

Sauna, Beauty & Health Farm
Fontein der Jeugd
Zandvleuge 82
9900 Eeklo
tel 09 327 07 77
e-mail: fonteinderjeugd@telenet.be
www. fonteinderjeugd.be



Positieve zelfzorg is nu meer dan ooit belangrijk !

Zelfzorg kan zijn je laptop, je gsm uitzetten, even lekker niets doen, een warm bad nemen, een massage, een kopje thee, een wandeling in de natuur, bewegen, zachte muziek beluisteren, musiceren,...

Aandacht geven aan je wensen en noden, talenten, maar ook aan je pijnen die je in de kast hebt gestopt... maar vooral dingen doen waar je blij van wordt...

We worden met z'n allen door elkaar geschud in deze heftige corona-tijden. Coronatijden brengen ons echter ook dichterbij onze essentie, leren ons gehechtheden loslaten... Maar we voelen ook meer dan ooit de nood aan verbinding, samenzijn, warmte, liefde ...

Liefde is immers de tegenpool van angst ...

Er zijn maar 2 krachten in het universum en alles wat we zeggen, doen, denken kun je onderverdelen in deze 2 krachten ...

Nu meer dan ooit hebben we het nodig om dankbaar te zijn, te glimlachen met onze ogen, mekaar een complimentje te geven ...

Weet dat elke vredevolle handeling, gedachte,... hoe klein ook verweven wordt in een wereldwijd energetisch veld en je trilling verhoogt wordt ... ook collectief ... dit is ook zelfzorg ... en zorg voor de ander ... Vrede aan allen op aard ... !

Zalig Kerst !