

# Balans

Het leven is als een weegschaal,  
waar aan beide kanten producten zijn geplaatst  
Herinner je je nog zo'n ouderwetse weegschaal?

Zo'n weegschaal die nog eenvoudig met gewichten werkte.  
Om iets af te wegen werden aan de ene kant gewichten geplaatst.  
De spullen aan de andere kant  
moesten even zwaar zijn.

Dan was de weegschaal in balans.

Een natuurwet.

Een weegschaal hoort in balans te zijn.

Kinderen leerden dit spelenderwijs.  
Ze legden een gewicht aan de ene kant van de weegschaal  
en keken hoeveel dingen ze aan de andere kant konden leggen;  
tot de weegschaal in balans was.

Te veel of te weinig gewicht aan de andere kant,  
dan was het resultaat direct zichtbaar: *de weegschaal slaat door*.  
Hij is uit balans!  
Dit is nog steeds zeer herkenbaar.

Het geldt niet alleen voor producten die gewogen moeten worden.  
Eigenlijk is dit iets dat voor iedereen in het gewone dagelijkse leven van toepassing is.

Waarom passen we het dan niet gewoon toe?  
Onze eigen weegschaal hoort in balans te zijn!  
Ons leven hoort in balans te zijn!

Als dit namelijk de realiteit is.  
Als jouw weegschaal in balans is,  
dan kan er 'niets doorslaan' en leef en geniet je optimaal.

Ieder mens heeft een ander gewicht ter beschikking.  
Iedere weegschaal vindt een andere balans.  
Spiegel je niet aan anderen.

Waar het om gaat in het leven is:  
dat *jij* jouw *eigen Balans* vindt.

Hoe kun je dat punt bereiken?

Door te beginnen met het volgende:

- ✓ maak de juiste keuzes
- ✓ doe wat je doet met volle aandacht
- ✓ doe werk dat je leuk vindt
- ✓ zorg dat je tijd maakt voor jouw sociale contacten
- ✓ zorg dat je tijd besteedt aan jezelf
- ✓ zorg dat je genoeg afwisseling in je leven hebt.

Als je je geestelijk erg inspant, in werk en het dagelijkse leven,  
zorg dan dat dit in juiste balans is, met de rust en ontspanning die je jezelf gunt.

Zoek de ontspanning die bij jou past.  
Sport genoeg, span je lichaam niet alleen mentaal in.  
Relax ...

en laat dit resulteren in een leven waarin werk, afspraken, relaties en ontspanning, maar ook al  
je geestelijke en fysieke inspanningen in perfecte *balans* zijn.