

Lijf en gevoel

U zit lekker in uw vel als er balans in uw leven is. Balans in uw leven begint met balans in uzelf. Een balans tussen gevoel en verstand, tussen stress en ontspanning. Stress en drukte horen bij het leven. Bijna iedereen heeft het druk met van alles en nog wat en uiteindelijk blijft er vaak maar weinig tijd over voor onszelf. Hoe kunt u dan toch goed voor u zelf blijven zorgen? Het 'stellen van grenzen' en 'luisteren naar het eigen lichaam' zijn hierbij belangrijke thema's.

Tevens kunnen ingrijpende gebeurtenissen, zoals het overlijden van een dierbare, een echtscheiding of het verlies van uw baan, er voor zorgen dat u het gevoel heeft grip op het leven kwijt te zijn en vast te lopen.

Als u eenmaal uit balans bent, is het niet altijd even makkelijk om dit alleen op te lossen.

Herkent u dit gevoel en zoekt u naar een manier om balans (terug) in uw leven te krijgen? Maak dan een afspraak bij ons en we gaan samen op zoek naar wat u nodig heeft om weer prettig in uw vel te zitten.