



Eerste hulp voor vredige feestdagen

December maakt iets los in ons lijf.

Je kent het misschien wel: je voelt je nét wat stijver, sneller gespannen, alsof je schouders ongemerkt richting je oren kruipen. En dan die 'gezellige' dagen... waarin oude familiepatronen ineens weer tot leven komen. Een blik, een opmerking, een tafelzetting. En hoppa, iets in jou voelt zich niet gezien, niet gehoord, of gewoon geraakt.

Het is menselijk. En het is oké. Je lichaam vertelt je simpelweg: "Hé, hier zit iets verstopt dat aandacht verdient."



Tune in: het weer van binnen



Neem één minuut. Sluit je ogen. Wat voor "weer" is er binnen in jou?

Zon = geluk, plezier / Regen = verdriet / Onweer = boosheid / Mist = verwarring

Door dit innerlijke weer te erkennen, zakt de spanning al een stukje. Je hoeft niks op te lossen. Alleen waar te nemen en te voelen.

🌲 **Bekijk mijn video: [Het Weer van Binnen](#)**

Havening: jezelf even thuisbrengen



Wrijf zachtjes over je bovenarmen, alsof je jezelf geruststelt. Langzaam, ritmisch.

Havening laat je zenuwstelsel kalmeren en zet je terug in je lichaam, in plaats van in oude verhalen. Een mini-reset voor je systeem, ideaal voordat je reageert op wat je voelt.

🌲 **Bekijk mijn video: [Arm-Self Havening](#)**

Ho'oponopono: de zachte kracht van vergeven



Neem 10 minuten voor mijn meditatie. Vier eenvoudige zinnen die je helpen om oud-zeer, aannames en verstrakking in jezelf te verzachten: Niet voor de ander, maar voor jouw eigen innerlijke rust.

Het spijt me. Vergeef me. Dank je wel. Ik hou van je.

🌲 **Beluister: [de Ho'oponopono-meditatie](#)**

Je hoeft dit niet perfect te doen

Ook mij overkomt het nog steeds. Maar door deze kleine stappen keer ik sneller terug naar mezelf. Vaak blijkt dat niet de situatie, maar oude **opgeslagen data in ons brein** wordt aangeraakt. **Oud zeer, dat mag helen.**

Reflectievraag

👉 Wat raakt mij precies en waar voel ik dat in mijn lijf?



Ik ben Rita Vaessen, innerlijke veerkracht-trainer

Met YOGA, bewust bewegen en praktische tools help ik vijftigplussers die vastlopen in pijn, spanning of oude patronen. Al meer dan 40 jaar begeleid ik sportieve en avontuurlijke mensen om hun lichaam weer als gids te ervaren.

Met zachtheid, humor en een vleugje levenswijsheid. Mijn werk gaat over durven voelen, vertragen en stap voor stap thuiskomen bij jezelf.

