

Lees meer...

Wat we vaak proberen is om deze gevoelens onder controle te krijgen. In meeste gevallen betekent dat dat we ze onderdrukken. Het lijkt alsof ze weg zijn maar eigenlijk is de energie (die deze gevoelens representeert) alleen maar onderdrukt ergens in je lichaam. Na een tijdje voelt het als spanning, ongemak, pijn en het kan zelfs groeien tot een ziekte. Verder wordt ons lichaam zwakker en vermoeid omdat meer en meer energie nodig is om deze onaangename gevoelens te onderdrukken.

We hebben niet geleerd hoe we op een goede manier met onze gevoelens om te moeten gaan. Dat leidt tot onnodig lijden en pijn. Wil je meer weten over het energetisch ontladen en het los laten van opgekropte gevoelens, ben je van harte welkom om een keer een voetreflexmassage of Reiki sessie te ervaren in mijn praktijk voor Voetreflextherapie, Reiki en Massages in Tilburg.