

Stepstone 9

Het belang van het volgen van je innerlijke kompas voor duurzaam herstel en balans tijdens een multidisciplinair traject

1. Waarom is het volgen van je innerlijke kompas van belang voor duurzaam herstel en balans?

Het volgen van je innerlijke kompas speelt een essentiële rol in het bevorderen van duurzaam herstel en het bereiken van een gezonde balans tijdens een multidisciplinair traject voor medische klachten. Hier zijn enkele redenen waarom het volgen van je innerlijke kompas belangrijk is:

1.1 Authentieke zelfexpressie: Het volgen van je innerlijke kompas betekent luisteren naar je eigen behoeften, waarden en verlangens. Dit stelt je in staat om jezelf authentiek uit te drukken en keuzes te maken die in overeenstemming zijn met wie je werkelijk bent.

1.2 Emotioneel welzijn: Wanneer je je innerlijke kompas volgt, maak je keuzes die je gelukkig maken en vervulling geven. Dit bevordert een positieve gemoedstoestand, vermindert stress en draagt bij aan emotioneel welzijn.

1.3 Zingeving en doelgerichtheid: Het volgen van je innerlijke kompas helpt je bij het ontdekken en nastreven van je passies, interesses en doelen. Dit geeft richting aan je leven en draagt bij aan een gevoel van zingeving en doelgerichtheid.

1.4 Stressvermindering: Door je innerlijke kompas te volgen, verminder je het gevoel van innerlijke conflicten en onvrede. Dit helpt stress te verminderen en bevordert innerlijke rust en tevredenheid.

1.5 Zelfvertrouwen en veerkracht: Het volgen van je innerlijke kompas vergroot je zelfvertrouwen en veerkracht. Het stelt je in staat om keuzes te maken die in lijn zijn met je eigen waarden en behoeften, zelfs in moeilijke situaties.

2. Welke tips zijn er te geven t.a.v. het volgen van je innerlijke kompas?

Om het volgen van je innerlijke kompas te bevorderen en maximaal te profiteren van de voordelen ervan, zijn hier enkele tips die je kunt volgen:

2.1 Zelfreflectie: Neem regelmatig de tijd voor zelfreflectie. Stel jezelf vragen over je waarden, interesses, behoeften en verlangens. Luister naar je intuïtie en neem de tijd om te ontdekken wat echt belangrijk voor je is.

2.2 Maak ruimte voor stilte: Creëer regelmatig momenten van stilte en rust in je dagelijkse routine. Dit stelt je in staat om naar je innerlijke stem te luisteren en beter te begrijpen wat je nodig hebt.



2.3 Identificeer je waarden: Identificeer je kernwaarden en zorg ervoor dat je keuzes maakt die in lijn zijn met deze waarden. Dit kan je helpen om een gevoel van authenticiteit en congruentie te ervaren.

2.4 Neem verantwoordelijkheid: Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven en keuzes. Laat je niet leiden door de verwachtingen of oordelen van anderen, maar volg je eigen innerlijke kompas.

2.5 Wees moedig: Het volgen van je innerlijke kompas kan soms uitdagend zijn, vooral als het ingaat tegen de normen of verwachtingen van de maatschappij. Wees moedig en sta achter je keuzes, zelfs als anderen het niet begrijpen of ondersteunen.

2.6 Vertrouw op je intuïtie: Leer vertrouwen op je intuïtie en innerlijke wijsheid. Dit betekent luisteren naar je onderbuikgevoelens en vertrouwen op je innerlijke stem bij het nemen van beslissingen.

2.7 Maak ruimte voor zelfzorg: Zorg goed voor jezelf, zowel fysiek als mentaal. Neem de tijd om te rusten, te ontspannen en activiteiten te doen die je energie geven en je vreugde brengen.

2.8 Wees flexibel: Realiseer je dat het volgen van je innerlijke kompas ook flexibiliteit en aanpassingsvermogen vereist. Soms kunnen omstandigheden veranderen en moet je je koers aanpassen. Wees bereid om te leren en te groeien.

2.9 Consulteer een professional: Het is belangrijk op te merken dat het raadplegen van een coach, therapeut of andere professionele zorgverlener waardevol kan zijn om je specifieke behoeften en uitdagingen te bespreken en gericht advies te krijgen tijdens je multidisciplinaire traject.

3. Verwijzingen naar boeken of links voor meer informatie

Hieronder vind je enkele boeken en links die je kunt raadplegen voor meer informatie over het volgen van je innerlijke kompas en het bereiken van een gebalanceerd leven:

- "The Untethered Soul" door Michael A. Singer: Dit boek onderzoekt de kracht van bewustzijn en het loslaten van beperkende overtuigingen om een vrijer en vervullender leven te leiden.
- "Big Magic" door Elizabeth Gilbert: In dit boek wordt de magie van creativiteit en het volgen van je passies besproken, met praktische inzichten en inspiratie.
- Website: Tiny Buddha (www.tinybuddha.com) biedt artikelen en hulpmiddelen voor persoonlijke groei, zelfreflectie en het volgen van je innerlijke kompas.
- Website: The Chopra Center (www.chopra.com) biedt informatie en hulpmiddelen voor zelfontwikkeling, spiritualiteit en het vinden van balans in het leven.

Take home message: Het volgen van je innerlijke kompas is essentieel voor duurzaam herstel en balans. Door naar je eigen behoeften, waarden en verlangens te luisteren, maak je keuzes die in lijn zijn met wie je werkelijk bent. Dit bevordert authenticiteit, zelfvertrouwen en een gevoel van





zingeving. Investeer in het volgen van je innerlijke kompas en ontdek de kracht van een leven dat in harmonie is met jezelf.

