

De weg naar binnen is de beste investering in jezelf

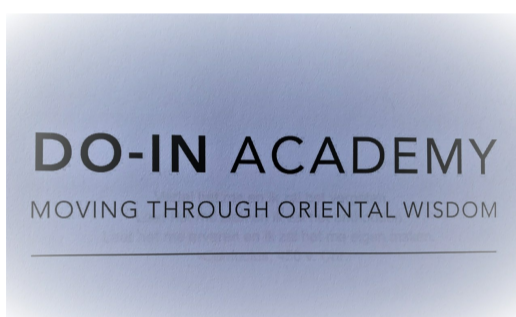


'Ken uzelf' is een beroemd opschrift van Socrates en staat op de tempel van Delphi. Maar hoe leer je jezelf kennen? En waarom is zelfkennis zo belangrijk?

Persoonlijke ontwikkeling is je bewust worden van wat jij in je mars hebt, te ontdekken wat je talenten zijn, te leren van tegenslagen en jezelf steeds verder te ontwikkelen. Het doen van innerlijk werk/zelfonderzoek naar je schaduwkanten is een manier om onbewust gedrag en/of pijnpunten, die je jarenlang uit de weg bent gegaan nu echt onder ogen gaan zien. En dat is confronterend. Ga je dit proces met jezelf aan dan leef je lichter, meer ontspannen en je krijgt meer innerlijke rust.

[Lees mijn blog verder](#)

Do-In yoga lessen



Het eerste leerjaar van de Do-In yoga opleiding is afgerond. Volgend jaar ga ik door en zal ik yogalessen organiseren. Mocht je interesse hebben, [laat het me weten](#). Zodra ik data heb, zal ik je een bericht sturen.

December een periode van verstillig

Volgens de taoïsten is medio december het aangewezen moment om voor een periode van zo'n 6 weken 'in yin' te gaan. Tijd om op te laden om straks weer aan een nieuw seizoen te beginnen. Woensdag 21 december is het de kortste dag van het jaar dan is de vrouwelijke yin energie op het hoogtepunt. Een winterslaap is dus zo'n gek idee nog niet Helaas is dat moeilijk haalbaar met alle uitdagingen in deze tijd van feestdagen en het afronden van het jaar. Toch is het fijn om enkele tips uit [dit artikel](#) op te volgen.

Ik wens je mooie momenten van verstillig toe en een kleurrijk 2023!

Hartelijke groeten,
Marij

Nog op zoek naar een leuk cadeau?



Geef een cadeaubon van Colourful Energies!
De cadeaubon is verkrijgbaar vanaf € 15,- en is onbeperkt geldig. Check [mijn website voor de mogelijkheden](#).
Stuur [een mail](#), je ontvangt een tikkie en de digitale cadeaubon in je mailbox.

Geef Colourful Nieuws door

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan kun je je [hier afmelden](#).
Voel je vrij om deze nieuwsbrief door te sturen naar vrienden, familie, collega's, burens.

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u marij.duijsters@gmail.com toe aan uw adresboek.