

Haal alles uit jezelf en jouw leven

# Leef vanuit je hart

**Persoonlijke ontwikkeling gaat over het ontwikkelen van eigenschappen in jezelf waar je soms niet van bewust bent dat je die hebt. Het is bewustwording van jezelf, van je eigen krachten en je kwaliteiten. Daarvoor is zelfbewustzijn en zelfinzicht nodig, en dat is wat het leven jou als spiegel je dag in dag uit laat zien door de omstandigheden in jouw leven, jouw keuzes, jouw ervaringen en jouw reacties op de gebeurtenissen.**

Als je weet wie je bent en wat je kracht is, kun je loslaten wat jou belemmert je dromen en doelen te bereiken. Je durft jezelf te zijn zoals je werkelijk bent en je weet dat je levensweg een leerproces is. Het gaat om inzicht krijgen in wat je (anders) kunt doen om jouw dromen en doelen te realiseren. Alles is bedoeld dat je meer over jezelf mag leren. Je persoonlijke ontwikkeling is een continu proces. Door te leven vanuit je hart, kun je

leven in liefde en kracht. Je kunt dan alles uit jezelf en jouw leven halen. Iedereen ontwikkelt zich op zijn eigen, unieke manier en in zijn eigen tempo.

Wees zelf de verandering door bewust te gaan leven en als persoon te groeien. Neem jouw verantwoordelijkheid en leiding in en over je leven, niet door trucjes aan te leren maar de eigenschappen te gebruiken die al in jezelf zitten! Wil je samen met mij dit onderzoek doen?



## Jan van Eck Counselling

Krammer 42  
2401 DK Alphen aan den Rijn  
06-17781668  
jan.van.eck@tele2.nl  
www.jan-van-eck-counselling.nl

Laat je levensenergie weer stromen

# Thuiskomen in je lichaam

**Je hebt een heerlijk ontspannen vakantie gehad en komt vol energie weer thuis. Toch is de kans groot dat je dat gevoel al snel kwijtraakt zodra het normale leven weer begint en je terugvalt in je oude ritme. De rust en ontspanning van de vakantie lijken als sneeuw voor de zon te verdwijnen. Je bent weer thuis... maar zo voelt het niet voor jouw innerlijke.**

Zou het niet geweldig zijn als je dat ontspannen zomergevoel na een vakantie langer kunt vasthouden? Energetische massages zoals Reiki en Holistic Pulsing zorgen ervoor dat je die rust en sereniteit kunt behouden en zelfs kunt ervaren op momenten dat je het weer even nodig hebt.

Zie het als die ene vakantiefoto die je weer even terugbrengt naar dat fijne gevoel.

Een energetische behandeling brengt verlichting op fysiek, mentaal en emotioneel niveau en laat je levensenergie weer stromen. Je voelt je ontspannen en ervaart de bijzondere harmonie tussen lichaam en geest. Het voelt als thuiskomen in je eigen lichaam.

De kracht van een zachte, energetische massage helpt je om te gaan met de dagelijkse hectiek en leert je weer leven vanuit je gevoel. Kortom, boek snel een reis naar de mooiste bestemming die er is: jezelf!

Hand & Ziel - De kunst van ontspanning! is erkend door zorgverzekeraars. Met een aanvullende verzekering worden de energetische behandelingen voor een gedeelte door een groot aantal zorgverzekeraars vergoed!

## Hand & Ziel - Praktijk voor Relaxatietherapie

Bianca Schwithal-Tegelaar  
natuurgeneeskundig therapeut  
Zuidland 77, 2408 BM Alphen aan den Rijn  
06-34738444 • bianca@handenziel.com  
www.handenziel.com