

Pur & Raw Jezelf

E-MOTTIE





Feel It All

IN-AVONTUUR EMOTIE

Emoties. Ze kunnen heel INtens zijn. Je hoeft ze niet negeren. Je hoeft er echter ook niet in te verdrinken. Hou het bij de emotie. Duik niet in de verhalen eromheen. Die doen je net wankelen. De emotie dient enkel gevoeld te worden. Feel it all. En wees je zeker ook bewust van de gedachte die vooraf ging aan de emotie. In hoeverre klopte die gedachte echt?

Ga op IN-avontuur en wees puur aanwezig. Alles mag er zijn. De natuur en de stilte zijn helend. Het wandelen brengt je ook meer terug in je lichaam. Je bent 1 met de natuur en met jezelf.

Schrijf je IN-zichten op. Welke helderheid kwam er boven drijven? Emoties mogen uit je lichaam doorstromen en maken ruimte voor diepe levensenergie.

*EEN EMOTIE WIL
GEWOONWEG
GEVOELD WORDEN*



JE BENT NIET JE EMOTIE

Je hoeft je emotie niet te negeren en je hoeft er ook niet in te verdrinken. Bij je emotie aanwezig kunnen blijven zonder afleiding te zoeken zorgt voor een ware transformatie. Letterlijk op de bodem zitten en daarna pas je voeten afduwen om terug boven water te verschijnen. Het is een mooie symbolische metafoor. Als je niet bij je emotie durft te blijven, dan vecht je ertegen en dan spartel je letterlijk in het water rond. Geen grond of bodem om op af te duwen en je raakt zelfs moeilijker boven water dan! Dus wees niet bang voor je eigen emoties. Adem er doorheen en als je opnieuw boven water bent, kan je jezelf in beweging zetten.

Beweging helpt je ook om van je hoofd in je lijf te zakken. Zodat de verhalen omheen de emotie geen kans krijgen om in drama te hervallen.

IN emotie zit trouwens motie = beweging.

De beweging zal het proces van emoties verwerken en versoepelen. Je ermee in flow laten gaan. En vergeet ook niet dat alleen maar rozegeur en maneschijn niet bestaat.

Het maakt ons vol-ledig in alles wie we zijn.

Al zijn we niet de emotie.

Een Senegalees vertelde mij ooit:

In dans zit alles: Liefde, Energie en Verdriet.

Een absolute waarheid. En een prachtige vorm van beweging.

EMOTIES VRIJ LATEN

Emoties vrij laten betekent voor mij emotioneel evenwicht. Het betekent niet controle over je emoties. Emoties dienen vrij te zijn. IN beweging. Je ademt en beweegt er doorheen. Je emoties controleren en negeren maakt je letterlijk ziek. Vroeg of laat. Ze dienen bevrijd te worden. Te zijn. Los van onderdrukken. Vooral niet onderdrukken.

Beweging dient dus als bevrijding. Niet als afleiding. Een INtens groot verschil.

Beweging INtegreren in je dagelijkse leven is helend.

Welke leuke bewegingsvorm kan je dagelijks, wekelijks, maandelijks integreren IN je leven?

Kies iets wat je echt leuk vindt. Waar heel je lichaam van aan gaat en je de joie de vivre doorheen alles heen voelt stromen. Het maakt je veel weerbaarder.

Maak het jezelf makkelijk. Denk simpel.

Zoals een dansje in je eigen living, met de fiets naar de winkel. Een wandeling rond het blokje of het park om de hoek. In de natuur, in het bos of aan zee. Geniet ervan.

Het is een way of life om mouvement altijd in te bouwen.

Pur & Raw Jezelf zijn



DE METAFOOR VAN HET MEER

Kan je tegelijkertijd ook al de rust hierin
voelen?

DE KRACHT VAN DANS EN DE MAGIE VAN MUZIEK

Zet een zalig muziekje op en doe een dansje in je living. Of volg dansles. Of luister met je hele ziel naar muziek. Het is zo helend.

Maak een playlist op spotify of youtube. Zo heb je altijd je favoriete liedjes bij de hand.

Je kan ook op zoek naar inspirerende muziek uit jouw favoriete land.

Welke muziek, uit welk land,kan jou tot in de topjes van je tenen beroeren?

Hoe voel je je? Welke emotie komt er boven water? En zit er nog een andere emotie onder de emotie?



*Er is geen verandering van
duisternis naar licht,
van stilstand naar beweging,
zonder emotie.*

Carl Jung

SHARE IT WITH THE WORLD

Deel je foto & inspiratie op instagram en je kan me uiteraard ook taggen als je dat wil.
<https://www.instagram.com/els.aj.aerts/>

