het moment dat je dit bewust gaat waarnemen kun je erachter komen hoe het met je ademhaling gaat en dus met hoe het met jou gaat.

Ademhaling brengt je in het hier en nu.

Ervaar je het hoog in je borstkas?

Misschien gaat het snel of oppervlakkig?

Is dit altijd zo of is er een spanning latent aanwezig in jou?

Het mooiste is het wanneer je gedurende de dag een rustige ademhaling hebt, die zich laag in je buik bevindt.

Wist je dat wanneer je veel hoog in je borstkas ademt, dit verzuring van je lijf kan veroorzaken.

De ademhaling in je buik zorgt voor een natuurlijke massage van alle buikorganen.

Dit zet je nog meer kracht bij als je eens een moment op de grond gaat zitten op de voorkant van je onderbenen en dan je voorhoofd op de grond legt. Hou dit even vast.

Je voelt dan dat je iets omhoog geduwd wordt. Zo kun je de buikmassage nog beter ervaren.

Om jezelf goed te voorzien van zuurstof, wat belangrijk is voor vele processen in je lijf, is het van belang een aantal maal per dag eens bewust diep in te ademen en rustig uit.

Hierbij kun je bij de inademing zeggen: Ik adem Liefde in, en onrust uit

Wanneer je veel ballast op je maag/leverstreek hebt zitten, kan het voorkomen dat het lastig voor je is om laag te ademen, omdat je niet voorbij deze streek komt.

Deze geeft dan veel weerstand. Zo blijft je ademhaling steeds hoog.

Dat vraagt te gaan kijken, wat maakt dat dit zo is.

Om te oefenen, kun je heel bewust, je buik uitduwen. Probeer dit iedere dag eens te doen.

Na verloop van tijd zul je meer doorstroming ervaren. En lukt het wel om lager te ademen.

Wat zou je kunnen doen

Iedere dag 3x een diepe inademing doen

en een rustige uitademing

Bewust zijn van je ademhaling is belangrijk.

Sta er écht eens even bij stil.

Ervaar in zo'n moment, zonder er iets aan te veranderen.

Gewoon gewaar zijn. Dat brengt al acceptatie en van daaruit rust.

Op welk lichaam loop jij vast?

* Met vastlopen bedoel ik, heb je pijn, slechte ontlasting, hoofdpijnlachten, spierspanningen tot hernia aan toe of ander fysiek ongemak.

Je bent een energie met een lichaam.

Jouw Zijn bestaat uit meerdere lagen.

*Fysieke laag

*Mentale laag

*Emotionele laag

*Spirituele laag

Je hebt met iedere laag te maken in jouw leven.

Of je dit nu wel geloofd of niet.

We hebben een lichaam – fysiek

We hebben gedachtes – Mentaal

We ervaren emoties – Emotie

Spiritueel – We ervaren wel of geen guidance, liefde en vertrouwen

Nu is het wellicht wat meer tastbaar voor je.

Je kunt je voorstellen dat wanneer jouw gedachtes veelal negatief en bekritiserend zijn, dit een negatieve lading aan jouw systeem geeft.

Je kunt je wellicht ook voorstellen dat wanneer je jouw emoties wegstopt, dit ergens in jouw lijf gaat vastzitten en ophoopt.

Je kunt je wellicht helemaal wel voorstellen, wanneer je niet de liefde voor jezelf kunt vinden, je uit vertrouwen raakt en het soms gewoon even niet meer weet.

Spiritueel, heeft voor mij te maken met connectie. Verbinding met jezelf en vanuit jou met de mensen om je heen. Connectie met de natuur, het Universum. Voor sommige mensen is dit God, voor anderen Creatie of de Bron. Het maakt het niet uit, het gaat allemaal over Liefde.

En dit alles kan een uiting geven aan jouw fysieke lijf. Zowel positief als negatief.

Omdat jij een Energie bent met een lichaam. Is je lichaam een graadmeter om te ervaren of jij nog op je pad bent.

Ieder heeft zijn eigen weg te gaan.

Ieder heeft zo zijn eigen ervaringen en leringen mee te maken om te groeien en ontwikkelen.

Bij de één gaat dat sneller en makkelijker en bij de ander lijkt het wel of het nooit ophoud.

Toch is er altijd te leren.

Ergens weet ik, dat wij ons eigen leven creëren. Alhoewel ik dit nog niet helemaal eigen heb gemaakt. Ik ben me wel bewust van mijn gedachten.

Wanneer er steeds iets gebeurd, wat ik niet fijn vindt, dan ga ik kijken wat mijn gedachten waren.

Simpel voorbeeld: Mijn auto stond steeds met zijn neus de verkeerde kant op geparkeerd.

Ik begon dat te benoemen. Ik had er een oordeel op zitten.

Vdrie, staat ie weer de andere kant op, moet ik weer keren.

Pfff, zucht steun – ken je vast wel

Toen ik me dat bewust was, ben ik andere gedachten gaan inzetten.

Soort affirmatie – mijn auto staat altijd met zijn neus de kant op waar ik de volgende rit heen moet.

Na 2 dagen – mijn auto staat werkelijk steeds met zijn neus de goede kant op!!!

Serieus, je hoeft me niet te geloven, het is zo.

Een enkele keer is het niet zo. Dit is een test van het Universum, weet ik zeker!

Geloof je nog dat dit zo is?

Ik zou dan terug kunnen zakken, maar daar kies heel bewust niet voor.

Wij denken dat we alles zelf in de hand hebben, dat is controle en uit vertrouwen.

Ik kan er ook een houtje van hoor, maar stapje voor stapje krijg ik meer vertrouwen.

En dat is wel heel fijn!!

Heerlijk toch om te oefenen en spelen hiermee.

