

Ontwaken, een zoektocht (deel 2)

Omgeving

Hoe ga je hiermee om in je omgeving, gezin, familie, vrienden en werk. Dat is voor iedereen zo verschillend.

De een laat niets merken en gaat stilletjes zijn of haar gang. De ander schreeuwt het van de daken en gaat alle discussies aan, hoe heftig ook. Het lijkt soms wel, hoe meer weerstand hoe beter.

Nog een ander zegt hoe hij/zij het voelt als een ander iets vraagt of opmerkt. Zo zoekt iedereen haar eigen weg. Ook deze ligt niet vast, het kan zijn dat ineens je jezelf wil uiten of juist stopt met roepen en vertellen.

Ook kan het zijn dat je het niet kan verwoorden hoe je alles ziet en voelt, stel hierin je grenzen en laat het los.

Anderen schrijven of gaan mee in demonstraties, maken video's, delen veel informatie op social media, starten een eigen kanaal op Telegram, of beginnen blogs of vlogs te maken.

Het enige wat hierin belangrijk is; zoek je eigen weg, kijk en voel wat voor jou fijn voelt en waar je je verhaal kwijt kan of niet als je hiervoor kiest.

Alleen, laat het jouw eigen keuze zijn!

Werk

Op het werk kan je weer andere uitdagingen tegenkomen; sommige werkgevers zijn er niet van gediend dat jij je uit, op een niet politiek verantwoorde manier.

Hierin zal je je keuzes mogen maken.

Dit kan bijvoorbeeld zijn je status van social media aanpassen of onder andere naam je meningen wel kunnen uiten. Dit ligt voor iedereen anders.

Het kan soms zelfs zo zijn dat je voelt dat je werkgever zo'n andere manier van denken en leven erop nahoudt dat je je hierin niet meer kan verenigen.

Dan is het zaak om iets te gaan zoeken wat wel bij je past.

Als dit niet mogelijk is, stel dan je grenzen (voor jezelf) zodanig dat je je afschermt (energetisch) en bewust bent waarom je hieraan mee werkt.

Bijvoorbeeld: beleid over vluchtelingen, corona beleid/maatregelen. Voel hierin in hoever jij hierin mee wil en kan gaan. Praat hierover met je werkgever. Stel vragen en laat mensen nadenken.

Eenzaamheid

Door je nieuwe, andere denkbeelden en gevoelens kan je je eenzaam voelen omdat het lijkt of er niemand is bij wie je je verhaal kwijt kan.

Je lijkt wel een soort 'Remi, alleen op de wereld', dit is niet zo maar het voelt wel degelijk zo.

Wees je hier bewust van, zoek mensen/contacten waarbij je je 'ei' kwijt kan. Als je die niet kan vinden in je directe omgeving, zoek het dan (voorlopig) via social media. Daar zijn heel veel kanalen, groepen die je daarbij kunnen ondersteunen.

Geef jezelf ook de tijd om bij jezelf te komen en te blijven. Het is een heel hectische, chaotische tijd waarin je gevoelens hebt die je niet kent en niet weet wat je overkomt.

Leefstijl

Het zou ook nog kunnen dat met al deze omschakelingen ook het gevoel hebt dat je hele leven 'op de schop' mag.

Je past niet meer in het plaatje van wie je was maar..... wie en wat ben je nu dan.....

Welke beweging/sport past nu bij je?

Welke kleding en of kleuren past nu bij je....wordt het kleurrijker of juist soberder?

Welke voeding heb je behoefte aan....is dit vegetarisch of juist wel vlees, zijn het vooral groenten en fruit, noten en zaden of heb je behoefte aan aardend voedsel (aardappelen, knollen etc.)?

Beweging

Wellicht was je een hardloper, of ging je naar de sportschool, voelt dit nog goed voor je? Zo nee, kan je eens iets heel anders uitproberen; bijvoorbeeld, yoga, tai chi of lekker wandelen. Kijk wat nu bij jou past en ga wat uittesten, vooral voel hoe het bij je past.

Kleding

Voel je nu de ruimte om je uitgesprokener te kleden, meer op te vallen door kleuren en of soort kleding?

Of wil je nu vooral minder opvallen en kleed je je sober en minder zichtbaar.

