

**Column 2-7
over
ontspannen
leven
verzorgd
door Hart en Ziel**

Door Rianne Collignon



Reflectie geeft inspiratie

Als het je gelukt is om deze zomer aan de slag te gaan met meer rust, geluk en energie, komt er vanzelf inspiratie om de hoek kijken. Als er meer ruimte is in ons leven, omdat het niet helemaal stampvol zit, komt er weer ruimte om te luisteren naar onszelf. Ook van buitenaf komt er meer inspiratie als we tijd hebben om dit te zien.

Juist in deze periode worden vaak in de zomer allerlei leuke dingen georganiseerd die ons inspireren. Ga eens naar een leuk festival of museum, neem de tijd om een boek te lezen of kijk een leuke film. Kijk eens rond naar een leuke workshop of neem de tijd om zelf eens wat thuis te doen. Voor je het weet merk je dat de positieve energie jou vraagt om veranderingen aan te brengen in jouw leven.

Wil je echt zeker weten dat de veranderingen bij je passen, neem dan regelmatig de tijd voor een reflectie moment. Kijk naar je routine; wat zit daar in wat er misschien niet meer in hoort of wat mis je juist? Reflecteer op je doelen, heb je daar tijd en energie voor, en wat heb je bereikt? Het kan pijnlijk zijn om te zien wat er niet lukt, maar het geeft je ook mogelijkheden om bij te sturen.

Als het niet lukt om bij te sturen of je de weg naar jezelf al erg bent kwijtgeraakt kun je natuurlijk kiezen om hier hulp bij in te roepen.

Meestal vinden we het namelijk moeilijk om iets nieuws in ons leven te creëren, omdat het allemaal perfect moet zijn of omdat we zeker willen weten dat het lukt/bij ons past/werkt. De zomerperiode nodigt juist uit om gewoon wat nieuws te proberen en jezelf toestemming te geven om te kijken wat er gebeurt. Geniet!

Hart en Ziel's verander plan

- Laat je inspireren
- Neem een reflectie moment
- Probeer wat nieuws



*Hart
en
Ziel*

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