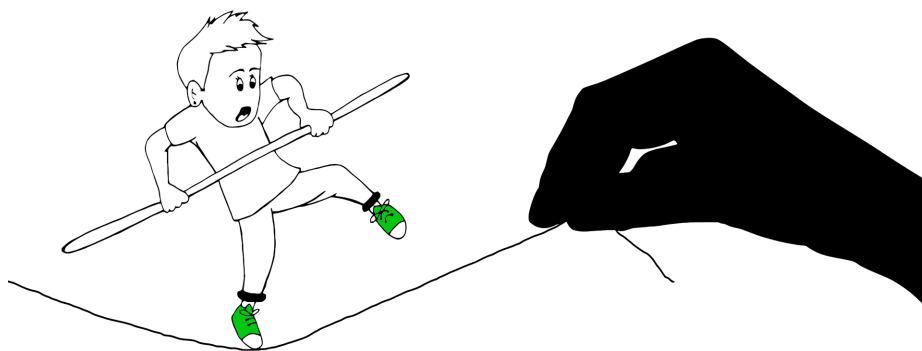


Balanceren op het randje van je energie



Huil je bij alles wat tegen zit; kun je geen kritiek meer verdragen? Trek je je alles persoonlijk aan?
Is alles je teveel? Ben je de hele dag aan het mopperen?

De hele dag door gaat het niet echt lekker: je stoot je teen, je laat van alles vallen, mensen lopen tegen je aan.....alles zit letterlijk tegen. Het geeft je een machteloos gevoel.

Je rolt 's avonds dodelijk vermoeid je bed in, maar valt niet in slaap. Je hoofd gaat maar door met malen. En 's ochtends wordt je moe wakker.

Je lichaam doet pijn. Steeds weer op een andere plek. Het gaat maar niet echt over, het wordt steeds erger.

Herken je jezelf hierin?

Dan wordt het echt tijd om het roer van je leven weer in eigen hand te nemen. Je hebt de keuze: laat ik m'n leven me overkomen of neem ik het heft in handen?

Hoe doe je dat: de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven?

Het begint met grenzen stellen: ten opzichte van anderen en ten opzichte van jezelf. Vraag jezelf af wat wil ik, wat kan ik, wat heb ik nodig? Heb je het nodig om ontspannen op de bank te zitten....doe het dan! Wil je in het bos wandelen....doe het dan! Laat je gedachten gaan, zonder dat er wat mee doet. Gun het jezelf, zodat je je weer kunt opladen.

Durf 'nee' te zeggen op een vraag van anderen. Als dat nog te moeilijk is, doe dan een kleine stap: denk eerst na voordat je een antwoord geeft. Zeg tegen de ander: ik kom hierop terug. Voel dan goed bij jezelf welk antwoord goed voor jou voelt.

Jij hebt het recht om te zijn wie je bent. Dat hangt niet af van wat een ander van jou vindt of wat je doet voor een ander.

Als je jezelf dit bestaansrecht kunt geven, dan sta je net als een boom in het leven:

- goed gegrond door de wortels in de bodem
- valt niet om, maar beweegt mee met de wind
- groei en bloei je hele leven: je mogelijkheden zijn eindeloos!!
- laat los wat je niet meer nodig hebt

Als je hiermee aan de slag gaat, zul je merken dat je meer rust en zelfvertrouwen gaat ervaren.

Je krijgt weer meer energie en ruimte in je hoofd.

Voor mij draait het leven om balans;

het zoeken en houden van een goede balans voelt vaak als het balanceren op het randje van mijn energie. Wanneer doe ik wat; wanneer zeg ik 'ja' of 'nee' tegen een ander....
Het blijft een uitdaging om de balans te houden en dicht bij mezelf te blijven.

Ons lichaam is ook altijd op zoek naar balans.

Ben je ziek dat is je lichaam en ook je energiesysteem uit balans.
Door een voetmassage wordt het lichaam (en je energiesysteem) geprikkeld om een nieuwe, betere balans te vinden.

Ik vergelijk het vaak met een hoop herfstbladeren die je omhoog gooit....die dwarrelen weer naar beneden en vinden hun nieuwe balans weer op de grond.



Wil je reageren? Leuk! Dat kan via het [contactformulier](#), of via [mijn facebookpagina](#).