

FEEL YOUR BODY

Van denken naar **voelen**

Voelen moet je durven. Voelen is de moed hebben om uit je comfortzone van je hoofd te gaan.

Marja

Niets is zo vertrouwd als in de comfortzone van je hoofd te blijven. Dit gebied ken je namelijk door en door. Ook al heb je regelmatig en misschien zelfs vaak last van alle gedachten die constant door je hoofd schieten, die voor onrust zorgen, die onnodig veel ruimte innemen, die je uit je concentratie halen, die voor een verminderde nachtrust zorgen, die je aan het twijfelen brengen ... Hoe raar het ook klinkt: voor jou voelt het veilig en vertrouwd. En waarom zou je dan anders willen?

Heb je er al eens bij stilgestaan dat lichaam & geest elkaar kunnen beïnvloeden? Zowel in positieve als in negatieve zin? Doordat je te veel in beslag wordt genomen door allerlei gedachten, loop je vaak voorbij aan allerlei signalen die je lichaam jou geeft. Wil je hiernaar gaan luisteren, dan is het belangrijk dat je uit de comfortzone van je hoofd stapt.

Eigenlijk heb je in week 1 al de eerste stap buiten de comfortzone van je hoofd gezet door bezig te zijn met gronden. Misschien even fijn voor je om die geleide grondingsmeditatie [HEAL & GROUND](#) nog een keer te doen.

Vandaag gaan we een stap verder. We gaan uit je hoofd in je lijf, van denken naar **VOELEN**.

Maar voordat je dit doet, wil ik graag dat je voor jezelf hieronder noteert hoe jij je op **DIT MOMENT** voelt. Wees zo eerlijk mogelijk tegenover jezelf en noteer echt alles.

