

Meer Rust, meer Energie

7 tips voor elke dag



nicky beentjes

Ben jij een gevoelsmens?

Neem je snel energie van anderen op in jouw 'systeem' en voel je je daardoor regelmatig moe, geprikkeld of overbelast?

- Sta je altijd voor anderen klaar en 'vergeet' je jezelf regelmatig?
- Merk je dat je je onprettig voelt als het rommelig om je heen is?
- Je de laatste tijd de balans tussen werk en privé mist?

Bovenstaande punten gelden waarschijnlijk niet allemaal voor jou, maar misschien herken je er wel een paar en zou je het graag anders willen.

Daarom speciaal voor jou deze 7 eenvoudige tips

Veel lees- en uitvoer plezier :-)

A handwritten signature in black ink that reads "Nicky". The signature is stylized with a long horizontal stroke extending to the right.

PS

Op de volgende pagina eerst kort wat over mezelf

Daarna de 7 tips voor meer rust en energie

en als laatste wat ik voor je kan doen.



Wie ben ik?

Mijn naam is Nicky Beentjes, 1962, Water Tijger, oudste van 3 meisjes
Opgegroeid in Mijdrecht, samenwonend met Marcel in Haarlem

Feng Shui Consultant en Interieurontwerper voor vrouwen (40/50) die ergens in hun leven vastlopen

Vrouwen die verlangen naar een Lichter Leven, naar jezelf mogen zijn,
een fijn interieur en werk naar je hart

Inspireren, motiveren en adviseren dat doe ik het liefst
Schatgraven naar waar jouw hart van gaat zingen en vervolgens
samen aan de slag om dat te bereiken

Vanuit Oosterse Wijsheid Chinese Astrologie, Feng Shui en Energiewerk
Voor een energie die je ondersteunt in dat wat je het liefste wilt
Rust aan de ene kant, Flow aan de andere kant

Wie ben ik en waar houd ik van?

Creatieve meedenker, intuïtief en analytisch
Feng Shui, Astrologie, Energie, Numerologie en Human Design
Kleur, Vintage, Design en 5 Elementen Voeding
Lezen en studeren
Humor en Lichtheid
Amsterdam en Terschelling
India en IJsland
Fotograferen
Appeltaart met slagroom
Doen en Zijn

1. Kies je gevoel voor de dag

*Zit jouw hoofd al voor het opstaan vol met je to-do-lijst?
Geen goed idee zo'n gestressed begin van je dag.*

Vanaf nu kies je voor rust en ruimte.
Blijf 2 minuten langer liggen en geef antwoord op de volgende vraag:

**Wat wil je dat deze dag je brengt?
Welk gevoel wil je hebben vandaag?**

Is dat vrolijkheid, een zonnig humeur, daadkracht, energiek zijn,
openstaan voor contact, helderheid of rust in je hoofd?

Het enige dat je hoeft te doen is het besluit te nemen
en je dag met die intentie in te gaan.
Het geeft je de rust dat jij het hebt bepaald en niet een ander of de omstandigheden.
In het begin misschien een beetje wennen maar
je zult merken dat het snel een goede gewoonte wordt.

En denk erom!!!

Het is verboden je in die 2 kostbare minuten je bezig te houden
met wat je allemaal moet :-)

**Focus je op hoe jij je wilt voelen vandaag
en stap dan pas rustig je bed uit.**

2. Een goed ontbijt geeft je rust én energie

Is het jouw gewoonte om haastig je broodje naar binnen te proppen staand aan de aanrecht? Schreeuwende kinderen om je heen en een geïrriteerde man die z'n spullen (alweer) kwijt is?

Geen goed idee, zo'n stress aan het ontbijt.
Maar simpel op te lossen als je 15 minuten eerder opstaat om echt aan tafel te zitten met je gezin.

Maar het kan nog beter en dat is met een warm ontbijt.

Of het nu warme havermoutpap is, een gekookt of gebakken ei een omelet met groenten of een granen gerecht.

Je maag is namelijk volgens Chinese Voedingsleer op zijn sterkst tussen 07.00 en 09.00 uur.

Dé tijd om meer te eten omdat het dan het beste verteert.

Wil je echt energie dan laat je de koude yoghurt met cruesli of banaan en het glas versgeperste sinaasappelsap staan.
Het is te zwaar te verteren voor je maag en milt, maakt je buik te koud en het kost je energie in plaats van dat het je energie geeft.
Kies liever voor een warm ontbijt.

