

De ster van verbetering en genezing

door: dr. Alex Klein

Een onbalans wordt pas belangrijk als je het gaat voelen.

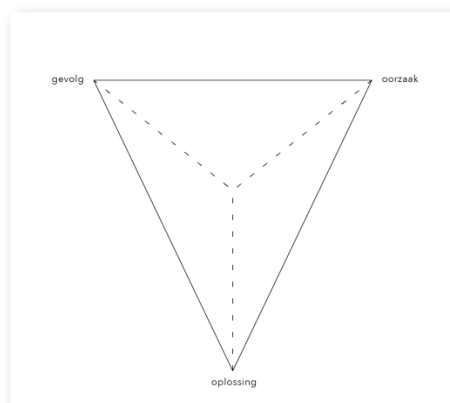
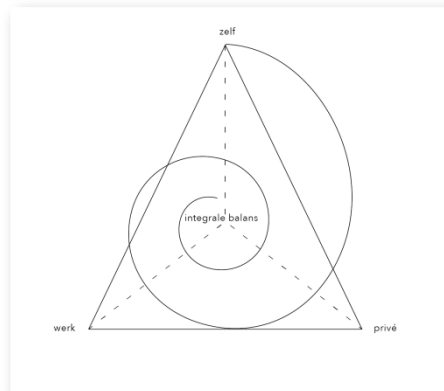
Voor die tijd wéét je wel dat het niet klopt, maar dat inzicht kun je blijven wegdrukken totdat je lijf aangeeft dat het zeer doet.

Die onbalans in je leven voel je in de vorm van ziektes, kwalen, onrust, spanning, slapeloosheid of emotionele uitbarstingen. Ga je met deze klachten naar een huisarts, dan krijg je een symptoom-bestrijdend medicijn voorgeschreven (waaronder rust) en dan kun je er weer een tijdje tegenaan. Maar als je de oorzaak niet wegneemt komen de klachten vanzelf weer terug, maar dan vaak heftiger, intenser. Je lijf blijft waarschuwen dat er iets niet helemaal goed zit...

Bron van ongenoegen

Als je op je werk de gestelde doelen niet bereikt, dan voel je de stress en de spanning opbouwen. Er zijn steeds meer avonden dat je extra werkt, toch om 22:00 uur de computer nog even aanzet om de laatste emailberichten te lezen en vervolgens lig je 's nachts wakker van wat je allemaal nog moet doen. In je hoofd pieker je, je slaapt slecht, je bent niet gefocust op wat je moet doen, waardoor je jouw doelen steeds minder bereikt.

Het ene effect benadeelt het ander en vice versa; de werk/privé balans en je gezondheid (*zelf*) raken uit balans. Je energieniveau daalt, in het schema hieronder weergegeven als een neergaande spiraal vanuit je zelf, je gezondheid.



Causaal verband

Als je de gevolgen voelt en je kent de oorzaak, dan is de oplossing snel gevonden, namelijk datgene doen wat de oorzaak van non-focus en ongezondheid vermindert of zelfs helemaal wegneemt. Hervind de rust in jezelf, waardoor de balans tussen werk, privé en zelf verbetert, waardoor de (lijfelijke, emotionele of geestelijke) balans herstelt en jij je energie weer terugkrijgt. Hierdoor kun jij je werk beter uitvoeren en de resultaten verbeteren weer. Vanuit jouw integrale balans sterkt je energieniveau weer aan, met alle positieve gevolgen van dien.