Wat zou je kunnen doen

Stel je voor dat je altijd kunt parkeren, daar waar jij heen gaat.

Voel het, geloof dat het al zo is.

En na een tijdje, afhankelijk van hoe sterk dit waar is voor jou, zal het lukken!

Misschien wil je voor jezelf iets anders proberen. Het is zo leuk!!

Kijk even serieus in de spiegel

Wanneer je in de spiegel kijkt, zie je jouw uiterlijk.
Hoe jij er letterlijk uitziet.
Met je blauwe of bruine ogen, blonde of donkere haren.
Maar er is meer...

Jij bent hier op aarde om verder te kijken dan wat je letterlijk ziet.
Achter jouw ogen verschuilt zich een Ziel.
Een energie, jouw energie. Jouw licht.
We mogen leren in dit leven van onze fouten.

Andere mensen zijn spiegels van jouw ziel.
Durf jij in die spiegels te kijken?
Soms gaat dat heel makkelijk. Met mensen die gelijk zijn aan jou.
Daar ligt niet echt een uitdaging.

De uitdaging zit erin in het kijken in de spiegels van mensen die je vervelend vindt.
Wat maakt nou dat je een ander irritant vindt?
Hoe komt het toch dat je bepaald gedrag afkeurt?
Sommigen kunnen het zeer vervelend en zelfs raar vinden dat iemand zo midden in een gezelschap zijn tranen laat lopen.
*Hierachter kan het schuilen, dat die persoon dat zelf wel zou willen durven.
Dat je het kan laten stromen, omdat je dat zo voelt.
Niet meer inslikken, met als gevolg last van de keel en hoofdpijn- of andere klachten.

Misschien vind je het wel irritant dat iemand overal om moet lachen. Ja hoor, die weer.
Lacht zeker alles weg. Je hebt er zelfs een oordeel op zitten.
*Het kan komen, omdat je zelf wel wat meer plezier zou willen ervaren.

Misschien vind je de woordenstroom van iemand zwaar storend.
*Misschien wel, omdat jij de wijsheid van die persoon zou willen zijn of net zo goed alles zou willen kunnen verwoorden als die ander.

Snap je de strekking?
Het oordeel dat je hebt over die ander, zegt iets over jou.
Zowel positief als negatief.
Het is echt niet altijd makkelijk om te ontvouwen wat maakt dat je een oordeel hebt op dat deel van die ander. En soms heb ook ik er even geen zin in om dieper te kijken dan de oppervlakte. En dat is helemaal oké

Wat zou je kunnen doen.

Je zou eens kunnen kijken welke mensen er om je heen zijn.
Wat vind je van die mensen en wat mag je van ze leren.
En wel eerlijk hè!

Vrij met jezelf

Hoe vrij ben jij met jezelf?

Geniet jij van jezelf?

Hoe je de dingen doet, hoe jij je in jouw leven beweegt.

S*x hoort daar ook bij.

Met de ander die je lief hebt of gewoon omdat het kan. Of met jezelf!

Vrij (zijn) met jezelf. Op een moment dat je voelt dat je op deze manier de aandacht voor jezelf wilt.

Streel je lijf en voel eens wat dit met je doet. Geniet.

Tot een hoogtepunt of niet, dat maakt niet uit.

Volg je lijf.

Streel, betast, masseer en masturbeer.

Betast je bij je schaamstreek, zonder je te schamen!

Het is onderdeel van het leven waar we niet zo moeilijk over moeten doen.

Sommige ervaringen in het leven zorgen er misschien voor dat het je weerhoudt om dit voor jezelf nog te willen.

Toch, het gaat om liefde voor jezelf. Lief zijn voor jezelf. Vindt jezelf lief.

Begin met kleine stapjes, als ze maar liefdevol zijn.

Bij jezelf voel je goed je grens en kun je doorgaan en stoppen wanneer jij dat kiest.

Met de ander heb je een grens of wens aan te geven.

Dat kan moeilijker zijn. Maar doe het. Oefen het. Kleine stapjes.

Op een manier die bij jou past. Zo lang het maar fijn voelt.

Liefdevol en met aandacht.

Een ontdekkingsreis met jezelf, met jouw lijf.

Voel je vrij met jezelf!

Maak het een heerlijke ervaring, helemaal tijd voor jou mét jou!

Hoe vrijer jij je voelt op dit vlak, hoe meer je aankunt op andere vlakken in je leven.

Wat je zou kunnen doen

Tijd en ruimte voor jou, omdat jij er toe doet!

Plan nu tijd voor jou

Herken je dat, als moeder met gezin en misschien wel (huis)dieren.

druk druk druk

Dit regelen, dat plannen, oh ja die nog bellen, mailtjes beantwoorden.

Je wilt het allemaal goed doen. Je voelt de druk stijgen.

Alle lijstjes moeten nog worden afgewerkt.

Dan wordt het tijd voor structureren, hulp inschakelen waar kan en loslaten.

Weet je wat pas echt goed is?

Tijd maken voor jezelf, juist in deze drukke periode.

Even op adem komen. Het geeft je zoveel!

Je denkt dat het je tijd kost, maar het tegendeel is waar.

Als je jezelf er even helemaal tussenuit trekt, dan heb je later veel meer energie om dingen aan te pakken. Je krijgt een nieuwe kijk op de zaak met deze hernieuwde energie.

Blijf kalm, dat is wel de truc.

Zet alles op een rij en maak een planning met alles wat “moet” gebeuren.

Wat niet echt heel belangrijk is, verschuift naar volgende week, laat je los of vraagt om hulp.

In de weekplanning zet je een groot hart.

Die staat voor tijd voor JOU.

