

Gezondheidstip / Bevorder je gezondheid door jezelf vragen te stellen

December 2022/Januari 2023

Gelukkig nieuwjaar!!!!!!



Elke nieuw jaar brengt weer allerlei avonturen, (onverwachte) gebeurtenissen en ervaringen met zich mee.

Als je nog even terugkijkt naar 2022, **wat was jouw belangrijkste inzicht?** Voor mij was dat het belang van het blijven *bouwen aan een stevige basis in jezelf*. Een stevige basis zorgt er voor dat welke situatie zich ook voordoet, je er effectief op kan reageren. Dat je flexibel en weerbaar genoeg bent om het aan te kunnen. Die basis bestaat wat mij betreft uit verschillende onderdelen* zoals: emoties & gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, sociale contacten & relaties, geluk & plezier, spiritualiteit, werk en financiën.

Als je vooruit kijkt **wat zou je dit jaar het liefst willen bereiken, meemaken en/of doen?** Voor mij is dat *een goede balans creëren tussen werk en ontspanning*, waardoor ik gezond en energiek blijf. **Wat zou dan de eerste stap hier naar toe kunnen zijn?** Voor mij is dat o.a. een duidelijke weekplanning maken en elke week, maand, kwartaal en jaar hier consequent op reflecteren en bijsturen.

Door tijd te nemen om jezelf gericht vragen te stellen (en te beantwoorden) over de eerder genoemde onderdelen* die de basis vormen van je leven, kan je er achter komen wat je nodig hebt. Op deze manier kan je beter zorgen voor jezelf en zo je gezondheid bevorderen.

Mocht je meer inzicht of (preventief) ondersteuning willen bij het bereiken van jouw natuurlijke gezondheid en daarmee het versterken van je basis, dan ben je van harte welkom in mijn praktijk voor Natuurgeneeskunde!

Maak een afspraak voor een **gratis vrijblijvend gesprek** via:

gezondmetdenatuur@gmail.com

Of bekijk mijn **werkwijze en aanbod** op: gezondmetdenatuur.nl

Voor nu de allerbeste wensen en *maak er een mooi jaar van voor jezelf en al wat leeft op deze planeet!*