



fengshuifeelings

Go with the Flow

Focus houden en doelgericht werken

In de vorige nieuwsbrief heb ik verteld hoe je kunt knallen met energie door op de juiste plekken te verblijven. Er zijn echter meer elementen die energetisch van invloed zijn op hoe we ons voelen. Het jaar 2020 heeft yang metaal op yin water en is een jaar van doelen stellen, focus houden en beslissingen nemen. Ga mee met de flow van het jaar, werk aan je doelen, creëer iets. Anders ga je onbewust alle kanten op en voel je je aan het einde van het jaar onvoldaan. Het water element nodigt uit om meer te bewegen, te reizen en te communiceren: hoe meer beweging, hoe meer flow. Ondernemen brengt vooruitgang. Naast het metaal en water element, hebben we wederom met veel aarde te maken. Aarde staat voor vertraging en obstakels maar zorgt er ook voor dat we zoeken naar stabiliteit en zelfvertrouwen. Wil je vooruitgang? Integreer dan het metaal element en ga iets doen. Mensen met metaal in hun geboortekaart dragen de energie van vooruitgang dit jaar van nature bij zich.

Piekeren, depressies of op zoek gaan naar jezelf

2020 is een jaar van emoties, wijsheid en diepgang. Merk het op als je te diep graaft, analyseert of piekert en stop ermee. Veel mensen kunnen dit jaar een burn-out of depressie ervaren. Dit komt door de combinatie metaal en water - de dominerende elementen dit jaar. Water gaat diep en metaal zinkt. Ook is het vuur element zwak waardoor er minder hoop en inspiratie wordt ervaren. Dit klinkt natuurlijk niet veelbelovend maar je kunt er je voordeel mee doen door op zoek te gaan naar jezelf en waar jij voldoening door ervaart. Daarnaast heb ik drie remedies voor je op momenten dat je een dipje voelt aankomen, dit zijn de vuur, hout en aarde elementen.

Warmte, plezier maken en spiritualiteit - vuur

Voel je je down ga dan naar buiten en zoek dan de zon op. Warmte, sauna en infrarood. Ga dansen, bezoek een theater, feest of concert en luister muziek. Vuur staat voor plezier maken en je passies uitoefenen. Ook spiritualiteit valt onder het vuur element, beoefen yoga, *Qigong of ga mediteren.

Beweging en het bos - hout

Het hout element balanceert als je niet helemaal happy bent. Dit element staat voor de benen en het bos, dus kom in beweging. Ga hardlopen, fietsen of wandelen in de bossen.

Stevige massages en meditatie - aarde

Aarde is ook een redmiddel bij depressieve gevoelens. Je kunt hierbij denken aan een stevige massage waarbij je spieren goed onder handen genomen worden, shiatsu of meditatie. Aarde energie kun je zien als een berg, meditatie laat je stil staan en evenaart zo de berg energie.

Gecombineerd rennen we bij het eerst volgende dipje via het bos naar de sauna, boeken we daar een massage en mediteren we na afloop in de relaxruimte. Ga je mee?





fengshuifeelings

Go with the flow

Wat speelt er nog meer in 2020?

2020 is een peach blossom jaar waardoor affaires en schandalen boven water kunnen komen. Ook gezondheidsissues spelen een rol, met name aan de benen, enkels en knieën. Daarnaast is 2020 een output jaar waarin we vooral veel gaan doen, wissel dit af door op tijd rust te nemen. Plan activiteiten in om in balans te blijven, doe iets leuks, beweeg en ontspan. Ga je vaak hardlopen in de bossen, zorg dan voor goede schoenen.

Heb je een vraag over de jaarenergie? Laat het me dan weten, we kunnen altijd vrijblijvend sparren.

“Zachtheid, blijheid en flow ontstaan vanuit verbinding met jezelf en je leefomgeving”

Feng Shui groet,

Paula van Diepen