Plan in ieder geval een uur, liever een dagdeel.

Geen excuses hè. Voor een ander regel je wel alles. Nu ben jij aan de beurt.

*Bel een vriendin die je al even niet hebt gesproken om elkaar weer eens te zien

*Koop eens een heerlijk geurtje voor onder de douche of voor in bad.

Speciaal voor momenten dat jij even extra wilt genieten

*Koop eens een bloemetje of plantje voor jezelf. Traktatie aan jezelf

*Hou eens lekker een pyjama dagje

*Een rustmoment met een maskertje

*Kruip eens lekker weg met een film, dat huishouden mag ook over 2 uurtjes

Aanvullend kun je natuurlijk ook lekker buiten de deur iets plannen.

Een ontspannende behandeling

Een heerlijke lunch of high tea

Verbinden met de natuur

Verbinden met dieren

Als je maar gaat verbinden met jezelf

Wat je zou kunnen doen

Zet nu een heel groot hart in jouw agenda.
Tijd voor jou, omdat jij jezelf belangrijk vindt.
Voel hoe je dit zou willen invullen voor jezelf.



Let op je woorden

Alles heeft zo zijn energie. Ook woorden!
Jouw taalgebruik zegt iets over jou.

Ik heb het al eerder benoemd. Spreekwoorden zijn er niet voor niets, ze zeggen iets over het leven. Weet je nog?

Iets op je lever hebben – kan iets zeggen over de boosheid die in je huist
Ergens mee in je maag zitten – Welke zorgen zijn er waar je mee zit

Zo is het ook met je normale taalgebruik.

-Wat maakt dat de één zich snel negatief uitspreekt en de ander niet
-Waarom spreekt de een vooral liefdevol en de ander niet

*De manier waarop je spreekt; opbouwend, denigrerend, kleinerend, liefdevol, geduldig of niet

*Welke woorden je spreekt; veel scheldwoorden of eerder liefdevol

*De intonatie die je gebruikt kan veel doen

Zowel voor jou als voor de ander.

Het zegt allemaal iets over jou, heb je daar wel eens bij stil gestaan?

Leuk om eens met elkaar te onderzoeken en de ander te wijzen op welke woorden of spreekwoorden de ander veel gebruikt.

Wat je geeft, ontvang je.

Wanneer je zelf veel in de negatieve, lage energie hangt, zul je die ook eerder gespiegeld krijgen in de buitenwereld.

Je kunt meer mensen op je pad krijgen die ook deze taal gebruiken.

Wanneer jij je meer in de positieve vibe begeeft, zul je eerder vriendelijke ontmoetingen hebben.

Wanneer de negatieve woorden je raken, kun je kijken of je dit nog wilt horen.

Past deze omgeving dan nog?

Zend je dit onbewust zelf ook uit?

Zodra je erg hebt in wat je zegt, kun je je wellicht ook voorstellen, dat je hier zelf een keus kunt maken om het anders te gaan doen.

Je denkt na voordat je iets zegt.

Een stukje van mijn verleden:

Ik weet nog in mijn vorige relatie, was ik nogal sarcastisch naar anderen en maakte ik opmerkingen met ondertoon.

Een hele nare eigenschap, als je het mij vraagt.

Maar ja, ik deed dat wel. Totdat iemand mij er op wees.

Toen ben ik gaan luisteren naar mijn woorden. Jeetje, ik doe dit echt, kwam ik achter.

Het is ontstaan uit pijn. Pijn vanuit mijn jeugd.

Mijn vader heeft mij erg verward in het verleden, door de dingen die hij deed en de manier waarop hij sprak ofwel niet sprak. Hij was er weinig.

Dat heeft wel iets met mij gedaan.

Dat heb ik ontdekt, jaren later. Sommige stukken vallen nu pas op zijn plaats.

Mijn vorige man was een dominante man, die weinig ruimte liet voor mij, voor wie ik werkelijk was. Hij dacht dat hij wel ruimte gaf, maar dat was niet zo.

Door mijn baan als receptioniste en later als Office Manager ben ik gaan groeien.

Ben ik krachtiger geworden en meer een eigen persoon. Niet meer afhankelijk.

Jaren later ben ik gescheiden.

Ik maakte me los van het oude, zodat nieuw kon ontwikkelen.

Mijn proces was in eerste instantie onbewust natuurlijk.

Als ik iemand kleiner maakte of alles weg kon lachen, dan lachte dat op.

Mijn vader deed dat ook, alles weglachen. Alles onder het mom van een grapje.

Ik vind het spannend dit te schrijven, ik heb alle respect voor mijn vader voor wie hij is.

Ik weet waar hij vandaan komt en hoe hij zijn jeugd heeft beleefd.

Daardoor snap ik, voor een deel dan, hoe het voor hem moet zijn geweest en waarom hij zo in het leven stond/staat.

Dit oude gedrag was onderdeel van wie ik was, maar niet meer van wie ik nu ben.

Tenzij ik in sommige situaties weer in die oude energie zit, dan laat het zich weer even zien.

Dan heb ik het snel door en kan ik weer kiezen voor die wie ik nu ben.

Jouw verleden maakt je wie je bent. Daarin kun je stapje voor stapje leren en het anders gaan doen als je dit kiest. Zoals ik dat deed. Ik ben echt niet meer de persoon van toen.

Ik voel me heel anders nu.

Wat zou je kunnen doen

Echte veranderingen vragen om geoefend te worden. Herhalen, herhalen, herhalen 😊

Wees nieuwsgierig naar jezelf en luister.

En...Zet je mooiste glimlach op!

Met een glimlach op, gebruik je sneller positieve woorden.

Maak van je huis een thuis

Hoe fijn is het wanneer je thuis komt in een huis waar spulletjes staan waar jij blij van wordt.

