

**Column 3-7
over
ontspannen
leven
verzorgd
door Hart en Ziel**



Door Rianne Collignon

De rust van de zomer

De vakantie tijd is een prima periode om eens in een lager tempo te leven. Het weer is goed, er is meer energie en mensen zijn daardoor vrolijker. Natuurlijk willen veel mensen hun vakantietijd vol plannen met allerlei nieuwe projecten. Toch raad ik mensen altijd aan om in de zomer juist die extra rust te pakken, want dat betaald zich driedubbel uit in minder ziek zijn in de herfst en winter.

Dus als je altijd zo blij bent met het vakantie-gevoel, dan is het tijd om het ook thuis te creëren. Geef jezelf een extra vakantiedag deze zomer door jezelf toestemming te geven om even niets te hoeven en de focus te leggen op genieten. Spreek af met een ander, zit lekker in de tuin met je favoriete boek of doe eens een lekker dutje.

Als je die rust ervaart, dan wordt het tijd om eens het tempo te gaan verlagen. Veel mensen leven in een veel te hoog tempo, waardoor ze hun lichaam overbelasten en altijd het gevoel hebben dat ze achter de feiten aanrennen. Zomer nodigt uit om een langzamer tempo te hebben, zeker met warmte, dus fiets eens wat langzamer naar je werk of ga rustig wandelen in plaats van gehaast te lopen. Kies voor langzamer eten (BBQ) of later eten, zodat het met meer rust kan en geef jezelf meer vrije tijd.

Met die positiviteit en rust wordt het makkelijker om een irritatie punt aan te pakken, dus kies iets wat je dwars zit en waar je echt een verandering in wil. Dat kan een kamer zijn die nodig moet worden opgeruimd, de kilo's die je eraf wil of bijvoorbeeld die relatie die je wil verbeteren. Kijk eens op het blog (blog.hartenziel-online.nl) voor EFT-zinnen of affirmaties om rustig aan de slag te gaan of bel om te overleggen over jouw irritatiepunt.

Hart en Ziel's veranderplan

- Maak tijd vrij om te genieten
- Verlaag je tempo
- Pak een irritatiepunt aan



www.hartenziel-online.nl
Hooikade 13, 2627 AB Delft
06-10521351
(tussen 19.00-20.00)