

ZO is het NU.

Hoe uit stress en onrust zich in mijn leven?

Sta even stil bij het effect dat stress en onrust heeft op jouw mentale, emotionele en fysieke welzijn, jouw veerkracht.

Merk de stress en onrust op en neem daar de tijd voor. Probeer niets te veranderen.

Vecht niet tegen wat er nu eenmaal is, want als je *hier* bent kan je niet *daar* zijn.

Luister naar jezelf zoals je naar een vriend zou luisteren. Bij een vriend in moeilijkheden, onrust of verdriet zou je in eerste instantie ook gewoon luisteren. Je zou niet meteen allerlei tools en oplossingen aanreiken.

Neen. Je luistert. That's it! Dat is altijd de eerste stap. Jezelf horen, zien en erkennen is het allerbelangrijkste.

Sla daarom deze stap niet over.

Durf jezelf te ontvangen met wat zich aandient. Het is een belangrijke liefdevolle stap naar jezelf.

Onderzoek hoe het NU is zodat je deze periode vervolgens kan loslaten.

Zo ontstaat er ruimte voor verandering.

Journalvragen

Hoe ervaar jij onrust ? Wat is onrust voor jou? Maak dat concreet.

Wat ervaar je in je lichaam?

Welke gedachten lopen er door je hoofd?

Welke emoties gaan hiermee gepaard?

Journalvragen

Bij het beoefenen van ademhalingstechnieken en kundalini yoga, welke sensaties merk je in je lichaam op? Zijn er specifieke gebieden die meer aandacht vragen of waar je spanning voelt?

Journalvragen

Kan jij gemakkelijk je grenzen aangeven?
Waar zeg je 'JA' waar je eigenlijk 'NEE'
voelt?

Journalvragen

Wanneer ben je helemaal jezelf?
Op welke plaatsen en in welke
levensrollen die je vervult kan je helemaal
jezelf zijn?

Journalvragen

In welke omstandigheden
twijfel je aan jezelf?

Wanneer blokkeer je en
houd je jezelf in of tegen?