Hoe heerlijk is het om spullen weg te doen, waar je niet (meer) blij van wordt.

Spulletjes uitgekozen en ontvangen met je hart, dat zijn de spulletjes die voedend werken.

Je smaak kan in de loop der jaren veranderen, dan kun je heerlijk gaan ontspullen!

Het echte leven draait niet om spullen, maar om verbinding.

Verbinding in de eerste plaats met jezelf.

Met de mensen en dieren om je heen.

Je huis wordt een thuis wanneer jij je er fijn voelt.

Spulletjes kunnen daar heel erg in helpen.

We kunnen wel enorm dankbaar en blij worden van spullen.

Misschien lukt het niet om het hele huis naar jouw wens in te richten.

Dan kun je er voor kiezen een kamer of een hoekje in huis helemaal voor jou in te richten.

Zo kun je er steeds bij gaan zitten wanneer jij daar behoefte aan hebt.

Heerlijk.

De gehechtheid aan spullen kan heel sterk zijn.

*Soms vanuit een erfenis verkregen spullen, kun je vasthouden vanuit verdriet.

*Er zijn er ook die Moeten altijd iets kopen, vaak is dat om een gat te vullen.

Ergens is er een gemis van liefde, van verbinding.

*Moet hebben, moet hebben, een vorm van verslaving.

Misschien goed om eens stil te staan bij jezelf.

Wat heb jij in jouw huis staan. Word je er blij van?

Zou het je lukken om dát waar je niet meer blij van wordt, weg te geven.

Weggooien is zonde, er is vast iemand anders heel blij mee.

Heel je huis eens doorlopen. Plank voor plank, kast voor kast.

Wanneer je vasthoudendheid voelt, is het goed om eens na te gaan wat maakt dat jij dit zo vast wilt houden.

Wat gebeurt er als dit stukje bij je weg mag.

Wanneer het je gelukt is om je huis te ontdoen van vele, vaak nutteloze, spullen, zul je merken dat je huis lichter wordt. Heerlijk meer open zal zijn.

Een gevoel van ruimte.

Wat je zou kunnen doen

Als je alles in een keer wilt gaan opruimen, kom je jezelf tegen.
Het is teveel en het gaat je tegenstaan. Neem de tijd.
Het heeft er altijd gestaan, dus nog even kan dan ook wel.

Plan 1 dag in de week 1 uur om een of twee kastjes na te kijken.
Wees eerlijk in hoe vasthoudend je bent.
Doe weg wat geen functie heeft of waar je niet blij meer van wordt.

Ben benieuwd of het je lukt!

Voed jezelf!

Er zijn verschillende manieren waarop jij jezelf kunt voeden

- *Laat jouw leefomgeving je voeden
- *Laat de mensen om je heen voedend voor je zijn
- *Maar hoe zit het met je voeding? Wat jij letterlijk in je mond stopt

Wanneer je de 80 / 20 of 70 / 30 regel hanteert ben je al heel goed bezig!

Dit betekent dat je 80 of 70 % van je eten voedend is en 20 of 30% van je etend vullend is.

In deze maatschappij is het best een hele kunst om je te voeden.
Het aanbod van vulling is zo immens groot én verleidelijk.
Het is aan jou om hier over na te denken.

Het vullende eten brengt veelal laaggradige ontstekingen in ons systeem.
Dit brengt vele verstoringen.

Je hormoon- en spijsverteringssysteem kan hier behoorlijk van ondersteboven raken.
Er zijn vele mensen die op latere leeftijd bijvoorbeeld diabetes krijgen, dit wordt veelal veroorzaakt door slechte voeding en te weinig beweging.
Ook een laag zelfbeeld is een belangrijk onderdeel.
Dit noemt men een welvaartsziekte.
Men is moe en futloos. De mens wordt steeds jonger ziek.
Bron: Oersterk

Nu je dit weet, hoop ik, dat je dit als een uitnodiging gaat zien om eens serieus naar je voeding te kijken.
Er valt heel veel over te zeggen. Ook ik weet echt niet alles.

Maar dat we meer terug mogen naar de natuur. Eten wat de natuur ons vanuit de seizoenen brengt, dat is wat we werkelijk nodig hebben. Dit klopt voor mij helemaal!
En laten we eerlijk zijn, we eten veel meer dan ons lijf werkelijk nodig heeft!

Ontstekingsremmende voeding:

(zee)groente
fruit
noten
zaden
paddenstoelen
gember en kurkuma

Breinvoedsel (ook voor de kinderen in de groei en ontwikkeling)

Vis

noten

zaden

Lijnzaadolie

Roomboter (weg met de chemisch
samengestelde margarine)

Kokosolie

walnoten

Donker groene groente

Bottom line – Groente, groente enne groente

Fruit, noten en zaden

Roomboter en kokosolie

Algemene adviezen volgens

natuurgeneeskundig praktijk Optima Health:

Voldoende vocht, 1,5 liter (liefst zuiver water)

Vers fruit en groente

Maximaal 3 kopjes koffie per dag

Geen varkensvlees, geen Aspartaam E951, Koemelk, rauw vlees
wél vette vis

Beperk suikers, chocolade, snoep, alcohol en nicotine

Beperk gebruik van brood en wissel voeding zoveel mogelijk af

Beweeg dagelijks voldoende en zorg voor een goede nachtrust

Verwijder alle stroom (electrosmog) bij het hoofdeinde van de slaapplaats

Werk aan gewenste situatie, goede relaties, maak tijd vrij voor jezelf en beperk haast

Aanvullend wil ik nog aangeven:

Stop met pakjes en zakjes

Vermijd E-nummers in het algemeen

Ga en blijf aan jezelf werken op alle lagen: Fysiek, Mentaal, Emotioneel en spiritueel

Ga je uitdagingen aan en niet uit de weg

Neem eens een koude douche of douche met koud water af

Ga voelen, leef meer en meer vanuit je hart

Heb plezier en geniet

Wees lief voor jezelf !

