

Balans en verbinding

Wanneer het dagelijkse leven mij hectisch en onrustig voorkomt en ik het gevoel krijg dat ik alle kanten op getrokken word, is het tijd om aan mijn balans te werken. Dit in balans zijn (of komen) is niet alleen een kwestie van eens vroeg naar bed gaan en dan een keertje goed uitslapen.

Mijn balans begint in de energie: net zoals in mijn fysieke lichaam bloedvaten kunnen dichtslibben, kan er ook vervuiling en verstopping in mijn energie optreden. Wanneer ik mijn energetische lichaam verwaarloos, zal dat z'n weerslag hebben op mijn fysieke lichaam. Bovendien werkt dit door op mijn vermogen om mij evenwichtig door het dagelijkse leven te bewegen en hierin stabiele relaties met mijn medemensen aan te gaan.

Hoe herken ik de signalen die mij vertellen dat mijn balans gevaar loopt?

Op energetisch niveau zijn er, wanneer ik weet waarop te letten, al hele kleine en subtiele bewegingen waar te nemen. Maar meestal word ik pas wakker wanneer er echte verstoringen optreden: ik slaap niet meer (of juist te veel), het eten smaakt me niet meer (of ik wil juist alles naar binnen werken), er dienen zich lichamelijke ongemakken of pijntjes aan. Maar het kan ook inhouden dat 'de lol eraf is', ongeacht wat ik aan het doen ben.

Op het moment dat ik me hiervan bewust word, is het écht tijd om te luisteren. Daarbij is een belangrijke vraag wat ik kan doen om dat (energetische) evenwicht terug te vinden en te bewaren.

datum: dinsdag 2 november, 6 bijeenkomsten

tijd: 19.00-20.30 uur

prijs: € 70

docente: mevr. Titia de Bot