

**Column 6-7
over
ontspannen
leven
verzorgd
door Hart en Ziel**



Door Rianne Collignon

De kracht van acceptatie

Tijdens het veranderen merken we vaak dat onze kritische stem erg aanwezig is: ongeduld en irritaties nemen toe. We zien wat er niet goed gaat en dat willen we het liefst vandaag nog veranderd. Als deze stem uit balans is, neemt de hoeveel negativiteit toe en de energie af.

Neem dus altijd de tijd om je kritische stem te temperen door mild naar jezelf te kijken. Elk resultaat wat nog niet naar je zin is, heeft immers wel ervaring opgeleverd. Niet voor niets zeggen we: "Van onze fouten leren we". Accepteer deze stem, maar laat hem wel altijd respectvol zijn.

Leer ook de tegenovergestelde stem kennen: de aanmoedigende stem, oftewel de innerlijke cheerleader. Bij vele van ons is deze onvoldoende ontwikkeld. Maar wij hebben het toch nodig dat we een stem hebben die ons aanmoedigt, troost als het niet gelukt is en juicht als er wel resultaten zijn. Neem de tijd om deze stem bewust aan te roepen, het liefst nadat je je kritische stem hebt gehoord.

Vanzelfsprekend krijgen we dan een evenwichtiger beeld en daardoor kunnen we makkelijker onze weg in het leven accepteren. Misschien heb je wel een omweg gemaakt, maar dan heb je (mogelijk) wel iets moois gezien wat je anders had gemist of iets belangrijks geleerd. Jouw weg loopt altijd anders dan die van een ander, maar daardoor is hij nog niet minder mooi.

Wil je meer werken met je eigen innerlijke stemmen? Geef je dan op voor Hart en Ziel in Balans of de Intuïtie training. Deze activiteiten helpen met gemakkelijk veranderingen maken die passen bij jouw pad.

Hart en Ziel's verander plan:

- Temper je kritische stem
- Leer je innerlijke cheerleader kennen
- Accepteer jezelf en je weg

Praktijkagenda

Nek/Schoudermassage workshop
10 oktober 20.00-22.00

Met Hart en Ziel in Balans
26 oktober 13.00-17.00

Intuïtie Training
15 & 23 November
15de 20.00-23.00,
23ste 14.00-17.00



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