Wat zou je kunnen doen

Als je bovenstaande veel meer integreert dan ben je lekker bezig 😊

Voel je je goed, prima

Voel je je minder goed? Vraag je dan af hoe dat komt

Kies voor gezondheid niet voor ziekte

Oefen Dankbaarheid

Dankbaarheid is een groot goed, misschien wel het grootste goed!

Er is altijd wel iets om dankbaar voor te zijn.

Al is je leven nog zo ingewikkeld en lijkt het tegen je te zijn.

Er is écht altijd iets om dankbaar voor te zijn.

De kunst is te kijken en vooral te voelen.

Te ontdekken wat er wél is. Het ligt heel dichtbij je.

Als je dankbaarheid wilt integreren in je leven, heb je dit te oefenen.

Als kind is ons meestal niet gevraagd waar wij ons dankbaar voor voelde.

Dan kun je dit nu zelf leren!

Iedere dag een moment nemen om eens te zien hoe je dag er uit zag.

Terugblikken. Zo ga je dit oefenen.

Wanneer je steeds sneller doorhebt waar je allemaal dankbaar kunt zijn.

En dit ook echt kunt voelen, dan zul je gaandeweg gaan merken dat je op de dag zelf ook al dankbaarheid kunt ervaren.

Je kunt je om veel dingen dankbaar voelen.

*Je kunt dankbaar zijn met iets nieuws dat je hebt gekocht of gedaan

*Dankbaar voor het huis waarin je woont

*Dankbaar voor je vervoer, al is het een fiets, je hoeft nu niet te lopen

*Dankbaar voor het eten op je bord, jij kúnt eten

*Dankbaar voor het kaarsje dat brandt, het gevoel dat het je geeft, de warmte, de liefde die voelbaar is

*Dankbaar voor de nieuwe kans

*Dankbaar voor de mensen en dieren om je heen

*Dankbaar voor de knuffel

*Dankbaar voor je lichaam waarvan je mag leren, waarmee jij je mag bewegen in dit leven

*Dankbaar voor de mensen op je pad, de spiegeltjes voor je Ziel

*Dankbaar voor alles wat mis gaat en je fout lijkt te hebben gedaan

*Dankbaar voor de seizoenen

*Voor de tegenstellingen in het leven, zodat jij kunt ervaren wat fijn is en wat niet, wat goed is en wat “fout”

*Dankbaar voor het leven hier op aarde met alles wat daarbij hoort

Dankbaar voor jouw Zijn, dat jij jouw lichtje mag laten schijnen op een manier die bij jou past

Het licht in mij, groet het licht in jou, Namasté

Zo zie je, er zijn zo enorm veel dingen om dankbaar voor te zijn.
Zo zie je, er zijn zo enorm veel dingen om dankbaar voor te zijn.
Het is aan jou om te kijken hoe het in jouw leven gaat.
Als je zowel voor het positieve als voor het “negatieve” dankbaar kunt zijn, heb je grootsheid bereikt.

Ik wens jou veel dankbaarheid toe
Liefs
Sonja

Wat zou je kunnen doen
Leg een schriftje naast je bed.
Voordat je gaat slapen, stem je even af op de dag.
Hoe zag mijn dag eruit?

Dan schrijf je je beleving op en voelt wat dat met je doet.
Zo komt er een moment dat je gaat begrijpen wat dankbaarheid is.

Brand een kaarsje voor een geliefde dierbare

Er zijn dagen die je herinneren aan een geliefde die niet meer hier op aarde woont.
Verjaardagen en feestdagen laten de herinnering vaak weer leven.

Onlangs of lang geleden. Het kan verdriet geven.

Dit zijn de dagen waar deze gevoelens en gedachten sterker kunnen zijn.
Het kan helpen hier een soort ritueel aan te hangen.

Een kaarsje branden kan helend werken.

De intentie dat je dit kaarsje brand, ter nagedachtenis aan die mensen die je liefde stuurt.
De warmte die dit geeft en het licht in de kern van het kaarsje waarmee je je kunt verbinden door er naar te kijken. Ook wanneer je jezelf liefde gunt.

Je kunt een brief schrijven of een mooie tekening maken, dit werkt zeer helend voor kinderen.

Een kaarsje branden voor mensen die nog wel in leven zijn en een warm hart toedraagt, die kracht en steun nodig hebben op welk vlak dan ook, is bijzonder liefdevol.

Stuur liefde op een manier die bij jou past. Niet zoals het beschreven staat of gezegd wordt.
Volg jezelf hierin.

Op welke manier wil jij stilstaan en liefde sturen.

Wat zou je kunnen doen

Maak even tijd om stil te staan Aan wie wil jij liefde sturen?

Op welke manier wil jij hier vorm aangeven

Doe het vandaag Samen

Bij alles wat er in je leven omgaat mag je beseffen, dat je niet alleen staat.
De kunst is wel hulp te vragen wanneer jij voelt hulp nodig te hebben.

Hoe leuk is het om het Samen te doen!
Bij een verjaardag of andere feestdag bijvoorbeeld

*Samen een hapje maken, samen in de keuken, niet dat de één in de keuken staat en de ander(en) iets anders aan het doen is (zijn).

Dan gaat het “het samenzijn” voorbij.

*beurtelings drinken inschenken,

*samen een spelletje,

*samen een film kijken,

*En ja, ook samen de boel opruimen.

