



We gaan weer naar buiten...

Het wordt zomer! Iedereen is vrolijker. De avonden worden langer en we hebben meer zin.. Het lijkt wel of we minder met onszelf bezig gaan. We richten ons meer naar buiten; we zijn meer buiten. Vakantietijd!

We laten ons meer meeslepen door ons gevoel; ons positieve gevoel welteverstaan. Zo is er overal een tijd voor: hoe donkerder hoe meer we naar binnen keren en hoe lichter hoe meer we naar buiten keren.

Het is ook een tijd waar we minder hulp van anderen nodig hebben. We trekken onszelf weer meer in balans. Kamperen, zee, vrijheid en zon: aarde, water, lucht en vuur, de ultieme elementen van het leven. Alles komt bij elkaar. De één heeft meer behoefte aan aarde, de ander aan lucht, water of vuur.

Niet voor niets dat alle elementen ons iets vertellen over hoe wij zijn. En hoe wij onszelf kunnen helen. Ervaar voor jezelf waar je het meeste behoefte aan hebt.

Zo staat aarde voor gronden, stevigheid, veiligheid, materie, geld en zekerheid. Lekker om je dan op te laden in de natuur, veel lopen of juist liggen op het strand. Direct contact met de aarde heelt de behoefte in je systeem. Als je er niet over nadenkt, zie je vanzelf hoe het bij jou werkt..

Water staat voor emotie, voor wie je bent, seksualiteit en man-vrouw zijn. Je lijf bestaat voor het grootste gedeelte uit water. Door veel in en bij water te zijn, breng je heling aan op die stukken waar je de meeste behoefte aan hebt. Kijk maar eens naar jezelf: gedraag je je anders op vakantie?

Lucht gaat over ideeën, denken en weten. Wegdromen in een hangmat en staren in het niets. Ontwikkelen van ideeën en nadenken over moeilijke kwesties. Allemaal uitwerkingen van lucht.

In vuur zit spontane uiting van gevoelens, moed, ondernemerszin en intensief beleven. Lekker doen waar je zin in hebt. In beweging komen en enthousiast zijn over alles. Overal zijn uitdagingen en kansen. Ongecompliceerd en met gevoel.

De heling zit in het element waar je naar toe trekt. Dit element is dan niet in balans met jezelf. Door te ervaren, je ervan bewust te zijn, breng je dat element in jezelf weer in balans.

Zo kom je weer fris en vol energie weer terug op de plek waar je vandaan was vertrokken. Weer klaar voor nieuwe uitdagingen!
Prettige vakantie!

Marko van der Beek
Leef je Wens