

SPICY KEUKENPRINSES

Ik heb het vaak over lichaamsbewustzijn. Wat is het nu? Lichaamsbewustzijn is het vermogen om de signalen van je lichaam te herkennen, te begrijpen en ernaar te handelen. Het is de kunst van écht luisteren naar wat je lichaam je vertelt – over je energie, je grenzen, je behoeften en je welzijn.

Hieronder een aantal vragen die je direct laten zien hoe lichaamsbewust jij bent.

Tel eens hoeveel JA's je hebt versus NEE's (geen oordeel naar jezelf, alleen ruimte om te groeien en dan lees je onderaan deze vragen hoe ik het zie (óók zonder oordeel)).

Voel jij wanneer je vol zit?

Merk jij het op wanneer je ademhaling oppervlakkig is?

Voel je spanning in je schouders na een lange werkdag?

Weet je wanneer je behoefte hebt aan beweging of rust?

Voel je het verschil tussen trek en gewoon zin in eten (hoofdhonger)?

Herken je wanneer je lichaam moe wordt, nog voordat je over je grenzen gaat?

Voel je een verandering in je houding als je gestrest bent?

Voel je hoe je voeten de grond raken terwijl je loopt?

Weet je wanneer je lichaam behoefte heeft aan water?

Voel je hoe je spieren zich aanspannen of ontspannen bij emoties?

Voel jij wanneer je menstruatie eraan komt, niet alleen door de kalender, maar door subtiele signalen in je lichaam?

Merk je hoe je energie verandert gedurende je cyclus – van bruisend naar terugtrekkend?

Weet je wanneer je darmen reageren op bepaalde voeding of spanning?

Voel je het verschil tussen fysieke vermoeidheid en mentale vermoeidheid?

Voel je hoe bepaalde kleding je energie beïnvloedt – comfortabel en vrij versus beklemmend en vermoeiend?

Weet je wanneer je écht trek hebt versus eten uit verveling of emotie?

Voel je de energie van een ruimte of van mensen en wat dit met jouw lichaam doet?

Voel je het als je lichaam vocht vasthoudt door stress, voeding of je cyclus?

Merk je dat je ogen sneller vermoeid raken na een schermdag?

Voel je hoe je lichaam reageert op cafeïne, alcohol of suiker?

Herken je de subtiele signalen van je lichaam dat het rust nodig heeft, voordat je compleet uitgeput bent?

Wil je meer leven in harmonie met je lichaam en vrouwelijke energie?

Bereid jij jezelf voor op de overgang zonder angst, maar met kracht en rust?

CONTACTGEGEVENS

DE SPICY KITCHEN, MOLSTRAAT 23, MIDDELBURG. WHATSAPP: 0614514246

Tel je vaker NEE's dan JA's?

Je bent niet de enige – maar dit is wél waarom het zo belangrijk is

Het is helemaal niet vreemd als je jezelf niet herkent in deze vragen. Veel vrouwen zijn zo gewend om **door te gaan**, zich aan te passen aan wat 'moet', dat ze het contact met hun lichaam langzaam kwijtraken. Maar hier komt het belangrijke besef:

➔ **Als jij niet luistert naar je lichaam, dan zal je lichaam steeds harder tegen je gaan praten.** Eerst fluistert het (een beetje vermoeidheid, wat spanning), dan schreeuwt het (vermoeidheid wordt uitputting, spanning wordt pijn).

➔ **Je kunt lichaamsbewustzijn trainen.** Net zoals je niet ineens fit wordt zonder te bewegen, ga je ook niet ineens je lichaam perfect aanvoelen. Dit is een proces, en elk klein moment van bewustwording telt.

➔ **Lichaamsbewustzijn is geen zweverig concept – het is een krachtig instrument.** Het helpt je om je cyclus, energie, stressniveau en gezondheid te begrijpen en te voelen wat heeft mijn lichaam nodig? Het begint met één simpele vraag: **Wat voel ik nu?**

Dus als je nu denkt: “Ik voel eigenlijk niet zoveel” of “Ik weet niet hoe ik moet luisteren naar mijn lichaam”... **dan is dit jouw uitnodiging om te beginnen.** Ik help je daar graag bij.

Ben je bereid om hier bewust aan te werken?

Tel je vaker JA's dan NEE's?

“Geweldig! Hoe diep luister je écht?”

Je hebt al een sterk lichaamsbewustzijn – dat is een enorme kracht. Je herkent signalen, voelt wat je lichaam nodig heeft en luistert daar regelmatig naar. Maar hier komt de volgende stap:

➔ **Kun je nóg eerder signalen opvangen?** Vaak luisteren we pas als een klacht ‘hard genoeg’ is. Maar wat als je je lichaam zó goed kent dat je al voelt wat het nodig heeft voordat een klacht ontstaat?

➔ **Durf je altijd te handelen naar wat je voelt?** Lichaamsbewustzijn is één ding, maar er ook echt naar léven is iets anders. Zeg jij nee tegen een drukke agenda als je lijf aangeeft dat het rust nodig heeft? Kies je voeding écht op basis van wat jouw lichaam zegt, of soms toch uit gewoonte?

➔ **Weet je hoe je cyclus je beïnvloedt in elke fase?** Je kent misschien je energieverschillen door je cyclus heen, maar weet je ook hoe je voeding, beweging en werktempo hierop kunt afstemmen?

Bewust leven en luisteren naar je lichaam is een continu proces. **Dus de vraag is niet alleen ‘ben je lichaamsbewust?’, maar ook: hoe diep durf je te luisteren?**

Spicy Reukenprinses