Mooi om daar eens bij stil te staan.

Wat ik zelf altijd leuk vind is verhuizen. Dan is iedereen in de weer en helpt men elkaar.
Hoe fijn is dat! Je staat er niet alleen voor en het is nog gezellig ook.

Wanneer jij alleen leeft en voelt dat je altijd alleen overal voor staat, dan kun je eens kijken of je dit kunt gaan veranderen voor jezelf. Je bent niet de enige. Je kunt op zoek gaan naar mensen die ook alleen zijn. Eens kijken waar jullie elkaar kunnen ondersteunen. Al is het maar voor de gezelligheid.

Misschien moet je hiermee uit je comfort zone stappen, maar als je het niet probeert, weet je het niet.

Samen is verbinden.
Meestal fijn, soms minder fijn. Daar schuilt dan weer een les.

Wat zou je kunnen doen

Ga eens onderzoeken waar jij je alleen in voelt staan.

Wanneer zou jij graag (meer) hulp willen ervaren.

Hoe ziet dat er dan uit, welke stap kun jij hierin nu al nemen?

Plan een date... met jezelf

Er is altijd wel een periode waarin je jezelf voorbij loopt. Dan is het tijd om pas op de plaats te maken.

Tijd voor een date met jezelf!

Heb je zin om jezelf te verwarmen en te omarmen. Ik kies dan voor de sauna 😊

Om verschillende redenen.

Ik wil heel graag rust ervaren. Met een vriendin samenzijn.

Mijn ontgiftingsproces ondersteunen, omdat ik dat belangrijk vind.

Me verwarmt voelen op een andere manier. Mijn lichaam voeden.

Door af en toe een date met mezelf te plannen, hou je het ook vol!

Voor iedereen zal dit anders zijn.

De een wil écht helemaal weg, op pad, misschien zelfs op vakantie.

De ander houdt het lekker dichtbij en is al blij dat die zichzelf toestaat een dag te luieren.

De volgende wil iets of iemand bezoeken, iets doen, wat die al heel lang op zijn lijstje heeft staan.

Wat zou je kunnen doen

Even een moment stilstaan bij jezelf en je afvragen wat je nodig hebt.

Dan weet je waarschijnlijk ook direct hoe jouw ideale date er met jou uit ziet.

#haveanicedate

Wees nieuwsgierig!

Wanneer je stopt met nieuwsgierig zijn, stop je voor een groot deel met leven.

Kinderen zijn van nature nieuwsgierig. Wij lijken dit soms te hebben verleerd.
Uitzonderingen daargelaten natuurlijk.

Je blijft groeien en ontwikkelen door nieuwe dingen te leren.
Nieuwe mensen te leren kennen, nieuwe kennis, informatie en inspiratie tot je te nemen,
je interesses te verbreden.
Inzichten te krijgen en zo de mogelijkheid tot innerlijke groei en algemene ontwikkeling.

Dit houd je jong, wist je dat?
Je hersenen worden geprikkeld. Het doet oprecht iets met je lijf.
Het wordt gevoeld. Positive vibe!

Door positief nieuwsgierig te zijn blijf je lekker onderzoeken.
Je gaat je huidige interesse verder uitdiepen.

Zodat je het steeds beter gaat begrijpen. De oh's en ah's van verwondering en magie.
Zo zit dat dus en jeetje dat wist ik niet. Je herkent het vast wel.
Dat geeft zo'n heerlijk gevoel! Wel belangrijk om positieve informatie tot je te nemen.

Nieuwsgierigheid wordt weleens als onoprecht beschouwd, wanneer je bijvoorbeeld doorvraagt
aan iemand.

Zo, die wil ook alles weten, zegt men wel eens.
Als dat zo is, dan zegt dat iets van de ander. Wanneer jij werkelijk geïnteresseerd bent in de
ander, dan is dat hetgeen wat telt. Blijf hierin dan bij jezelf. Alle oprechte vragen zijn puur en als
ware interesse. Je hoeft dus enkel van jezelf uit te gaan.

Als je stiekem niet oprecht was, dan voel en weet je dat wel.

Wat zou je kunnen doen

Dus, wat zou je nou eens graag willen weten of méér van willen weten?

Wat ga jij binnenkort onderzoeken?

Aan wie ga je nou eindelijk eens vragen waarom ze doen wat ze doen?

Welk boek, blad of workshop/cursus heeft al een poosje jouw interesse, maar heb je nog niet
gekocht?

Ik ben benieuwd hoe nieuwsgierig jij bent?!

***Mijn grootste nieuwsgierigheid heb ik naar mezelf. Ik wil mezelf heel graag
steeds beter begrijpen!***

Wat je raakt is van jou

Ben jij die trouwe lezer? (Dank je wel!)

Het leerproces zit in het oordeel dat je naar de ander hebt.

Ik leg je uit hoe het voor mij verliep en schrijf daarna over “Wat je raakt is van jou”

Een poosje terug had ik een dag waarin ik boosheid en frustratie voelde.

Ik wilde heel graag toch naar de sauna.

Mijn hoofd zei, maar je moet nog schrijven.

Mijn lijf zei, hoe fijn is het om je even overal tussenuit te trekken en te kiezen voor jezelf.

Dat voelde erg fijn en zacht. Daar heb ik voor gekozen.

Het schrijven heb ik even losgelaten.

Voor mij is dit een nieuw proces. Een E-book schrijven voor jou.

Het is erg veel werk. Hierin beleef ik veel plezier, omdat ik het jou oprecht gun!

Maar als ik mezelf geen deadline stel, dan is het volgend jaar nog niet af. Want dan roept het perfectionistje in mij, dat het nog niet goed genoeg is. Dit is loslaten geblazen, kan ik je melden.