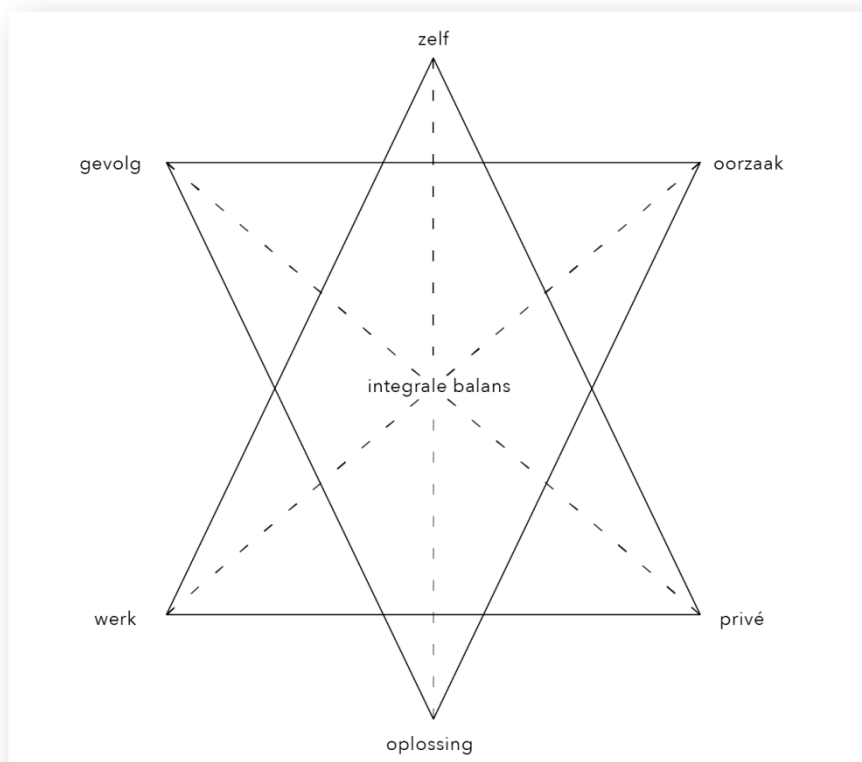
Energie, verbetering, genezing

Door de oorzaak-gevolg-oplossing driehoek over de werk-privé-zelf driehoek te plaatsen ontstaat een interessant figuur. Wat is de belofte van dit model? Het vinden van de integrale balans tussen werk/privé/zelf én oorzaak/gevolg/oplossing leidt tot verbetering van werkresultaten, privéresultaten en een hogere kwaliteit van leven in de vorm van een betere gezondheid. *De gevonden integrale balans staat dus garant voor energie, verbetering en (zelf-)genezing.*

In de 'ster van verbetering en genezing' staat ZELF bovenaan.

Zelf geeft een beeld van de vier soorten gezondheid, afgekort SMEL:

- Spirituele gezondheid (zelfkracht)
- Mentale gezondheid (denkkracht)
- Emotionele gezondheid (voelkracht)
- Lichamelijke gezondheid (lijfkracht)

