

Blijf voor jezelf zorgen in 2017...

Een nieuw jaar voelt als een nieuw schrift vroeger in de klas: mooie, schone pagina's. 'In dit schrift ga ik alleen maar héél netjes schrijven', dacht ik dan. Dat duurde vaak maar één bladzijde; dan kwamen de foutjes, de doorhalingen en de inktklodders alweer. Zo gaat het vaak ook met goede voornemens voor het nieuwe jaar.

De start van een nieuw jaar ligt midden in de winter: het seizoen van verkoudheden, griepverschijnselen en andere lichamelijke ongemakken. Veel mensen lopen te snotteren en zijn vermoeid. De dagen zijn korter, waardoor we minder vaak buiten komen. De feestdagen die uitnodigen anders en meer te eten dan goed voor ons is. Veel en niet het goede eten, weinig bewegen, minder slapen, minder buitenlucht en daglicht: allemaal oorzaken waardoor ons immuunsysteem snel achteruit kan gaan. Veel goede voornemens gaan dan ook over gezonder leven en minder en beter eten.

DE KLAD ERIN

Goede voeding, beweging, voldoende rust: we weten allemaal hoe belangrijk het is. En toch lukt het velen niet om het vol te houden. Telkens aan het begin van een nieuw jaar hoor ik goede voornemens: 'Dit jaar ga ik echt heel goed voor mezelf zorgen.' En na 3 weken blijkt de klad er alweer in te zitten. Een drukke agenda, veel verplichtingen en zorgen voor en om anderen. Het 'gewone', jachtige leven sluipt er snel weer in.

IN BALANS

Blijven zorgen voor jezelf is nodig, onder andere door te zorgen voor een goed functionerend immuunsysteem. Dat brengt je lichaam en geest weer in balans. En in balans en een goede gezondheid kun je tegenslagen beter aan. Het helpt je om je blij en gelukkig te voelen en je neemt gemakkelijker beslissingen. Je bent minder snel uit het veld geslagen en pakt na tegenslag de draad sneller op. Bovendien zul je merken dat de mensen in je omgeving ook blijer worden. Je trekt als het ware ook prettige en blij, gezonde mensen aan. Daardoor houd je het gezond leven en het goed voor jezelf zorgen beter vol. Dat kost veel minder energie, gewoon omdat het bij je hoort en jij je er goed bij voelt. Hierdoor is het een stuk eenvoudiger om er voor anderen te zijn; voor de ander te zorgen.

Nu denk je misschien: 'Dat is toch niet voor mij weggelegd. Ik houd het niet vol en hoe krijg ik dat voor elkaar dan?' Met op maat gemaakte massages en ondersteunende voedings- en leefstijladviezen kan ik je helpen en ben ook jij in staat om vol te houden en gezond te blijven. Start met voor jezelf zorgen en maak van 2017 jouw jaar!

*In een goede gezondheid kun
je tegenslagen beter aan*

REFLEXOLOGIEPRAKTIJK LISETTE

Lisette Tiggelaven
Trombonestraat 20, 3822 CH Amersfoort
06-30894491
info@reflexologiepraktijklisette.nl
www.reflexologiepraktijklisette.nl