Er komt vast een moment in jouw leven waarin je hieraan terug denkt en denkt, hé ik heb nu een keus te maken!

Mijn keus was even loslaten en kiezen voor mezelf.

Iedereen ervaart de andere kant van het leven.

Het vervelende gevoel, het moeten.

Dat moet ook, anders kunnen we niet groeien en ontwikkelen.

De vraag is;

Ga je de uitdaging aan of uit de weg?

Ga je lief zijn voor jezelf of blijf je hangen?

Ga je iets doen van alles wat ik deze maand heb gedeeld?

Jij hebt de regie, maar pak je het ook?

Terug naar “Wat je raakt is van jou”

Alles in het leven is een spiegel van jou of voor jou.

Of je erin (durft) te kijken, is een andere vraag.

De buitenwereld is een reflectie.

Wanneer bepaald gedrag van de ander je stoort heeft dat jou iets te leren.

Eerlijk is eerlijk, ik vind het soms ook zoeken. Zeker wanneer het om een naaste gaat.

Toch weet ik ergens dat daar onze grootste lessen huizen!

Terwijl ik dit schrijf, realiseer ik me dat ik hier eerder over heb geschreven.
Blijkbaar is dit een belangrijk onderdeel!
Kun je je dat voorstellen?
Het leerproces zit in het oordeel dat je (naar de ander) hebt.

Als ik me even richt op de verschillende lagen dan krijg je een idee hoe jij hier naar kan kijken.

Fysiek:

Jemig, die doet ook overdreven zeg, met sporten en gezonde voeding.
Lees oordeel: je vindt iets van die ander zijn leefstijl
Wat zegt dit mogelijk over jou?
*Je zou er ook wel zo uit willen zien
*Jij zou ook wel gezonde keuzes willen (kunnen) maken
*Jij zou ook wel zo gedisciplineerd willen zijn
*Jij zou ook wel zo blij willen zijn met een sport
Jouw lijf trekt samen, je gaat fronzen, raakt gespannen, kan zelfs tot krampen aan toe zijn.

Mentaal:

Jouw gedachten over bovenstaande is het mentale deel wat aangaat of aan kan gaan.
Je kunt jezelf de gelegenheid geven het aan te gaan.

Wat vind je zo bezwaarlijk aan de keus die de ander voor zichzelf maakt?
Wat zou jij jezelf hierin willen geven?
Welk onderdeel zou jij graag willen integreren?
Wil je meer gedisciplineerd kunnen zijn?
Wil je nu écht gezonder gaan leven?
Waar word je blij van en is dat er ook voor jou?
Maak helder voor jezelf welk deel hierin zo raakt.

Wat is dan de eerste stap die je kunt gaan zetten om hierin te verbeteren, zodat jij meer van dat krijgt wat je eigenlijk zo verlangt.

Emotioneel:

Wat doet dit alles met je?
In eerste instantie voel je wellicht jaloezie.
Misschien maakt het je verdrietig dat de ander kan en doet wat jij verlangt
En misschien wordt je wel boos en gefrustreerd, omdat je bedacht hebt dat jij dit toch niet kan integreren in jouw leven

Spiritueel:

Het leer proces hierin heeft een spirituele kant.

Mogen we erop vertrouwen dat, wat we op ons pad krijgen, dit dienend is voor ons.

Dat wij daar ook écht van mogen leren.

Soms leert het ons, iets uit de weg te gaan en te kiezen voor onszelf, omdat dit zo voelt.

Soms leert het ons iets aan te gaan, zodat we ervan mogen groeien

Soms leert het ons, te Zijn, omdat dit de grootste waarde is die er is.

Als we iets uit de weg gingen, maar het toch de bedoeling was om er van te leren, komt er vanzelf een gelijke situatie op je pad en mag je opnieuw kiezen.

Zolang jij er niet van hebt geleerd, de les er niet uit hebt gehaald, blijft het bij je terug komen.

Wanneer heb je het dan écht geleerd?

Dat weet je niet, je mag op de levensloop vertrouwen.

Wat zou je kunnen doen

Wees eerlijk naar jezelf en ga jezelf onderzoeken, daar zit de heling en de groei in jouzelf!

Zo kom je steeds meer tot inzichten en ga jij jezelf steeds beter begrijpen.

Hierdoor ga je doen wat goed is voor jou, heb je steeds sneller door wat het is dat je raakt en hoef je er enkel maar doorheen te ademen en een nieuwe keuze te maken, voor jezelf!

Waarom, omdat jij belangrijk bent!

Intentie

Herken je dat, “hoe is het mogelijk dat het nú al weer oud en nieuw is”?
Of dat het nu alweer Lente is.

De tijd is de tijd, die gaat zoals die gaat.
Hoe je dit ervaart en hier mee omgaat is aan jou.
Dat maakt dat het extra belangrijk is om zuinig met jouw tijd om te gaan.

Wat heb jij voor het komende jaar op jouw lijstje staan?

Een manier om erachter te komen:
Voor mezelf bedenk ik bij tijd en wijlen – wat als ik op mijn sterfbed zou liggen.

Wat had ik willen doen in mijn leven
Welke verlangens leven er nog in mij
Wat had ik willen leren
Wie had ik willen ontmoeten
Tegen wie had nog wat willen zeggen of geven

Het sterfbed klinkt misschien wel wat luguber, maar het maakt in mij een gevoel wakker,
waardoor ik makkelijker op mijn antwoorden kom.

Dit maakt dat ik vorig jaar vele uitdagingen ben aangegaan.
Vaak maar klein, maar met groots resultaat.