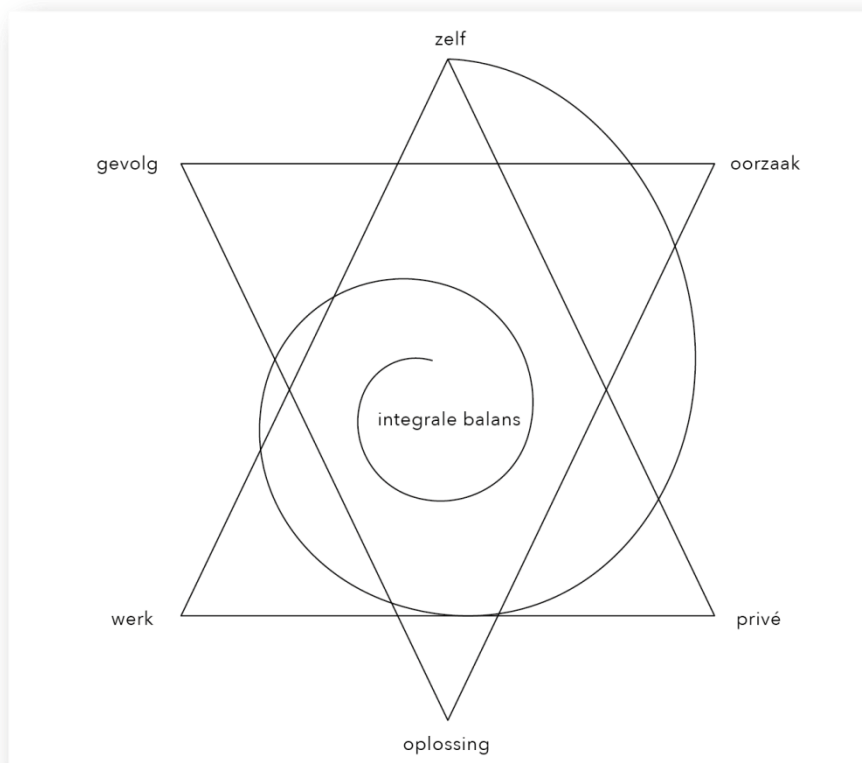


Stel, je lijf geeft aan dat het oververmoeid is, je hebt last van een stijve nek en je onderrug zeurt al weken (*lijfkracht*). Daarnaast ben je prikkelbaar en moe, bij het minste of geringste staan de tranen in je ogen (*voelkracht*). Je hebt moeite om te focussen en je piekert je suf, waardoor je midden in de nacht wakker wordt en weer naar het plafond staart (*denkkracht* en slapeloosheid). De gevolgen zijn duidelijk, je voelt op alle fronten dat het eigenlijk niet goed met je gaat. De oorzaken kunnen echter divers zijn. Misschien is het de werkdruk, misschien is het jouw privésituatie, misschien is het wel een gebeurtenis uit je verleden, waardoor je niet kunt wat je wel wilt doen. Meestal is het een combinatie van verscheidene factoren, waardoor je op zoek moet gaan naar waarom je bent zoals je nu bent.

Hoe nu verder?

Het antwoord op deze vraag is er al en zit in jezelf. Je hoeft alleen maar naar jezelf te luisteren om de antwoorden te vinden. Door stil te staan, door in het hier-en-nu te zijn en de zoektocht naar je ware zelf te starten, vind je de antwoorden. Mindfulness, meditatie, soul-searching; je gaat jouw antwoorden vinden in innerlijke rust en balans, want dan sta je in direct contact met het universele alwetende.

Vanuit deze hervonden balans en rust in jezelf kun je de beslissingen nemen die goed voor je zijn, die de stress van werk en/of privé wegnemen en daardoor de oorzaken van de lichamelijke onbalans laten verdwijnen als sneeuw voor de zon. Vanuit innerlijke rust kun je leiding gaan geven aan jezelf, zodat je die integrale balans voor energie, voor verbetering en voor genezing kunt benutten om de weg omhoog weer te vinden.



Lijkt je dit wel wat?

Samen met Cynthia en Jan van den Maagdenberg ben ik bezig met het opzetten van een retraite in zuid Frankrijk (<https://www.yogayounity.com/business-retreats-off-sites.html>) om je innerlijke rust te hervinden en om op basis van zelfleiderschap te gaan bereiken wat jij bereiken wilt - zakelijk én privé. Om aan deze corporate retreats goede invulling te geven, willen we je graag vijf vragen stellen:

1. Wat betekenen innerlijke rust en zelfleiderschap voor jou?
2. Wat zijn de belangrijkste uitdagingen die jij regelmatig in je werk en privéleven ervaart, die jou er van weerhouden om innerlijke rust en zelfleiderschap te ervaren?
3. Waar ben je bang voor dat er gebeurt, als er niets verandert?
4. Wat zou je heel graag willen bereiken met betrekking tot innerlijke rust en zelfleiderschap?
5. Over welke onderwerpen zou je meer willen weten in relatie tot de uitdagingen waar je tegenaan loopt?

Niet zweverig...

Als je je niet lekker voelt, een beetje met je gezondheid kwakkelt, dan komt er niet veel uit je handen, dat weet iedereen. De andere kant op werkt dus ook: als je wél lekker in je vel zit, ben je veel productiever. Dus de overtreffende trap bestaat ook: als je heel goed in je vel zit, kun je de hele wereld aan!

Wil jij de hele wereld aankunnen?

Wil jij ook die energie voelen om vol aan het werk te gaan?

Wil jij weer succesvol zijn, bereiken wat je bereiken wilt?

Wil jij werken aan jouw kwaliteit van leven in de vorm van een betere gezondheid?

Durf jij de koppeling tussen je lichamelijke, emotionele en mentale zelf te herstellen om op je werk succesvoller te zijn en privé meer 'quality time' te hebben? Geef antwoord op de vijf bovengenoemde vragen en je hebt een beeld van wat jij moet doen om de integrale balans van de ster van verbetering en genezing te bereiken. Ik ben wel benieuwd naar jouw antwoorden...

Vervolgens resteert nog slechts één vraag:

**Doe jij
wat je moet doen
om te bereiken
wat je bereiken wilt?**

Ja / Nee