

Oproep van Marieke de Vrij

**Overhaast u niet, ontspan fysiek en geestelijk.
Gun elkaar waarlijke verdraagzame verbinding.**

Het huidige tijdsbeeld laat overprikkeldheid, tijdnoed en fysiek ongemak zien.

Overprikkeldheid en korzeligheid in relatie tot overbezetheid én oververmoeidheid van gedachteaanames

Waarlijk zuiver anderen ontmoeten vraagt enerzijds een ingehouden oprechte verbinding, waarin niet alleen uzelf maar anderen ook bevoorrecht zijn tot spreken, anderzijds vraagt dat een verdraagzaam contact. Velen zijn in deze tijd overbezet én oververmoeid door gedachteaanames van velerlei aard en nog niet verrichte zaken. Dat maakt dat mensen zich korzeliger en directer betonen naar anderen toe zonder zich rekenschap te geven hoe overprikkelend zij daardoor tot anderen spreken en hoe ze zich gedragen. Wie opeisend van aard is kent geen terughouding op dat wat de ander behoeft te doen. Dit creëert onrust en gespannen verhoudingen.

Wie zichzelf meer terughoudend respectvol opstelt tot de ander, komt minder ongelegen met wat verzocht wordt en gedaan. Tevens schept het de rust in de overgang van dat van waaruit men zich wenst te richten tot de ander én wat de ander daarin behoeft. *Geef voorkeur aan geleidelijke overgangen in contact maken met anderen in dit tijdsfragment waarin u zich verbindt.*

Tijdnoed doet mensen doorgaans van zichzelf vervreemden

Zelfverlies ontstaat wanneer men hooggewaardeerde denkbeelden koestert over wat men wezenlijk tracht te bereiken, zonder dat dit geschiedt. Zie daarom tijdsverloop als oneindig én bezie daarmee de tijd niet alleen als een oorzakelijk iets wanneer zaken meer tijd behoeven om het meest wezenlijke diepgaand te raken. *Doe uzelf dan niet tekort door overhaaste inspanning. Vertrouw de tijd en het tijdspectief en bezie uw hedendaagse ik wanneer dit zich goedwillend beweegt naar wezenlijke zaken toe.* Neem hiermee genoegen, opdat u niet verstrakt actief bent in tijdsmomenten

en daarmee ontzield raakt ten opzichte van wat u wezenlijk doordragend wenst te activeren. Tijdnoed doet mensen doorgaans van zichzelf vervreemden, waardoor een mens minder beziel raakt en daarmee het wezenlijke te weinig in bewustzijn kan omarmen.

Overvraagdheid in relatie tot fysiek ongemak

Fysiek ongemak komt veel voor wanneer men zich opleggend gedraagt naar wat men zelf in een bepaalde tijdspanne wenst te veroorzaken. *Ontspan daarom dieper tussentijds*, niet alleen fysiek maar ook in gedachteloos verkeren. Dit maakt dat uw lichaam in het tijdsbesef waarin u verkeert zich gemakkelijker kan gedragen zonder dat het zich hierin onnodig fysiek onwel voelt. Immers, gedrevenheid kent de keerzijde van fysiek onwel worden wanneer het lichaam overvraagd reageert. Wanneer u uw armen kruist en uw vingertoppen onder het sleutelbeen laat rusten, valt u dieper terug in uzelf.

Zelfverantwoordelijkheid opnemen voor overprikkeld en korzelig gedrag

Op de website www.devrijemare.nl kunt u vele oefeningen vinden voor zelfherstel. Op de Homepagina onder Oefen zelf: de oefening voor evenwichtsherstel en de naamsoefening en op de Homepagina onder: Mens zijn » GEZONDHEID vraagstukken » verzachtende middelen voor perioden van veeleisendheid, deel 1 en deel 2. Oefeningen als deze kunnen uw eigen verantwoordelijkheid positief beïnvloeden in omgang met uzelf en anderen. Ik wens u een goede tijd toe, in balans met uzelf en anderen in deze veelvragende periode.

In verbondenheid, Marieke de Vrij