**Kies voor een warm ontbijt
maak je buik blij en krijg meer energie**

3. Vastpakken en opbergen

*Een trap die vol ligt met alles wat nog naar boven moet.
Een fruitschaal met allerhande 'dingetjes'.
Herkenbaar?*

Ken je die regel? Je mag iets maar 1x in je handen hebben, daarna berg je het op of gooi je het weg. Alleen.... was het maar zo makkelijk!

Als echte stapelaar lukt dat mij ook niet zomaar. Want de post ligt beneden, ik maak het open aan de eettafel (1 hoog) en berg het op in een map die nog een verdieping hoger ligt. Hoe moeilijk kun je het jezelf maken ;-)

En dit is dus precies waarom je huis af en toe die schone, opgeruimde en rustige uitstraling mist waardoor je hoofd vol zit met 'moetens'.

Geef dingen een vaste plek. Zorg voor genoeg maar vooral logische opbergruimte. Kijk eens goed wat er in al die kasten zit, heb je dat daar op die plek het meeste nodig of is een andere plek handiger?

Begin simpel bijvoorbeeld met:

De ontbijtboel direct in de afwasmachine

De administratie openmaken daar waar je het ook opbergt

De fruitschaal gebruiken voor fruit ;-)

**Berg iets direct op
en zorg dat spullen een vaste plek hebben**

4. Helder aan het werk

*Hoe ziet jouw computerscherm (als je met een computer werkt tenminste) eruit?
Vakantiefoto als achtergrond en alle mapjes waar je vaak mee werkt
op je bureaublad?*

Ik ken het. Vroeger was mijn scherm netjes blauw maar langzaam sneeuwde het dicht. Ik zag het wel maar had er uiteraard helemaal geen last van, dacht ik.

Toch merk je een verschil. Als je bureaublad gewoon een effen kleur blauw is.
De mapjes gereduceerd zijn tot 5 onder elkaar en niet tientallen verspreid over je hele bureaublad.

Je zult zien én voelen dat je voortaan
een zucht van verlichting slaakt als je je computer opstart.
En bovendien het gevoel hebt dat je alles onder controle hebt.

Grote voordeel?

Je computer wordt er ook sneller van als die bureaublad vervuiling eindelijk opgeruimd is. En jij? Jij begint je dag met een helderder hoofd en word niet zonder dat je het door hebt steeds onrustiger door die 'gillende' mapjes op je bureaublad.

PS Heeft jouw mobiel ook een druk scherm op de achtergrond?

**Start je dag met een 'leeg' computerscherm
Voor een betere concentratie en frisse ideeën**

5. Goed thuiskomen

*Je werkdag zit erop, je hebt veel gedaan maar bent toe aan je ontspanning.
Even geen gedoe en gestress maar rust in en aan je hoofd.
En toen stapte je je huis binnen...*

Wat zag je toen als eerste? Of liep je zonder te kijken, zonder te voelen meteen de deur binnen? Waar je je huis ook binnenkomt, je voordeur en hal, de keukendeur, schuifpui of de tuindeur, tuin en vervolgens de schuur of garage...

Al die plekken zijn belangrijk. Wat staat er, wat kom je er tegen, wat is je eerste indruk? En als je daar bij stilstaat wat zie je of voel je dan? Is het netjes, opgeruimd, schoon, licht, donker, hoe ruikt het?

Stap je over de rondslingerende schooltassen, ruikt het naar aarde en gereedschap, moet je ergens krap langs, valt je weer op dat je de muur moet schilderen, de kapstok vol hangt, je je fiets moeilijk kwijt kan...

En welke (onbewuste) invloed heeft dat eigenlijk op hoe je je voelt, je humeur of stemming, je energiepeil en je gedrag?

Je zult verbaasd staan als je een keer goed opgeruimd, opnieuw ingericht of schoongemaakt hebt en het resultaat ziet én voelt!
Binnenkomen voelt dan als een echt welkom!

