



Nieuwsbrief Januari 2022

Volg je hart



Ont-moet in het nieuwe jaar

2022 is alweer bijna 1 week oud. Ik wil iedereen bij deze een heel mooi en liefdevol jaar toewensen. Wat je voornemens voor dit nieuwe jaar ook mogen zijn, laat je verrassen en inspireren. Ontmoet en ont-moet. Blijf dicht bij jezelf en volg je hart in alles wat je doet.

Het jaar is weer voorbij gevlogen en het eind nodigt altijd uit tot terugblikken en vooruitblikken. Hoe is het afgelopen jaar voor jou geweest en wat zou jij het liefst willen in 2022. Waarin ben je succesvol geweest en wat is voor jou niet succesvol geweest? Waar krijg je energie van en waarvan niet? Wat geeft jou ruimte of wat benauwt je?

Leven is beweging. Alles stroomt. Alles komt en gaat. Golvend, vibrerend, ademend, veranderend.

Sinds oktober 2011 wonen wij op het water en daar is ook mijn praktijk. Water intrigeert, water ontspant, water reflecteert en water laat je reflecteren. Leven op een woonark laat je letterlijk en figuurlijk meebewegen met het water. En voelen hoezeer alles met elkaar in verbinding staat.

We leven in een hectische tijd en hebben het gevoel dat we zoveel van anderen moeten. Of van onszelf! Vaak nemen we dan ook de moeilijkste weg en 'moeten' we ons daarbij in allerlei bochten wringen. Water daarentegen neemt altijd de makkelijkste weg. Dat wil zeggen: de weg van de minste weerstand. Het water stroomt, het komt en gaat golvend en als er een obstakel in de weg ligt verandert het de loop. En net als het water is leven ook beweging.

Is de werkelijkheid anders dan je zou willen? Worden jou regels opgelegd waar je het niet mee eens bent? Of doen mensen andere dingen dan je had gehoopt? Word als water! Vecht niet tegen wat er is, maar kies een andere route. Je eigen route.



Ik nodig je graag uit om toch even een moment stil te staan. Ga eens rechtop en toch ontspannen staan. Ogen open. Leg beide handen op het midden van je borst. Dit is je hart chakra. Voel je hartslag en adem ontspannen in en uit. Adem frisse, nieuwe energie in. En laat oude energie los op je uitademing. Hierbij stilstaan geeft je inzicht in wat jij mag loslaten of kunt afsluiten en wat van jou in het nieuwe jaar mag uitgroeien tot iets waar jij energie van krijgt. Zodat jij, met de minste weerstand, kunt blijven meebewegen met alles wat je in dit nieuwe jaar gaat ontmoeten.

Mijn tarief

Afgelopen vijf jaar heb ik er voor gekozen mijn tarief niet te verhogen. Maar alles wordt helaas duurder dus ik ontkom er niet aan om mijn tarief met €5 euro te verhogen. De nieuwe tarieven gaan in op 1 maart 2022.



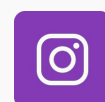
Website



Facebook



LinkedIn



Instagram

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u linda@insight-u.nl toe aan uw adresboek.

