

Welkom!

www.seezen.nl - 06-23655556 - nieuwsbrief 3

Het leven is kort, dus lach,
nu je nog tanden hebt !

Breek uit de Drukke: Kies voor Jezelf en Ontdek Echte Rust!

De drukke maanden staan voor de deur, en we kennen het allemaal. Witte gezichtjes, hyperactieve kinderen, en een constante race tegen de klok. Maar laten we eerlijk zijn, het is allemaal een kwestie van keuzes. Waarom jezelf overladen met verplichtingen en je week tot de nok toe vullen?

Natuurlijk is sporten een slimme keuze voor je lichaam en geest, maar al die feestjes, Sint- en Kerstactiviteiten? Dat is echt aan jou. Probeer eens een paar dingen te schrappen, puur omdat JIJ dat wilt. Je zult versteld staan hoeveel meer rust je leven binnenstroomt. En dit geldt niet alleen voor sociale verplichtingen, maar voor alles.

Dus, de grote vraag: zorg jij écht goed voor jezelf, of ben je gewoon een passagier in de niet-te-stoppen sneltrein?

Liefs Laura, SeeZen ☀

Investeer Slim: Onderhoud voor een Gelukkig Lichaam en Geest!

Wacht niet tot klachten je overvallen; wees ze voor! Luister goed naar je lichaam en geest, maar belangrijker nog, onderhoud ze actief. Net zoals een auto regelmatig onderhoud nodig heeft om soepel te blijven rijden, vraagt jouw welzijn om constante zorg.

Overdenk eens waar je jouw geld aan uitgeeft. Aan overbodige materiële zaken waar je eigenlijk zonder kunt, of aan jezelf omdat je een gezonde geest en lichaam wilt behouden? En dit is altijd een keuze, zelfs als de financiën wat krap zijn. Als je eens nagaat hoeveel je uitgeeft aan niet-essentiële zaken, zou je jezelf verrassen met hoeveel behandelingen je kunt bekostigen.

Keuzes vormen de sleutel tot welzijn. Dus, waar geef jij de voorkeur aan? Een flitsende aankoop die snel vergeten is, of investeren in je eigen lichamelijke en geestelijke gezondheid?

Kies verstandig, Laura, SeeZen. 🌱

Nieuwsbrief 3

DRUKKE MAANDEN

ONDERHOUD

VOLLE AGENDA

STEMPELMASSAGE

Volle agenda

Met een groeiend aantal klanten bij SeeZen, waardeer ik de toenemende belangstelling enorm. Voor wie een boeking wil maken, kan het boekingsstelsel soms behoorlijk gevuld zijn. Geen zorgen!

Voor mijn vaste klanten: als de beschikbaarheid beperkt lijkt, stuur gerust een WhatsApp-bericht. Ik bekijk graag of er nog ruimte is om je van dienst te zijn.

Stempelmassage

De koudere maanden komen er weer aan en dan is een stempelmassage een heerlijke massage die ook nog eens goed is voor je lichaam en geest. Deze massage brengt verlichting bij spierpijn, allerlei vormen van reuma, fibromyalgie, jicht en spierdystrofie, Het bevordert het afvoeren van afvalstoffen bij verzuring van het lichaam, bij afvallen, vasthouden van vocht, oedeem. Het heeft een reinigend effect op de organen en werkt aderwand verstevigend. Preventief voor een gezond lichaam. Door middel van deze massage komen onderliggende blokkades vrij en gaat de energie weer stromen. Naast de oliemassages geef ik deze stempelmassages ook bij mijn praktijk SeeZen. Deze zijn te boeken op mijn site.

Een bericht van Laura

Leven in kleur: durven kiezen en je ware zelf laten zien

Het is geweldig om te zien hoe mensen hun leven inrichten, en dat heeft alles te maken met het maken van keuzes. Als je iets anders wilt, moet je bewust het tegenovergestelde kiezen. Ja, dat kan eng zijn, maar vasthouden aan oude gewoontes voelt uiteindelijk net zo benauwd. We maken voortdurend keuzes in het leven, en die keuzes bepalen de koers die we varen. Als er iets aan je kleeft dat je niet bevalt, wordt het tijd om een andere afslag te nemen.

Vaak gebruiken we excuses voor ons gedrag, wat eigenlijk gewoon zelfbedrog is. Diep van binnen weten we dat wel, maar het is wel de makkelijkste keuze. Als dit een dagelijkse gewoonte wordt, komen er leugentjes bij kijken. Voor je het weet, zit je verstrikt in een web en denk je dat niemand doorheeft wat er aan de hand is. Tegelijkertijd sluiten we ons af voor advies van anderen, want natuurlijk kennen zij ons niet zo goed als wij onszelf kennen. Toch stapelen de problemen zich op.

Misschien is het tijd om wat kwetsbaarheid te tonen, om eerlijk te zeggen dat het zo niet langer kan. Vraag jij een ander weleens om advies waarbij er ook eerlijkheid gegeven wordt over je valkuilen? En kun je tegen deze opbouwende kritiek of juist niet? Als je dat durft te ontdekken, dan kom je in mooie momenten terecht.



Groetjes van Laura, SeeZen