

Wave Coaching

Stroom naar je Ware Natuur



Opruimen

🕒 9 maart 2015 📁 Geen categorie 💡 opruimen, perspectief, Transformatie Coaching, ziek

Opruimen

Net zoals je je huis opruimt en bijhoudt, is het ook heel belangrijk dat je je lichaam en je geest opruimt. In de loop van de tijd verzamel je allemaal spullen, sommige gebruik je veel en anderen gebruik je maar korte tijd. Andere spullen belanden op zolder of ergens in een la. Of ze gaan stuk en je bewaard ze om nog een keer te repareren. Vaak weet je niet eens meer dat je ze hebt. Maar ze nemen wel plaats in beslag.

In je lichaam en geest werkt het net zo. Alles wat je meemaakt, leert, ziet, proeft, hoort, ruikt, voelt, bewaar je. In je lichaam, in je geest (je systeem, zeg ik meestal). En ook in dit geval gebruik je een deel daarvan, misschien wel dagelijks. Sommige dingen ben je vergeten of wil je het liefst vergeten. En een ander deel “zwerft” in je systeem, waarschijnlijk ben je er niet eens van bewust.

Net als in je huis merk je op een gegeven moment dat het rommelig wordt. Het is dan net of je er ineens last van krijgt. Je wil iets op zolder leggen en er is eigenlijk geen plaats meer. Of je zoekt iets wat je nodig hebt maar kunt het niet meer vinden. Vaak ga je dan wel opruimen. Voor je lichaam en geest werkt dat eigenlijk hetzelfde. Als het in je systeem te rommelig wordt, dan wordt je vaak verkouden of ziek zodat je rust neemt en je lichaam de kans krijgt om afvalstoffen af te voeren.

Helaas nemen we meestal geen tijd om te rusten. We slikken een paracetamolletje en gaan door met doen, met wat we moeten van onszelf. Daardoor gunnen we onszelf niet de tijd en de ruimte om alles wat we waarnemen te verwerken en onze afvalstoffen af te voeren. Het resultaat is dat we steeds meer afvalstoffen in ons lichaam vasthouden. Zowel fysiek als mentaal. Je systeem zal steeds meer en grotere signalen af gaan geven: vermoeidheid, slaapproblemen, darmproblemen, maagklachten, hoofdpijn, rugpijn, chronische klachten als

reuma, concentratieproblemen, burn-out.

Letten op de signalen van je lichaam is heel erg belangrijk. Je wordt niet voor niets ziek, zelfs een beenbreuk of een verstuite enkel is geen toeval. Het is er allemaal om je er op te wijzen dat er onbalans is, dat je tijd nodig hebt om je balans te herstellen. Fysiek en mentaal. Precies zoals je op een gegeven moment de tijd neemt om je huis, je werkplek, op te ruimen.

Transformatie Coaching is daarbij een geweldig middel. Het zorgt voor het opruimen van je geest, van de “vervuiling” in je systeem wat een positieve invloed heeft op je totale welbevinden. Goede voeding, beweging, de natuur in, rust nemen, zijn andere middelen die vaak goed helpen. Met één methode of één invalshoek ben je er vaak niet. Zeker als je al lange tijd niet hebt opgeruimd. Opruimen is de basis om een ander perspectief te creëren, om ruimte te scheppen, om weer nieuwe ervaringen op te doen.



Een boom en een oudere man

🕒 6 oktober 2014 📁 Geen categorie

Een heerlijke herfstochtend. Mijn auto stond bij de garage om uitgedeukt en gespoten te worden. Ik had een leenauto nodig en liep naar de garage om hem te halen. Ruim een kwartier lopen, goed te doen. Onderweg, midden in het dorp, zag ik een mooie, grote boom, vol herfstkleuren. Extra opvallend tegen de helderblauwe hemel en de ochtendzon. Enthousiast als ik word over herfstkleuren, zette ik de boom met mijn smartphone op de foto.

Nog blij van mijn boom, kwam ik 50 meter verder een oudere man tegen. Hij liep net zijn huis uit en begroette mij met een glimlach. Ik groette terug. “Wat een mooi weer he?” zei hij. “Jazeker, prachtig”, antwoordde ik. “Ik ga ook een stukje lopen”, zegt hij, “zou ik zo kunnen gaan?”. Hij heeft een overhemd aan met lange mouwen,