

Gezondheids Inspiratie 'Tekenen voor je gezondheid'

januari 2024 door Armande van Doesburg

Tekenen ter bevordering van je gezondheid, kan dat? Het antwoord is ja! Het idee van tekentaal is niet nieuw. Mensen tekenen al duizenden jaren en maken zo zichtbaar wat er in hen leeft.

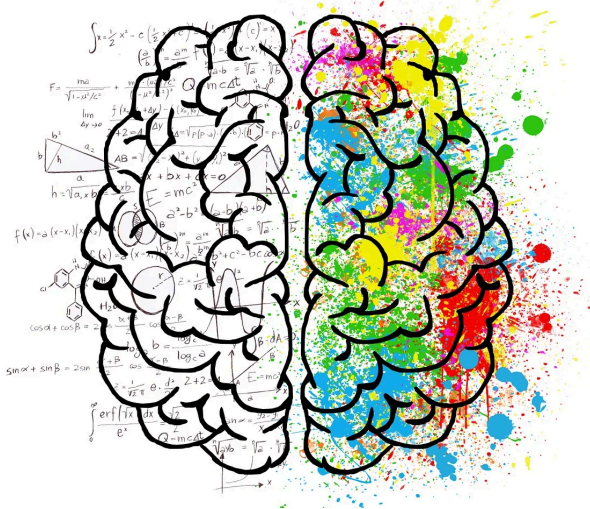


Wat brengt tekenen voor jouw gezondheid?

(1) Aan de hand van een gerichte tekenopdracht om jezelf beter te leren kennen, om bij eigen **antwoorden en oplossingen** te komen, is het heel effectief en waardevol. Tekenen is

een tool om meer naar binnen te gaan. Binnen in jezelf zitten antwoorden en inzichten verborgen die over jou gaan. Daar komen we vaak niet aan toe omdat we druk druk zijn en veel prikkels van buitenaf krijgen.

(2) Echt **stil worden en naar jezelf luisteren** doen we over het algemeen te weinig, terwijl dat essentieel is. Het stil worden in jezelf kan je ook doen met meditatie. Het mooie om dit via tekenen te doen, is dat je vanzelf bij je **onbewuste laag** terecht komt.



Van ons bewustzijn is maar 5% bewust en 95% onbewust. *Aan de hand van een passende tekenopdracht bij jouw hulpvraag, thema of klacht, gevolgd door een gesprek over de tekening, kun je tot persoonlijke inzichten, antwoorden en oplossingen komen.*

In de tekening kijk je naar de tekentaal van iemand en die is persoonlijk. Het helpt om zo dingen helder te krijgen of te verwerken.

(3) Met tekenen kun je het **zelfhelend vermogen** aanspreken.

(4) Door het tekenproces worden de **linker- en de rechterhersenhelft geactiveerd**. Door samenwerking van beide hersenhelften, die staan voor denken en voelen, ontstaat meer balans hierin. Vaak schieten we door in het denken.

Soms is één tekening al genoeg, soms zijn er verschillende tekeningen nodig. Tekenen kan helend werken en gebruikt worden zowel in een natuurgeneeskundig traject of op zichzelf staand.

Wanneer tekentaal inzetten? Je kan met de tekentaal werken aan je persoonlijke ontwikkeling, bereiken van een doel of bij een hulpvraag, klacht of probleem. Denk aan lichamelijke of psychische klachten, bijvoorbeeld schouder-/ rugpijn, hoofdpijn, keelpijn, slapeloosheid, piekeren, stress, vermoeidheid, problemen op het werk, relatieproblemen, onverwerkt verdriet, onbegrepen boosheid, angst, pijn, terneergeslagen gevoel etc.

Wees welkom in mijn praktijk om met jouw persoonlijke ontwikkeling of hulpvraag aan de slag te gaan. Dit kan zowel online als offline. Lijkt je dit leuk, ben je nieuwsgierig of heb je een hulpvraag stuur mij dan een bericht.

gezondmetdenatuur@gmail.com

Of Klik op [Traject Teken jezelf gezond](#)

Ben je benieuwd waar ik je nog meer bij kan helpen? Kijk op mijn website:

<https://gezondmetdenatuur.nl/>