

Lees meer...

Als een ontsteking in het lichaam ontstaat en we pijn ervaren betekent dat dat er te veel onrust is in het innerlijke systeem. Vaak komt dat doordat we langdurig intensieve irritatie, ontevredenheid of boosheid voelen maar die niet kunnen uiten. Het kan ook zijn dat we voortdurend zelf kritisch zijn. Opgekropte emoties of oordelend denken wordt van ons brein vertaald in elektrische impulsen die voortdurend gestuurd worden naar het lichaam. Het systeem wordt overbelast en overprikkeld.

Een voetreflexmassage, een vriendelijk en niet oordelend gesprek of gewoon zelfacceptatie kan leiden tot veel minder pijn in het lichaam. Een holistische therapeut kan je helpen om de spanning los te laten, je emoties beter te leren uitdrukken of je te helpen bewust te worden van je beperkende gedachten.