

Gezondheidstip 2 Vakantiegevoel vasthouden

Augustus 2022 door Armande van Doesburg

In deze zomermaanden gaan we vaak op vakantie! Genieten van het mooie weer, het landschap, wandelen of andere sporten, lekker eten, samen zijn en ontspanning. Je laat alles even de boel en doet waar je zin in hebt, zonder tijdsdruk. Daardoor kom je over het algemeen opgeladen terug van vakantie.



Dat energieke, blije en vrije gevoel wil je graag zo lang mogelijk vasthouden. Het leuke is....dat kan! Als je zorgt dat je, liefst dagelijks, voldoende doet waar je energie van krijgt, dan kan je dat opgeladen gevoel vasthouden. Hierbij is jezelf kennen belangrijk. Ben jij bijvoorbeeld iemand die op vakantie van rust houdt of juist van actie? Vind je het heerlijk om allemaal leuke uitstapjes voor te bereiden en te plannen of hou je juist van het onverwachte en impulsieve? Wat voor type ben jij of anders gezegd; wat is jouw natuur, jouw temperament?

Om jouw natuur/temperament vast te stellen werk ik in de natuurgeneeskunde met de 4 natuurkwaliteiten. Iedereen heeft deze natuurlijke kwaliteiten, maar heeft hierin van nature zijn of haar persoonlijke voorkeur. Die voorkeur is interessant om van jezelf te weten, want door die kwaliteiten voldoende aandacht te geven laad je op. Je hebt dan voldoende energie om effectief te kunnen schakelen naar alle 4 de natuurkwaliteiten die je nodig hebt in het dagelijks leven en je voelt je dan in balans.

Wil je graag je energie leren vasthouden of verhogen? Wil je je graag in balans voelen? Ben je nieuwsgierig geworden wat jouw natuur is en zo jezelf beter leren kennen? Wil je weten wat je nodig hebt om je energiek en gezond te voelen? Vraag dan een gratis telefonisch kennismakingsgesprek aan en dan vertel ik je er graag meer over!

Je bent van harte welkom (online kan ook) bij mijn praktijk 'Gezond met de Natuur'.

Gratis kennismakingsgesprek aanvragen: gezondmetdenatuur@gmail.com

Meer weten over gezond met de natuur: <https://gezondmetdenatuur.nl/>