**Ruim je entree op zodat je met 1 stap over de drempel
de rust en blijheid van 'thuis zijn' over je heen voelt stromen**

6. Voordat je gaat slapen

*De hele dag gewerkt of thuis druk bezig met de kinderen.
Avondeten gemaakt, sporten, tv kijken en nog even achter de computer.
Bijna bedtijd.*

Welke baan je ook hebt, wat je ook doet overdag.
De kans is groot dat je in contact bent geweest met andere mensen.
Beter gezegd, de energie van andere mensen. Met hun dromen en wensen.
Maar ook met hun zorgen, gepieker, stress, en problemen.

En dat kan zijn invloed op jou hebben. Wat heb je daarvan in jouw 'energielichaam' opgevangen? Waar heb je je onbewust mee verbonden? En... waarvan heb je gedacht dat het met jou te maken had?

Die constante energie-uitwisseling kan je behoorlijk moe maken.
En daarom is het fijn als je voordat je naar bed gaat een bad of voetenbad neemt met Himalaya Zout of Epsom zout. Zo 'schoon' je letterlijk jouw energieveld en rol je helemaal opgefrist en in je eigen energiebubble je bed weer in.

**Kom weer in je eigen energie met een bad van
Himalaya of Epsom Zout**

7. In welk levensgebied mis jij rust en balans?

*Wat in jouw leven kan beter?
Op welk vlak mis je rust, balans of voel je stagnatie?*

Dat bekijk je met dit Feng Shui schema.
Leg het schema met de onderkant op de lijn waar je voordeur ligt en verdeel je plattegrond in 3x3 vakken (is je huis lang en smal, dan zijn de vakken ook lang en smal).

Bekijk waar in jouw huis er 'rommel' is, iets stuk is of waar je niet graag komt.

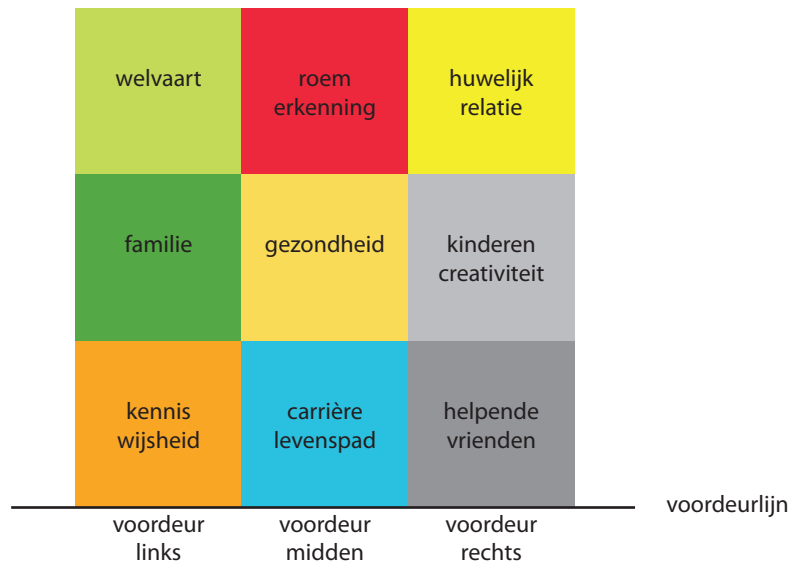
Dat is het levensgebied dat je meer aandacht mag geven.

Ruim op, maak schoon en houd het netjes.

Je zult merken dat als je hier aandacht aan geeft er ook iets veranderd in dat betreffende levensgebied.

Wil je meer weten over Feng Shui en de relatie tussen jouw huis en je leven?

Kijk op www.vital-living.nl voor de blogartikelen over Feng Shui.



Feng Shui Life Coaching

Mis je rust en blijheid in jezelf?

Merk je dat je op een kruispunt staat en toe bent aan een andere koers?

Is je interieur toe aan een opfrisbeurt?

Omdat je niet meer 'matcht' met hoe het er nu uit ziet?

Geeft je werk je geen voldoening meer?

Verlang je naar zinvoller werk waarin je veel meer tot je recht komt?

Jij - je huis - je werk

Holistisch gezien maakt het niet uit waar je de verandering begint
omdat alles met alles verbonden is

Ik begeleid je graag naar een leven waarin je je weer blij en gelukkig voelt.
In jezelf, in je huis én in je werk

Vanuit Chinese Astrologie (wat is er aan de hand)
Feng Shui (hoe lossen we het op)
en Coaching (inspireren en motiveren)

Bel me op **06 - 5320 5588** of mail naar **nicky@vital-living.nl**
voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek