

DE AFRIKA CODE



E-MOTIE



VOORWOORD

Welkom bij E-motie van De Afrika Code.
Dit deel E-motie is tevens de eerste
letter van Evenwicht.

Geniet van de inspiratie thuis of
onderweg. Met volle goesting.
En schrijf. En maak beelden.
Dat maakt het écht nog krachtiger.

Ik wens jou heel veel joie de vivre met
E-motie.

Op weg naar jouw unieke Afrika code.

Want het gaat tenslotte om jou.
Wat past er. Wat past er niet.
Maak het helemaal van jou.

ELS AERTS DIATTA
DE AFRIKA CODE



HET EFFECT VAN BEWEGEN

OP JE EMOTIES

Bewegen is gezond. Zowel voor het lichaam als de geest.

Je voelt je letterlijk beter in je vel. Het is tevens belangrijk om voldoende afwisseling te hebben tussen stilzitten en bewegen. Een hele dag stilzitten en dan 5 minuutjes bewegen gaat je niet verder helpen voor het evenwicht in jouw ritme. Langs de andere kant gaat een sport of een bepaalde bewegingsvorm doen tegen je zin je ook niet echt happy maken. Het is een keuze om iets te gaan doen wat je echt ook plezier oplevert.

Beweging helpt je ook om van je hoofd in je buik te zakken en je intuïtie te versterken. In emotie zit trouwens motie = beweging.

Een Senegalees vertelde mij ooit:

In dans zit alles: Liefde, Energie en Verdriet.

Een absolute waarheid.



In Senegal is dansen en muziek verweven in het dag-dagelijkse leven. Het is een manier om ondanks alle moeilijkheden en e-moties die horen bij het leven, de stress te verlagen en de joie de vivre te voelen van samen te dansen. Hun cultuur is nog heel sterk gericht op verbinding en samen sterk. Wat je kan delen, dat kan je zoveel makkelijker helen.

Op een schaal van 1-10 :

Hoe is bij jou het evenwicht i.v.m. bewegen?

Hoe verwerk jij je e-moties?

Probeer niet alles in 1 keer in evenwicht te krijgen.

Hoe zou je al 1 stap kunnen verschuiven naar meer evenwicht?

Wat heb je daarvoor nodig?

Of wie heb je daarvoor nodig als je liever met twee of in groep beweegt.

Maak het jezelf niet te moeilijk. Denk aan simpele oplossingen.

Zoals een dansje in je eigen living, met de fiets naar de winkel.

Een wandeling rond het blokje of het park om de hoek.

Zoek iets wat volledig bij jou past en geniet ervan met volle teugen.



INSPIRATIE

MICROAVONTUUR DE AFRIKA CODE - E-MOTIE

Ga op micro avontuur. Voel je je ergens emotioneel over? Kan je de e-motie benoemen? Je hoeft de e-motie niet te negeren en je hoeft er ook niet in te verdrinken.

Zet jezelf in beweging. Je zet 1 stap en dan pas de volgende. Wandelen en op reis gaan geven je instant een ander gevoel. Maak onderweg foto's die als oplossing kunnen dienen voor je e-motie. Hoe voelt dit? Schrijf het hier op. En laat het beeld verder inwerken op je. Hang 1 foto ergens zichtbaar op.

ENJOY
LIFE

100 PROCENT

LOVE
LIVING

100 PROCENT

INSPIRATIE

MAAK BEWEGEN LEUK & VERGEET EVEN JE ZORGEN EN BEAUCOUP DE JOIE DE VIVRE

Welke leuke bewegingsvorm kan je dagelijks integreren in je leven?

Welke leuke bewegingsvorm kan je wekelijks integreren in je leven?

Welke leuke bewegingsvorm kan je maandelijks integreren in je leven?

INSPIRATIE

DE KRACHT VAN DANS EN DE MAGIE VAN MUZIEK

Zet een zalig muziekje op en doe eens dansje in je living.

Inspiratie in deze link:

https://www.youtube.com/watch?v=oQ_sRS3C6Cc

Luister naar magische muziek die je doet voelen.

Inspiratie in deze link:

<https://youtu.be/L48PCisRZ7s>

Je kan zelf ook op zoek naar inspirerende muziek.

Welke muziek, uit welk land ,kan jou tot in de topjes van je tenen beroeren?

Schrijf hieronder of in je schriftje hoe je je voelt.

**KIJK EENS
NAAR
BENEDEN**

**DE WERELD
LIGT AAN JE
VOETEN**



LEEF AFRIKA IN BELGIE.
VOEL DAT JE VOLUIT LEEFT.

20%

EFFORT

80%

RESULTAAT
