



*De natuur:
Jouw krachtige
gids naar welzijn!*

De natuur: Jouw krachtige gids naar welzijn!

Is onderstaande óók voor jou herkenbaar?

We leven in een drukke, heel technocratische wereld, vaak geleefd door anderen en geleefd "door de klok". 's Ochtends in de auto of openbaar vervoer naar het werk en 's avonds vlug weer terug naar huis. We leven voornamelijk in een stedelijke omgeving, "ver verwijderd" en nog maar weinig in verbinding met de natuur.

We komen nog maar weinig in de natuur en als we er dan zijn, "voel" jij dan nog wel de natuur? Wist je dat de relatie tussen mens en natuur zich uitstrekt tot ver voorbij wat je met jouw zintuigen kan waarnemen?

Hier zijn enkele redenen waarom de natuur heel belangrijk is voor jou!

Fysieke en Mentale Gezondheid

Het contact met de natuur heeft aantoonbaar positieve effecten op jouw fysieke en mentale gezondheid. Groene omgevingen verminderen stress, verbeteren jouw humeur en kan zelfs het herstel van ziekten bevorderen. Wandelen in het bos, zwemmen in een meer en gewoon genieten van de rust van een park kunnen allemaal bijdragen aan een betere gezondheid. Dat hoeven niet persé wandelingen van 20 kilometer of meer te zijn, het is al bewezen dat 5 minuten wandelen in het bos effect heeft op je gemoed én je gezondheid.

Biodiversiteit en Voedselvoorziening

Een uitdaging: zie de natuur ook eens van een andere kant! De natuur herbergt een enorme biodiversiteit aan planten, dieren en micro-organismen. Neem deze eens in je op. Deze biodiversiteit is essentieel voor het in stand houden van ecosystemen en het bieden van een stabiele voedselvoorziening. Veel van ons voedsel, medicijnen en materialen zijn afkomstig van natuurlijke bronnen. Als je bewust contact maakt met de natuur, geeft dit je een gevoel van dankbaarheid.

Spiritueel en Emotioneel Welzijn

De natuur kan jou ook een gevoel van "verwondering" en "verbondenheid" op spiritueel en emotioneel vlak geven. Alleen al het kijken naar indrukwekkende landschappen, prachtige zonsopgangen, lopen langs water kan een diepe rust oproepen. Sta eens stil in de natuur en laat deze eens diep op je inwerken. De rust, de geuren, de geluiden..... geniet er eens in alle rust van en je zal zien dat dit een positief effect op je heeft.

Milieubalans en Klimaatregulatie

Sta je wel eens bewust stil bij het feit dat natuurlijke ecosystemen een belangrijke rol spelen bij het in stand houden van de milieubalans en dus ook "jouw balans"? Bossen absorberen koolstofdioxide en produceren zuurstof, waardoor ze bijdragen aan het feit dat wij kunnen leven. Kijk eens naar je omgeving als "een groter geheel" en realiseer je eens bewust dat jij daar ook een onderdeel van uitmaakt. Geniet van het evenwicht.

Educatie en Inspiratie

De natuur biedt jou een schat aan educatieve mogelijkheden en inspiratie. Het alleen al kijken naar bomen, planten en dieren, er op uit trekken voor een hobby zoals wandelen, hardlopen, fietsen, mountainbiken, fotograferen, etc en eens bewust stil te staan bij de natuur, stimuleert de nieuwsgierigheid en leergierigheid en houdt jouw brein "soepel" en zorgt direct voor een beter werkend immuunsysteem.

In deze tijd worstelen veel mensen met leefstijl gerelateerde gezondheidsproblemen. Dat neemt helaas jaarlijks sterk toe. Contact zoeken met de natuur kan hierbij een zeer belangrijk onderdeel zijn van jouw (mentale) gezondheid en het in stand houden en opbouwen van jouw afweersysteem.

Door meer de natuur op te zoeken, kun je op een prettige en ontspannen manier heel eenvoudig jouw eigen levenskwaliteit verbeteren.

Mijn advies is dan ook om vaker de natuur op te zoeken. Door dit met regelmaat te doen, zorg jij direct ook voor jouw (mentale) gezondheid. Als je dan toch in de natuur bent: maak "contact" met de natuur. Luister, ruik, voel en kijk naar wat je om je heen waarneemt. En geniet daar van en realiseer dat jij ook onderdeel uitmaakt van de natuur!



© Uitgave Amethyst Natuurcoaching – 2023

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur / uitgever.