



## TIPS VOOR MEER BALANS IN JE LEVEN

# FIRST THE MIND, THAN THE QI, THAN THE BLOOD.

Vrij vertaald: Als je zorgt dat je het in je hoofd allemaal op een rijtje hebt, behoud je voldoende energie om de dingen te blijven doen die je graag doet, zonder dat je daar fysieke klachten van krijgt.

Het is een bekende uitdrukking uit de Chinese geneeskunde. Deze geneeswijze berust op een holistische kijk op het leven. Holistisch betekent heel. Je kijkt naar jezelf als mens in totaliteit. Jouw lichaam, geest, emoties en energie beïnvloeden elkaar en jij wordt ook beïnvloed door jouw (leef)omgeving. Bewust aandacht schenken aan al deze elementen zorgt voor meer balans in je leven.

Hoe je meer balans in je leven kunt creëren? Ik geef je graag 5 tips die je in het dagelijks leven toe kunt passen.

## 1

### Gun jezelf momenten van rust

We leven in een drukke tijd, zijn altijd op pad, zichtbaar en bereikbaar. Daardoor hebben we weinig momenten van rust en stilte. Maar juist die rust en ruimte in je hoofd zijn van essentieel belang om balans te ervaren in je leven. Zet daarom structureel en op gezette tijden je telefoon uit. Zeg nee tegen die sociale verplichting die je teveel energie kost. Zorg voor rust in je hoofd door bijvoorbeeld te gaan mediteren, reiki te beoefenen of in de natuur te gaan wandelen.

## 2

### Houd je energieniveau op peil

Om je energieniveau op peil te houden is het belangrijk om te ontdekken waar jij energie van krijgt en waarvan juist niet. Zodra je dat inzicht hebt, kan je met jezelf afspreken dat je de dingen die je energie geven vaker gaat doen. Gun jezelf momenten van plezier. Geen idee waar je blij van wordt? Stel jezelf dan de vraag. Wat deed ik graag als kind? Misschien was het dansen, zingen of schilderen? Ga dat dan weer doen! En andersom werkt het ook zo, vermijd activiteiten en mensen die teveel energie van je vragen.

# 3

## Luister naar de signalen van je lichaam

Je lichaam is ontzettend wijs en communiceert op haar eigen manier met je. Hoofdpijn, buikpijn? Pijn in je onderrug die maar niet overgaat? Negeer deze signalen alsjeblieft niet en onderdruk ze vooral niet met pijnstilling. Liever neem je de signalen serieus en neem je de tijd om aandacht te schenken aan de diepere oorzaak van de pijn of klachten. Vind je het moeilijk om je lichaam echt te voelen? Ga dan op zoek naar een methode die je helpt om de verbinding met je lijf te herstellen. Bijvoorbeeld door je te laten masseren of yoga te beoefenen.

# 4

## Leer je gevoelens te uiten

Ik maak het dagelijks mee dat mensen niet weten hoe ze moeten voelen. Ze stoppen gevoelens weg of onderdrukken hun emoties. Het gevolg hiervan is dat ze vastlopen in hun leven. Bijvoorbeeld omdat ze burn-out klachten krijgen of onverklaarbare fysieke klachten hebben. En dit werkt door op je gezondheid, je relaties, je werk, eigenlijk op alles. Maak er daarom een gewoonte van om je gevoelens te uiten en je emoties te tonen. Bijvoorbeeld door ze op te schrijven. Maar het werkt ook bevrijdend om te huilen als je verdrietig bent of te schreeuwen als je boos bent.

# 5

## Leef vanuit je hart en ziel

Leven vanuit je hart en ziel, dat is misschien wel mijn gouden tip. Het vergroten van je bewustzijn en bezig zijn met jouw spirituele en persoonlijke groei zorgt voor meer zingeving in je leven. Je bent nu eenmaal meer dan een lichaam en een geest. Als je bewuster wordt van wat jouw passie en jouw unieke talent is, kan je gaan doen wat je hier op aarde te doen hebt. En een leven leiden wat je ten diepste met vreugde vervult.



Liona is holistisch energetisch therapeut en heeft haar eigen healing praktijk Liona Dalia- Personal Healing in Dordrecht. Het is haar grote passie om mensen, vanuit een holistisch uitgangspunt, te ondersteunen bij het creëren van meer balans in hun leven. Je kunt bij haar terecht voor 1 op 1 sessies, waar ze coaching combineert met energetisch lichaamswerk (reiki, massage, visualaties, acupressuur) en voedingsadvies. Daarnaast organiseert ze Magic Experiences. Dit zijn retreats waarbij ze mensen weer in contact brengt met hun lichaam en gevoel. De programma's van de retreats hebben een holistische insteek en bevatten prachtige elementen, zoals geleide meditaties, yoga, boksen en vegetarische maaltijden. Tijdens de Magic Experiences kom je weer in verbinding met je ware essentie en jouw hart(sverlangens).

### Meer lezen?

[www.lionadalia.nl](http://www.lionadalia.nl)

of volg Liona op instagram (Lionadalia)

## WINACTIE!

Wil je kans maken op een 1 op 1 kennismakingshealing bij Liona?

Tijdens een healingsessie worden blokkades op mentaal, emotioneel, lichamelijk en energetisch niveau opgelost. De sessie is een combinatie van coaching en energetisch lichaamswerk (reiki, energetische massage, innerlijke reizen, chakra balancing en acupressuur) en waar nodig voedingsadvies. De sessie heeft een holistische insteek, dat wil zeggen dat Liona kijkt naar jou als geheel. Na een sessie voel je je ontspannen, energiever en meer in balans.

Houd dan de Lifestyle Dordrecht facebook en instagrampagina in de gaten. Daar vertellen we je binnenkort meer over hoe je deze healingsessie kunt winnen.