

November: Evenwicht

Met evenwicht wordt hier bedoeld een situatie voor jezelf creëren waarbij je het meest in je element bent binnen de mogelijkheden die er zijn.

Denk eens aan je bezigheden in een week. Wat is voor jou belangrijk? Over het algemeen komen bepaalde punten bij deze vraag altijd naar voren. Denk aan: goed eten, bewegen, een tijdsbesteding die voldoening geeft, een woonomgeving waarin je jezelf kunt zijn en goede ondersteunende contacten.



Voor ieder is de invulling van deze punten verschillend. Ook kunnen er meer punten belangrijk zijn, die hier niet genoemd zijn. Door bewust na te denken over de vraag hierboven kan je voor jezelf wel bepalen of je tevreden bent over jouw evenwicht. Zo niet, dan is deze constatering al het halve werk. Vervolgens is het goede nieuws dat het niet per se zo hoeft te blijven. Jij bent aan zet. Als je wilt kijken we samen wat kan helpen om ervoor te zorgen dat je eruit haalt wat mogelijk is. Dit kan veel voldoening geven, zelfs als je beperkt bent om een of meerdere redenen en je twijfelt eraan of verbetering haalbaar is. In dat geval heb je niets te verliezen en raad ik je aan om de uitdaging aan te gaan. We kunnen samen kijken naar opties om het tegendeel te bewijzen.