



In Harmonie

Maandag 11 april 2022

Zonder harmonie zou leven niet mogelijk zijn en zou alles in het honderd lopen. Als de zon maar iets verder van de aarde af zou staan dan zouden we hier met z'n allen bevroren. Maar dat is niet zo. Het betekent dat de stand van de zon en de planeten volledig in harmonie met elkaar zijn.

Het menselijk lichaam probeert vanuit harmonie hetgeen dat iets minder functioneert of dat wat een beetje uit balans is weer te herstellen. Je kan niet niet versteld staan van het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Zelfs als je naar zoiets ogenschijnlijk kleins kijkt als het herstellen van een wondje. Je hoeft er niet bij na te denken, je hoeft het geen aandacht te geven, je hoeft er zelfs niet bij stil te staan.

Dan komen we uit bij de psyche en psychologie van de mens. Deze is van een andere complexiteit dan het lichaam. Met psychologie doet zich het fenomeen voor dat je ervaring mede bestaat uit jouw interacties met de wereld om je heen.

Dat kunnen fijne momenten van zorg en aandacht en liefde zijn. Maar daar tussendoor spelen ook minder fortuinlijke dingen als angsten en onzekerheden. Dat kan je eigen psychologie uit balans brengen. Als de onnatuurlijke processen van jezelf en/of die van anderen langdurig aanhouden of als ze van zwaardere aard zijn, kan het zo zijn dat je mentale en emotionele welzijn een langer herstelproces nodig heeft om de harmonie terug te winnen.

Mentale harmonie, dan kijk je naar de mentaliteit van een persoon en op basis van welk denken iemand haar of zijn leven heeft gevormd. Mentaal welbevinden en harmonie gaan o.a. over de meer verfijnde denkprocessen in je leven. Denken is van nature een langzaam en grondig, maar zeer accuraat, proces.

Emotionele harmonie, dan kijk je naar wat je onzeker maakt. De reden voor ongewenste emoties of emoties die je schijnbaar niet kan hanteren (en die je liever niet wilt), ligt vaak in dat wat je onzeker maakt..

Psychologische harmonie, dan kijk je naar reacties. Waar reageer je op? Welke situaties zijn nieuw en hoe reageer je daar op? Welke situaties ken je eigenlijk al lang maar reageer je steeds op een manier die je eigenlijk liever niet wilt? Wanneer je je psychologische reacties wilt verbeteren, kijk dan bijvoorbeeld naar de reden waarom je dingen doet.

Een deel van de harmonie in je leven, daar word je mee geboren. Met het ouder worden, als de harmonie in het fysieke lichaam niet meer zo vanzelf gaat, wordt de harmonie in je leven en in relatie tot anderen en je omgeving steeds belangrijker. Om de harmonie, van het weten waar je voor staat, dichtbij te hebben als een stabiele en trouwe vriend...