Oké, je wil eigenlijk een nieuwe gaderobe, dat is een geweldig plan maar ook erg duur. Kijk eens of je bij een kleding kringloopwinkel, op internet/marktplaats tweedehandskleding kan vinden. Dit scheelt veel geld. Misschien koop je een paar dingen nieuw, zorg dan dat je deze kan combineren, zo lijkt dat je veel meer hebt dan het in werkelijkheid is.

Voeding

Wellicht was je een vleeseter en wil je nu minderen of stoppen maar misschien juist andersom en heb je meer behoefte aan vlees, kaas en eieren.

Verder kan je, ineens, last krijgen van bepaalde voedingsmiddelen zoals gluten in brood, pasta etc. Of dingen smaken ineens niet meer en of je hebt behoefte aan dingen die je eerst niet lustte of zelfs vies vond.

Ook kan het nog zo zijn dat je, via anderen, dingen op je pad komen die je totaal niet kent (bijv. poké bowl met zeewier) en dat dit heerlijk smaakt en waardoor je je beter gaat voelen.

Probeer zoveel mogelijk uit, alles kan en soms is het lekker, soms heerlijk en soms gewoon vies.

Kijk eens of je zoveel mogelijk biologisch kan eten, het aanbod hiervan wordt steeds groter. Hierdoor krijg je minder bestrijdingsmiddelen en dergelijke binnen, dit is beter voor je lichaam.

Neem je lichaam serieus en voel hoe bepaalde voedingsmiddelen vallen, heb je daarna energie of ben je heel moe. Dit zegt heel veel meer dan hoeveel calorieën iets bevat.

Luister ook goed wat je darmen je vertellen, deze zijn niet voor niets je tweede brein. Wat valt fijn, waar wordt je winderig van, waarvan krijg je kramp en wanneer voel je je opgeblazen?

Hou dit desnoods bij in een overzicht en zo krijg je overzicht in wat je lichaam graag naar binnen krijgt en wat jij wel lekker vindt (en of makkelijk) maar waar je lichaam tegen protesteert.

Hier gaat ik later, in een nieuw artikel verder op in.

Supplementen

Al eet je nog zo gezond, biologisch en denk je dat je alles op de goede manier binnen krijgt, dan kan het toch zomaar zijn dat je vitaminen en mineralen te kort hebt.

Het is een feit (zoek maar op, op internet) dat alle groenten en fruit bijna geen voedingswaarden meer hebben door de manier waarop ze gekweekt worden. Niet meer in de volle grond maar op kunstmatige ondergrond etc. Sommige groenten hebben 75% minder voedingswaarden dan vroeger, dus dat kan niet anders betekenen dat je, meer of minder vitaminen en mineralen te kort komt.

Dit kan je laten checken op diverse manieren, bijvoorbeeld bij een orthomoleculair arts. Vitamine B12 en D3 kan je ook via je huisarts laten bepalen.

Alleen is het reguliere 'circuit' (huisarts en specialist) al heel gauw tevreden met de uitslag en de 'alternatieve' kant vindt dit veel te laag. Volg ook hier je gevoel en eerlijkheidshalve ook je portemonnee.

Met alternatieve kant bedoel ik homeopathie, orthomoleculaire artsen en diëtiste en nog vele andere waardevolle toegevoegde therapieën zoals acupunctuur, osteopathie, etc. etc.

Begrijp me goed; de reguliere artsen zijn ook heel belangrijk en die zal ik zeker niet voorbij gaan maar ik kijk verder en kijk waar ik mijn gezondheid mee kan verbeteren.

Dan heb je bedacht, besloten om supplementen bij te nemen, wat dan.....ga je voor een drogisterijketen middelen of ga je dit via internet of via een natuurlijke drogisterij (met personeel met kennis) kopen?

Ga je dan voor de chemische variant met veel vulmiddelen of ga je voor de natuurlijke variant, die helaas veel duurder is maar ook beter zal werken.

En als je dan niets merkt van al je goede bedoelingen, is het dan zaak om verder te zoeken of laat je het daarbij en denkt....het is niet anders.....

Hier gaat ik later, in een nieuw artikel verder op in.