Het “ik vind het spannend, maar ik ga het toch doen”, zorgt ervoor dat ik groei!
Groei in mezelf. Hierdoor voel ik me krachtiger en fitter.
Dat is er dus ook voor jou!

Zo ben ik sterker in mijn praktijk gaan staan en heb ik jou dit Ebook kunnen schrijven.

Mijn oude ik had dit nooit gedurfd, mijn nieuwe ik nu wel. Yesss!

Een terugblik in het jaar is ook heel waardevol.
Wat heb je allemaal meegemaakt waarvoor je dankbaar bent?
Wat heb je losgelaten?
Wat heb je vastgehouden, maar mag komend jaar los

Terugblikken en intentie zetten is zo’n belangrijk onderdeel van het leven.
Dit mogen we écht meer integreren door er tijd voor te maken.

Wil jij in je jaar terugblikken en intentie zetten voor het nieuwe jaar?
Dan heb jij die keus te maken voor jezelf.

Een intentie is een gedachte, een gevoel een beeld van hoe jij wil dat de situatie eruit ziet.
Dit beeld en gevoel is zó echt, dat het er al is. Ook al is dit in werkelijkheid nog niet zo.
Wanneer de verbeelding zo groots en echt is, dan zien jouw hersenen dit als waarheid.
Als we uitgaan van het feit dat we vandaag morgen creëren. Dan is de toon gezet!

Zo kun je de toon voor je dag gaan zetten.

Hoe wil jij je voelen?

Heb je een moeilijk gesprek, hoe verloopt dat dan?

Zie je ergens tegenop, hoe ziet de uitkomst eruit?

Wil jij dat huis, terwijl er al zoveel op de wachtlijst staan, jij woont er al toch, ingericht in wel.

Belangrijk hierin is dat alles klopt.

Je voorstelling ervan, inclusief het gevoel erbij.

Je voelt het door je hele lijf stromen.

Belangrijk is natuurlijk dat het positief is.

Je hoeft het nu nog niet te geloven, wel leuk om ermee te oefenen.

Ga eens nieuwsgierig proberen. Niet opgeven als het niet gelijk niet hè.

Ook voor mij werkt het de ene keer beter dan de andere keer,

Maar iedere keer dat het wel lukt, is wel mooi meegenomen.

Dus waarom zou je het niet doen.

Zo manifesteer je je eigen leven.

&JOY

Als laatste nog...

Als je dit allemaal hebt gelezen, wat kun jij nu al integreren in jouw leven?
Wat heeft jou het meest geraakt of is het meest bijgebleven.

Heel belangrijk!!
Accepteer wie je bent, met je mooie en je minder mooie kantjes - die hebben we allemaal!
Want wanneer jij jezelf niet helemaal accepteert verlies je een hoop energie,
omdat je aan het zoeken bent,
omdat je jezelf steeds afkeurt
Omdat je de buitenwereld belangrijker maakt
Je van jezelf verwijdert raakt (bent geraakt)

Stop met oordelen en zelfkritiek
Verruil je zelfkritiek door een golf aan complimenten
Ook over jou zijn er vele complimenten te vinden.
Vraag er eens naar aan de fijne mensen om je heen. Voelt wat ongemakkelijk misschien, dan zeg je maar dat een coach je die opdracht gaf ;)

Zij zullen jou herinneren aan die mooie kanten van jou.

En heel belangrijk - altijd - vraag het aan jezelf als je nog op bed ligt.
Verbindt met je hart, leg je handen erop en adem er naar toe en vraag:
WAT HEB IK NODIG? Wacht nieuwsgierig op het antwoord. Vaak maak heel kort, maar altijd positief en dienend.

Wanneer jij jezelf steeds beter gaat begrijpen, hoe het voor jou werkt, dan kun je andere keuzes maken.
Keuzes die helpend zijn voor jou.
Dan blijft jouw energie bij je en loop je niet steeds leeg
Dan leer je op tijd je grens aan te geven
Dan leer je tijd voor jezelf te maken, omdat je voelt dat dit even nodig is
Dan wordt je weer blij en voel je je gevoed en krachtig.

Dus, Wat heb jij nodig, vandaag?

Waarom dit alles: "**JIJ DOET ER TOE**"

Mocht je nou vastlopen in jezelf, weet dan ik er ben.
Ik ben Energetisch Coach met een praktijk voor Bewust leven.

Iedereen mag zichzelf gaan zien. Als je lijf pijn doet of je weet het gewoon niet meer, ga het dan aan.

Je kunt een afspraak maken in mijn praktijk en ik help je graag.

Ik zit in Oud Beijerland.

Bel me gerust 06 2422 8535, Ik ben Sonja Zuidema

Je krijgt weer inzicht in je leven en in jezelf, zodat jij jezelf gaat begrijpen en weer weet wat je te doen staat.

Loslaten, nieuwe wegen bewandelen, voelen, inzicht in pijnstukken zowel fysiek als mentaal en emotioneel. Niet meer zo moe voelen.

Ik coach, masseer en geef energetische behandelingen, ik werk met visualisaties, opstellingen, To The Point sessies, enz enz

We werken samen, het gaat om jouw welzijn.

Kortom, lief zijn voor jezelf!

Op mijn website staan workshops. Heb je interesse, laat me weten.
Bij voldoende interesse ga ik weer plannen.

Zet jezelf op 1, altijd!

Als je het nu niet doet, wanneer dan wel.

Ik wens je alle helderheid, heling en liefde toe.

Liefs,
Sonja



Sonja Zuidema, Energetisch Coach

Prins Bernhardstraat 57

3262 SM Oud Beijerland

06 2422 8535

info@sonjazuidema.nl

www.sonjazuidema.nl

Like me, vind me, volg me & ik informeer jou

FB, Instagram, LinkedIn