

Wat gebeurt er momenteel in en om ons heen

Wat ik momenteel veel en vaak hoor is dat mensen moe zijn, slecht slapen en of ziek geweest zijn en niet goed herstellen of zich 'gewoon' niet goed voelen. 'Oude' kwaaltjes spelen weer op. Ik vermoed dat dit niet voor niets nu gebeurt.

Het komt, gevoelsmatig voor mij, door een aantal zaken.

De veranderende energieën (Schumann resonantie, zonnewinden, zonnestormen, zonnevlammen), deze stijgen en dalen en daar hebben mensen in meer of mindere mate last van.

Tevens denk ik dat alle informatie, wat er in de wereld gebeurt, alle klimaat-, wonen-, asiel-, etc. crisissen dat mensen in meerdere of mindere mate tot zich nemen ook veel onrust en chaos in denken veroorzaakt. Dit heeft nog meer denken en piekeren tot gevolg.

Ook is het zo dat mensen anders over elkaar denken en anders tot elkaar staan dan vroeger. Korte lontjes, weinig verdraagzaamheid en weinig of geen geduld naar elkaar toe.

In je omgeving hoor je veel meer over ernstige ziekten en overlijden en dat maakt dat het allemaal dichterbij komt en je maakt je daar wellicht ongerust over.

Daarnaast lees je ook veel over schiet- en steekpartijen etc., branden, ongelukken in het verkeer en plotseling overlijden in de media. Dit wordt allemaal uitgebreid uitgemeten en uitgelegd, daardoor lijkt het ook nog dat het nog meer gebeurt dan je al dacht.

Tel daar nog bij op het bewerkte voedsel wat we eten, te veel televisie of Netflix etc. kijken, te laat naar bed gaan, niet genoeg tijd hebben voor je omgeving (gezin, familie, ouders), te veel moeten doen en werken om genoeg geld te hebben zodat je kan leven.

Sommigen die niet kunnen werken of geen werk kunnen vinden hebben het nog lastiger om rond te komen en dat geeft nog meer stress en onrust.

Wat ook niet echt meehelpt is dat het weer niet beter wordt, en als het even wat beter is dan is het gelijk (te) warm en klaagt iedereen daar weer over. Het gebrek aan zon versombert de mensheid en depressiviteit neemt toe. Vitamine D wordt nu niet opgenomen, omdat de zon te weinig schijnt, en daar wordt je moe van en slaapt slechter.

Vergeet ook niet dat je ook muren om je heen kan hebben, waardoor je niet goed voelt wat er gebeurt met je. Deze muren zijn bescherming zodat anderen niet bij je kunnen komen (emoties). De muren kunnen letterlijk zijn (teveel gewicht/overgewicht).

Dit alles bij elkaar zorgt er natuurlijk niet voor dat je je goed voelt, rustiger/vrediger/stiller wordt en goed zal slapen en dus lekt de energie in jezelf weg.

Wat is nu de reden dat ik deze woorden zo schrijf?

De afgelopen weken lijkt het steeds meer voor te komen en de mensen om me heen begrijpen totaal niet waardoor dit komt. Ze voeren redenen aan en die kunnen natuurlijk waar zijn maar meestal zijn dit redenen die een redelijk snel herstel tot gevolg zou moeten hebben, alleen gebeurt dat niet.

Mensen gaan naar de huisarts en die weet het ook niet en in het vervelendste geval geeft hij ook nog pillen om te slapen of rustig te worden....en dat geeft nog meer of andere problemen.

Het is belang dat mensen gaan herkennen wat ze voelen en wat ze er zelf aan kunnen doen.

Dit zijn wel 'open deuren' zeg maar: gezond/biologische eten, bewegen (wandelen/fietsen), genoeg (water) drinken, geen bewerkte voedsel eten, zorgen voor goede supplementen, ontspannings-oefeningen doen en mediteren.

Ja, ja dat weet ik wel maar ik kan het niet opbrengen en zo'n vaart zal het toch niet lopen?

Ik moet al zoveel en moet dat er ook nog bij?

Eigenlijk wel maar ik herken het zeker en als je moe bent en geen energie hebt om te koken dan pak je al snel wat makkelijkjes of wat snel klaar is.

Ook is het zo dat als je moe bent dat je heel snel 'verkeerde' keuzes maakt om niet te gaan bewegen en je supplementen te vergeten.

En loopt het zo'n vaart niet....ik heb geen idee. Ik denk dit ook vaak en zie dan ook niet snel genoeg verandering in mezelf en val dan, weer, terug in oude patronen van verkeerd eten en niet genoeg drinken.

Waar het zeker om gaat is om bewustwording en bewustzijn. Als je totaal onbewust bent van wat er gebeurt en wat het met je doet dan kan je ook niet veranderen.

Als je je er meer bewust van wordt dan kan je veranderen maar val je misschien weer snel terug in oude gewoonten.

Hoe meer je je bewust wordt wat alles (media, omgeving, voeding) met je doet hoe meer je de kans hebt om er bewuster mee om te gaan. Misschien veel minder tv kijken, een goed ontbijt eten of eens een extra glas (gefilterd) water te drinken.

Ikzelf ga dan gelijk helemaal om naar gezonde kant en val dan net zo hard weer terug in oude gewoonten. Het is ingewikkeld om oude patronen om te buigen naar betere. Het kost veel tijd en vooral bewustwording.

Tevens komt er dan bij mij onzekerheid en angst naar boven waardoor ik, nog sneller, terugval naar verkeerd eten, vooral suiker.

Die onzekerheid komt omdat ik 'anders' ben denk dan de meeste mensen om me heen. Ik durf er niet goed over te praten omdat ik dan 'weer' er niet bij hoor en afgewezen wordt. En als er naar gevraagd wordt dan vind ik de juiste woorden niet en is het net of ik 'dom' ben.

Dit is een heel heftig sterk patroon vanaf kinderleeftijd.

Het is een tijd van veranderingen en andere leef- en denkwijze. Beter gezegd minder denken en meer voelen. Wat ik al jaren niet meer wil omdat ik dan alle pijn voel in mijn lichaam en dat is niet fijn dus heb ik altijd het voelen uitgeschakeld. Dit werkt niet meer en ik mag nu alles aangaan wat ik voel en dat geeft angst en dus eet ik ijs, koekjes etc.

Dat geeft weer meer pijn en voel ik me een 'loser' dus eet ik nog meer om dit niet te voelen. Dit geeft een vicieuze cirkel waar het moeilijk uitbreken is.

Wellicht is dit patroon en deze cirkel voor meer mensen herkenbaar, wellicht op een ander vlak.

Hoe kom je daaruit?

Het zou zo fijn zijn als ik hier een pasklaar antwoord op had. Helaas heb ik dat niet, ik worstel daar zelf erg mee.

Praten en schrijven helpt mij in elk geval.

Het lijkt ook wel een ui, steeds weer een schilletje wat verdwijnt waardoor een nieuw stukje naar boven komt.

Ik vermijd nog teveel weet ik om niet te veel te gelijk te voelen. Het kost tijd en die wil ik niet omdat mijn gewicht erg omhoog ga en dat belemmert weer het lopen dus ook daar is het een vicieuze cirkel omlaag.

Gelukkig heb ik hulp van een heel goede coach en daarmee kom ik er wel bovenop, al kost het meer tijd en energie dan ik zou willen.

Waar vind je informatie

Energieën: op Facebook: Martha Krul of Gedichtverhalen Anja Knops, op Telegram EarthBeats

Algemeen: diverse kanalen op Telegram en of Facebook o.a. Yvonne Bakker