

SCHRIJF JE GEDACHTEN OP

Vuurtekens staan erom bekend dat ze hun intuïtie volgen, maar met alle achtergrondgeluiden die om je heen zoemen kan het best moeilijk zijn om te focussen op wat je intuïtie je vertelt. Probeer eens een *stream of consciousness*-schrijfoefening om je innerlijke monoloog te bevorderen. Maak eerst je hoofd leeg. Denk vervolgens aan iets waarbij je in jouw beleving wel wat hulp kunt gebruiken: denk bijvoorbeeld aan je werk, relaties en persoonlijke ontwikkeling. Begin dan gewoon te schrijven. Denk niet te veel na over wat je schrijft, maar laat de woorden gewoon stromen. Schrijf zo lang als je wilt. Misschien ontdek je wel dat het antwoord waarnaar je op zoek was ergens in je woorden te vinden is.

GA EEN EINDJE FIETSEN



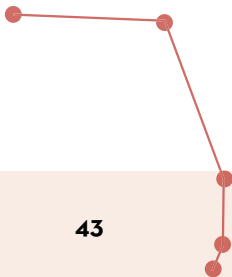
Warmte en energie doen vuurtekens goed. Dus op een warme zomerdag buiten lekker actief zijn is voor een Ram een ideale manier om tegelijkertijd fysiek en emotioneel voor zichzelf te zorgen. Een ontspannen fietstochtje is een geweldige manier om de problemen los te laten die je aan je hoofd hebt. Gebruik de energie van de zon om jezelf op te laden en weer in contact te komen met je kern. Bevrijd je geest van alle stress en focus letterlijk en figuurlijk gewoon op de weg die voor je ligt. Maar wees voorzichtig! Het hoofd wordt beheerst door Ram, dus ga je wielrennen of mountainbiken, vergeet dan niet je helm.

ZWETEN OM TE ONTSPANNEN



Hoewel we warmte vaak associëren met passie en intensiteit, kan het voor vuurtekens ook ongelooflijk herstellend en ontspannend zijn. Omarm het kalmerende effect van warmte door lekker naar de sauna te gaan. Neem de tijd om lekker in de warmte te luieren, zodat het zweet je lichaam van onzuiverheden kan reinigen. Adem de warmte in en voel hoe de warmte je spieren verzacht en je bloedsomloop bevordert. Als de warmte je lichaam omhult, smelten alle pijn en stress weg.

Heb je bij jou in de buurt geen sauna? Geen probleem. Creëer een wellness-ervaring door net te doen alsof je badkamer een weldadige sparuumte is en omring jezelf met heerlijke verzorgingsproducten. Geef jezelf eens een heerlijke borstelmassage, waarna je je koud afdoucht. Of ga lekker lang in bad liggen, alleen met je gedachten. Daar knap je van op!



MAAK EEN AFSPRAAK MET EEN ACUPUNCTURIST

Ram haalt zijn energie vooral uit zijn hoofd, dus is het logisch dat verstopte holtes je enorm kunnen belemmeren. Breekt het stuifmeelseizoen weer aan, maak dan direct een afspraak met een acupuncturist om de troep uit je holtes op te laten ruimen en jezelf te bevrijden van dat verstopte gevoel.

Acupunctuur valt onder de traditionele Chinese geneeskunde die je chi (je natuurlijke levensenergie) weer goed laat stromen. Acupuncturisten gebruiken dunne naalden die op verschillende drukpunten op het lichaam worden geplaatst om je chi weer uit te lijnen en allerlei kwalen te verhelpen. Om de troep die in de sinussen zit af te voeren, gebruikt een ervaren acupuncturist drukpunten rond je neus en voorhoofd om eventuele blokkades op te heffen en je energie weer te laten stromen. Hierdoor wordt de onnodige druk in je hoofd weggenomen die geblokkeerde sinussen tot gevolg kunnen hebben, en krijg je de energie weer terug die zo kenmerkend voor je is!