

Colourful Nieuws

Welkom bij deze herfst editie

Enkele keren per jaar maak ik een nieuwsbrief over wat mij bezig houdt op gebied van ontspannen, ontdekken en ontwikkelen. Uiteraard spelen de kleuren en de activiteiten, die ik onderneem vanuit mijn praktijk Colourful Energies, daar een belangrijke rol in.

Je ontvangt deze informatie, omdat we elkaar kennen of eerder contact hadden via een kleurenconsult, massage, workshop, aura-reading, Facebook of beursbezoek. Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, klik dan op [afmelden](#).



De herfst komt eraan!

Terwijl ik deze nieuwsbrief schrijf, woedt buiten de eerste herfststorm. Wie mij op Facebook volgt, weet dat ik veel aan zee ben en geniet van de zee, strand en wolken.

Toch greep de foto aan de linkerkant mij ook meteen: de prachtige paarse heide met de groene bomen en struiken. Een kleurcombinatie die mij stimuleert en inspireert om mezelf meer te uiten (en uiteraard een connectie heeft met een Aura-Soma fles). Daarom is het thema van deze nieuwsbrief: **creativiteit**.

(De foto is van Rob Visser, hij maakt hele mooie foto's, ook te zien op FB).

Thema: creativiteit

Vaak wordt creativiteit geassocieerd met iets maken, iets groots creëren, met kunst en cultuur of dat wat reclamemensen maken. Wikipedia zegt: creativiteit is het vermogen om iets nieuws te scheppen.

Voor mij is creativiteit ook: spelen; vrijheid; energie laten stromen; in een flow zitten; leegte; tijdloos; uit je comfortzone durven stappen; je hart volgen; op je intuïtie durven vertrouwen; lef hebben om jezelf te laten zien.

Creatief coachen is een bewuste keuze geweest voor mij, omdat alles wat ik hierboven opsom (en nog veel meer) te maken heeft met authenticiteit, echt jezelf kunnen zijn en ontplooiën wat in jou zit. Dat is ook de sleutel voor meer voldoening en vitaliteit in je leven (maar daarover een volgende keer meer).



Hoe kom je in contact met jouw creativiteit? Een paar voorbeelden:

- Minder denken, ga meer voelen: stap uit je hoofd en in je lijf. Bewegen, vooral lopen, letterlijk met de voeten op de aarde, helpt hierbij. Ook yoga, mediteren (en daarvoor hoef je niet op een kussen te zitten) of je laten masseren helpt hierbij, kijk wat bij jou past. Ontspanning stimuleert je creativiteit.
- "Door je te ontdoen van al je moeten, ontmoet je jezelf". Iets moeten doen, betekent dat het van buitenaf is opgelegd. En oké een aantal zaken moeten gewoon.... Maar let eens op je woordkeus: hoe vaak zeg of denk je dat iets moet? Word er bewust van en kijk dan eens of het ook echt moet.... En vervang "ik moet" eens door "ik wil".... Kun je het verschil voelen?
- Accepteer jezelf zoals je bent: een open deur? Als je jezelf kunt accepteren zoals je bent dan zit je lekker in je vel. Je voelt je niet onzeker of incompetent. Dit is natuurlijk geen continue gegeven. Als je slecht geslapen hebt, pijn hebt of andere mensen jou het leven zuur maken dan heeft dat natuurlijk invloed op jou. Koester de momenten waarop je lekker in je vel zit en realiseer je dat je goed bent zoals je bent.

Wil jij je meer verbinden met jouw creativiteit?

En wil je daarbij ondersteuning? Neem dan [contact](#) met me op voor een gratis kennismakingsgesprek voor creatief coachen.

Wil je meer informatie over wat ik doe, kijk dan eens op mijn website.

[Naar mijn website](#)



Workshop Ontdek jouw kleuren

Altijd al geïnteresseerd in de betekenis van kleuren? Nieuwsgierig wat de kleuren jou kunnen vertellen? Vind je het leuk om samen met anderen of met vriend(inn)en, familie of collega's (3-4 personen) een kleurige en geurige workshop te doen? Met de [kleurige](#)

[balansflessen](#) van Aura-Soma krijg je antwoord op deze vragen!

De workshop start met informatie over dit kleurensysteem. Na een korte ontspanningsoefening kiest iedereen vier balansflessen uit en je gaat ontdekken wat jouw kleurkeuze betekent.

Bij iedere kleur hoort ook een geur, een pomander, deze beschermt je aura. Je kunt gelijk ervaren wat de pomander met je doet.

De kosten zijn € 44,- p.p. (inclusief koffie/thee, informatie over de kleuren en een 4 ml pomanderspray naar keuze).

Heb je interesse neem dan contact met me op dan plannen we een dagdeel (zie ook de [geplande workshops](#)).

[Contact](#)

Colourful Energies volgen



Praktijk voor ontspannen - ontdekken - ontwikkelen

© Colourful Energies - info@colourfulenergies.nl - telefoon 0683940860

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 info@colourfulenergies.nl toe aan uw adresboek.