

002 De krachtigste stap

Het nieuwe jaar is begonnen en menigeen zal goede voornemens gemaakt hebben: minder eten, minder alcohol en meer sporten. Vaak zaken die het lichaam aangaan. Maar laten we vooral ook de geestelijke kant niet vergeten.

2022 is een jaar gebleken waarin we van de ene crisis overgingen in de andere, om maar niet te spreken van het feit dat meerdere crisissen langs elkaar heen schuurden: toeslagenschandaal, energiecrisis, oorlog in Oekraïne, oplopende inflatie, asielcrisis, woningnood, en ga zo maar door. Het was al helemaal niet fijn meer om het journaal te kijken en alle ellende over je uit te laten strooien. En dan moeten we tevens bedenken dat we nog maar nauwelijks van de coronacrisis bekomen zijn of wat betreft de nasleep er nog middenin zitten. Menige jongere zit erin en heeft het zeer moeilijk.

Wat in het koppie zit moet het lichaam bezuren. Vanwege klachten van burn out, depressie, het niet meer zien zitten, prestatiedruk en dergelijken voelen velen de kracht, maar zeker ook de innerlijke balans, verdwijnen. Het is daarom zaak niet het uiterste van jezelf te verlangen en maar door en door te gaan, maar tijdig aan de bel te trekken. Het vragen om hulp is echt geen negatief gedrag meer, maar getuigt eerder van realiteitszin. Zelfs prinsessen doen het, zo vertelde Amalia onlangs tijdens haar bezoek aan Maastricht.

AnnaQuint heeft zich ten doel gesteld anderen te helpen, te coachen en te begeleiden om de innerlijke kracht en balans (terug) te vinden. Door middel van een persoonlijk gesprek zal vlug duidelijk worden welke vorm van begeleiding het beste bij u past. Schroom niet eens te bellen of te mailen.

De eerste stap is waarschijnlijk de moeilijkste, maar tevens de meest krachtigste die u kunt zetten.