



Verzachten – een essentiële kwaliteit voor een stromend leven

Vrede ontstaat niet door te vechten.

Rust creëer je niet door heel hard te werken tot alles af is.

Ontspanning ontstaat niet door structureel over je grenzen te gaan en maar vol te houden.

Je voelt vast wel dat de energieën, de sfeer van het ene een hele andere is dan de energie van het andere.

En als je aan de ene kant zit, dat de andere kant dan niet direct binnen handbereik is.

Alles zit al in jezelf

Hardheid zit in onszelf.

Zachtheid zit in onszelf.

De vraag is in welke energie stap je als je uit bed komt?

In welke stemming ben je als je iets zegt of ergens op reageert?

Ga je gemakkelijk mee met de stemming van anderen of kun je in je eigen energiebubbel blijven?

En hoe praat je tegen jezelf? Hoe ga je met jezelf om?

Ontspannen is verzachten

Een stromend leven dat is afgestemd op jouw natuur is een leven dat veel zachte energie in zich heeft.

Ontspannen is een beweging van verzachten. Verzachten van je spieren, je gedachten, je manieren om dingen te doen en je verhalen en overtuigingen.

Om naar diepe ontspanning te bewegen is het essentieel om zacht en vriendelijk met jezelf te leren omgaan.

Als je hard bent voor jezelf, oordeelt over jezelf, jezelf niet goed genoeg vindt, dan zit je in een beweging van spanning en weerstand. En van daaruit kun je simpelweg niet zomaar diep ontspannen.

Van Overprikkeling naar diepe Ontspanning

Je krijgt meer van wat je bent. Herhalende hardheid brengt meer hardheid en herhalende zachtheid brengt steeds meer zachtheid.

Toelaten en laten groeien

De beweging naar een zachter, vriendelijker leven, begint in het hier en nu.

Hier, nu, op dit moment, kun je kiezen om te verzachten. Om vriendelijker met jezelf en de wereld om te gaan. Steeds weer.

Door het cultiveren van deze energie, dit gevoel, deze manier van zijn, wordt het steeds meer onderdeel van je leven. In alle facetten.

Ontspanning is niet iets dat je hoeft te verdienen.

Of waar je hard voor moet werken.

Je kan het steeds meer toelaten. Er aandacht aan schenken. Je er bewust van worden wanneer je er niet bent. Erin marineren. Het opzoeken.

En het mooie is: hoe minder hard je eraan werkt, hoe meer je het toelaat op een zachte manier, ervoor open staat, hoe groter en voelbaarder het wordt.

Gedachten die in de weg zitten

Nu is het wel vaak zo, zeker in het begin van deze beweging van overprikkeling naar diepe ontspanning, dat ons hoofd er van alles van vindt.

We hebben allerlei conditioneringen over dat we hard moeten werken, dat we moeten vechten voor dingen, dat we het andere mensen naar de zin moeten maken.

Deze overtuigingen en verhalen zul je onherroepelijk tegenkomen als je de zachte weg naar diepe ontspanning op gaat.

En ook hier geldt: je hoeft niet hard te werken om deze overtuigingen te veranderen of te transformeren. Het vraagt een verschuiving in aandacht, open staan voor andere mogelijkheden en het leren vertellen van een ander verhaal aan jezelf.

Zachte en vriendelijke groei

Om een zachter leven te creëren, mag je een zacht en vriendelijk proces van groei en nieuwe mogelijkheden instappen.

Voel jij een diep verlangen naar een zachter, vriendelijker leven?

Ik wijs je graag de weg.

Van Overprikkeling naar diepe Ontspanning

In mijn cursus **Creëer een zachte, stabiele basis in jezelf** gaan we bewegen naar diepe ontspanning en zachtheid in alle facetten van je leven.

Ik neem je mee naar deze zachte, stabiele basis en ik leer je hoe jij zo'n heerlijke basis in jezelf kunt creëren en verzorgen.

Als je een zachte, stabiele basis in jezelf creëert, dan is overprikkeling geen onderdeel meer van je leven.

Leven vanuit zachte stabiliteit geeft vertrouwen en helderheid.

Je voelt gemakkelijker wat werkelijk bij jou past.

Met zo'n stabiele basis in jezelf, kies je niet meer voor doorduwen of anderen pleasen of proberen dingen voor elkaar te krijgen ook al voelt dat niet goed.

Het brengt je een manier van leven waarbij je steeds kiest voor dat wat goed voelt voor jou.

En daarmee creëer je een leven voor jezelf waarin je je helemaal thuis voelt.

[Via deze link vind je de webpagina van deze cursus.](#)

Ik nodig je van harte uit om daar een kijkje te nemen.

En VOEL vooral of deze cursus bij jou past op dit moment.

Je bent van harte welkom om mee te doen.

Tenslotte wil ik je hartelijk bedanken voor je aandacht voor deze serie over de beweging naar diepe ontspanning en ik wens je een fijne dag.

Elske