

BLIJ VRIJ ZIJN

Nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief

- **Nieuwe naam**
- **Het belang van balans**
- **Blij Vrij Zijn: mijn schrijfproces**

Ruimte op de vrijdagen

Op vrijdagen kun je me vinden in het pand van de Kind- en Jeugdspecialist aan de Kerkallee in Velp. Franke Runhardt heeft mooie, fijne en lichte ruimtes waar ik gebruik van mag maken. Daar ben ik uiteraard erg blij mee.

Nieuwe ideeën

Nog heel pril, maar er zijn ideeën en de energie stroomt. Let het energy flow en kijken waar het ons brengt. Samen met Jane de Jong (bioresonantie Leiden) en Karin Velder (Oosters Gezond).

Nieuwe naam



Vanaf 10 juli 2023 is de naam Nieuwetijdslab veranderd in Blij Vrij Zijn. Blij Vrij Zijn is al een hele tijd mijn motto en de naam van de Nieuwsbrief. En nu dus ook van mijn praktijk. Ik ben van mening dat je pas echt BLIJ kunt zijn als je VRIJ bent van vastzittende emoties, saboterende over-

tuigingen, belemmerende gedragspatronen en angsten. En dat gun ik iedereen.

Het belang van balans

Ik hoor het de laatste tijd veel om me heen: ik zoek balans tussen mijn werk en privé, tussen huishoudelijke taken en vrije tijd of tussen activiteiten en ontspanning.

Balans in je lichaam is ook belangrijk. Vanuit het holistisch mensbeeld wordt de mens als één geheel gezien. De mens bestaat uit 4 lichamen: een fysiek, mentaal, energetisch en spiritueel lichaam. Deze lichamen zijn allemaal even belangrijk. Ze beïnvloeden elkaar en zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je bent gezond als alle individuele lichamen in balans zijn en als de vier lichamen met elkaar in balans zijn.

Je fysieke lichaam is bijzonder, omdat het zelf zorgt dat het in balans blijft. Als er een verstoring is dan reguleert het zichzelf.

Ga maar na. Als je lichaam te warm wordt (door de zon of door inspanning) zorgt jouw interne thermostaat ervoor dat je bloedvaten open worden gezet en dat je zweetklieren worden geactiveerd. Zo koelt je lichaam weer af. Dit is niet het geval bij je mentaal en energetisch lichaam. Je merkt het wel als die lichamen in disbalans zijn. Je kunt je bijvoorbeeld niet meer zo goed concentreren, wordt somber of je raakt vermoeid.

Disbalans is als de draaglast groter is dan de draagkracht.

Omdat alle lichamen samenhangen zal een disbalans in het ene lichaam gevolgen hebben voor het andere lichaam. Misschien herken je het wel:

- Je bent gespannen voor een sollicitatiegesprek (mentaal). Voor het gesprek krijg je last van je darmen (fysiek) en raak je geïrriteerd en kortaf (energetisch).
- Je hebt last van somberheid (energetisch) en hebt het advies gekregen om te bewegen (fysiek). Daar krijg je ook energie van (energetisch).

Niets nieuws

Eigenlijk vertel ik hier niets nieuws. Onderstaande uitdrukkingen laten zien dat mensen vroeger ook al wisten dat het fysieke en geestelijke lichaam met elkaar samenhangen.

Dit probleem ligt mij zwaar op de maag.

- *Betekenis: Ik heb een probleem en ik zit ermee.*
- *Uitleg: Mensen die een groot probleem hebben, hebben vaak een zwaar gevoel in hun buik.*

Ik wil mijn hart luchten.

- *Betekenis: Je wilt iets delen.*
- *Uitleg: Als je iets met een ander deelt, voel je je letterlijk lichter en neem je meer ruimte in je borstkas waar.*

Het drukt als een zware last op mijn schouders.

- *Betekenis: Ik maak me zorgen en draag die zorg mee.*
- *Uitleg: Je schouders gaan letterlijk hangen en voelen zwaar aan.*

Ik moet mijn rug recht houden.

- *Betekenis: Volhouden en doorzetten. Niet toegeven.*
- *Uitleg: Door je rug recht te houden, maak je je letterlijk groter en voel je je figuurlijk ook groter m.a.w. je voelt je sterker.*

Blij Vrij Zijn: mijn schrijfproces

Het vordert langzaam met kleine stappen. Soms ben ik dagen bezig met een klein stukje en soms schrijf ik bladzijde na bladzijde. Afgelopen maand kwam er een boek uit dat raakvlakken heeft met mijn boek, maar daar laat ik me niet door afleiden. Regelmatig krijg ik nieuwe ingevingen, waardoor alles weer

Weer een mooie terugkoppeling... nieuwsgierig?

Weer meer mooie mensen die Blij Vrij Zijn. Benieuwd naar hun reacties?

<https://nieuwetijdslab.nl/ervaringen-aanbevelingen-nieuwetijdslab/>

Nieuwe contactgegevens

info@blijvrijzijn.nl

www.blijvrijzijn.nl

06-41118254 (is hetzelfde)

Heb je geen interesse in de nieuwsbrief, laat het me dan weten. Ik haal je dan z.s.m. uit de mailinglijst.

omgegooid wordt en ik alles voor mezelf weer op een rij moet zetten. Het zou sneller gaan als ik me zou afzonderen en het schrijven van het boek als een baan zou zien. Maar dat past weer niet bij mij. Dus schrijf ik gestaag tussen cliënten, het uitwerken van nieuwe ideeën en de dagelijkse beslommeringen



door. En om de balans te houden, pauzeer ik regelmatig door te sporten of even te ontspannen met een kop thee.

[Fijne vakantie voor nu!](#)

[Hartegroet](#)

[Desirée](#)