



In balans met meer energie

Inleiding

Jij bent gevuld met energie en dat geldt ook voor alles om je heen. Zelfs de ruimte die ogenschijnlijk leeg lijkt, is niet leeg, maar gevuld met energie. Alles heeft een frequentie, een eigen trilling. Al die frequenties hebben een effect op jouw lichaam maar ook jouw eigen trilling heeft effect op alles om jou heen. Want iedere vorm van energie trekt soortgelijke energie aan.

We noemen dit het principe van resonantie en kennen dit op vele manieren in ons dagelijks leven. Positieve gedachten trekken positieve gebeurtenissen aan, angst trekt angst aan, liefde trekt liefde aan, etc. In ons dagelijks leven kennen we dat op veel manieren. We werken graag samen met gelijkgestemden; we zijn letterlijk op elkaar afgestemd en dat geeft harmonie. Als we ergens energie instoppen, komt de energie vanzelf opgang, er komt beweging. Alles wat we energie geven groeit. Dit kan tegen ons werken: veel aandacht geven aan iets wat je niet wilt ('als ik maar niet de mist in ga bij die belangrijke presentatie'), vergroot de kans om inderdaad de mist in te gaan. Maar we kunnen het ook voor ons laten werken: positieve aandacht geven aan een klus die je leuk vindt zorgt altijd voor een positieve dynamiek.

Energie werkt nooit alleen. Iets of iemand kan goed in zijn energie zitten, maar het heeft ook een richting nodig, een doel. Met een helder doel voor ogen werkt energie gericht. Als je een helder doel hebt, dan geven de dingen die je doet jou ook energie, je krijgt echt wat van de grond. Je wordt letterlijk schepper van je eigen leven.

Energie is goed te voelen. Ieder mens, bedrijf of organisatie heeft energie in en om zich heen. Iedereen kent dit ('deze persoon zit lekker in zijn vel', 'in deze ruimte hangt veel stress', 'dit bedrijf voelt leeg, de fut is eruit'). Iedereen ervaart energie in zijn lichaam, of je het nou bewust zo noemt of niet. Waar veel energie is, voelt het lichaam groot aan. Waar weinig energie is, kun je moeilijk contact maken met dat lichaamsdeel. In deze training gaan we aan de slag met onze energie, we gaan:

- voorkomen dat er energie onnodig weglekt.
- ervoor zorgen dat je nieuwe bronnen van energie aanboort
- ervoor zorgen dat je lichaam zo energiek wordt als het kan zijn

Vragen

1. Op een schaal van 0 tot 10, hoe hoog schat je jouw huidige energie niveau in?
2. Wat geeft je momenteel de meeste energie?
3. Welk aspect van je leven kost je op dit moment de meeste energie naar jouw gevoel? Wees zo specifiek mogelijk.



*Als je moe bent komt dat niet omdat je teveel doet,
maar omdat je te weinig doet waar je energie van krijgt*

