

Inhoud

A • B

Agenda
Ankeren
Aromatherapie
Bad
Ballast lossen
Boosheid

C • D

Concentratie
Controle
Dankbaarheid
Dansen
Deuntje

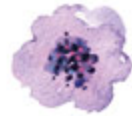
E

Eenheid
Eenvoud
Emoties
Essentieel



F tot I

Feng shui
Geeuwen
Gemoedsrust
Gewoontes
Glimlachen
Hara
Harmonie
Hier en nu
Ho'oponopono
Introspectie
Intuïtie



J • K • L

Ja
Kaars
Kaizen
Kat
Kracht
Lachen
Leegte
Lichaam
Licht
Loslaten



M • N • O

Mantra

Mediteren

Muziek

Natuur

Offline gaan

P • Q • R

Pauze

Plezier

Poëzie

Positief denken

Qi

Relativeren

Rietstengel

Ritme

Rust

S

Savasana

Schouders

Schrijven



Sereniteit

Slak

Stilte

Stress



T tot Z

Tibetaanse klankschalen

Tuinieren

Vakantie

Vertrouwen

Visualisatie

Vloeiend

Vluchtigheid

Vriendelijk zijn (voor jezelf)

Wandelen

Yoga

Zen

Zuurstof



12 onmisbare tips om
los te laten

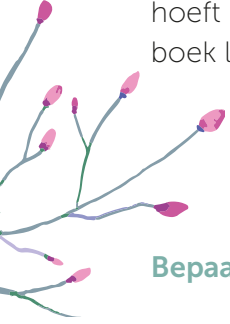
Een verhaal om over
na te denken...





Agenda

In de drukte van het dagelijkse leven kun je jezelf weleens vergeten. Plan in je agenda regelmatig wat tijd in voor een paar 'egoïstische' momenten: momenten waarop je alleen maar aan jezelf hoeft te denken en kunt rusten, genieten van een massage, een boek lezen, in de tuin werken... En kom die afspraken ook na!



Probeer gedurende een week elke dag minstens één moment vrij te maken voor jezelf.

Bepaal wat je wanneer wilt gaan doen:

Maandag.....

Dinsdag.....

Woensdag.....

Donderdag.....

Vrijdag.....

Zaterdag.....

Zondag.....

Ankeren

Geankerd zijn betekent **aanwezig zijn in je lichaam**, je bewust zijn van jezelf en vertrouwen hebben in jezelf. Je staat **stevig en stabiel** met beide voeten op de grond, net als een boom die zijn wortels in de grond laat vertakken en dan zijn kracht gebruikt om zijn takken naar de hemel te richten. Als je goed geankerd bent, **weet je duidelijk wat je wilt** en ga je sneller **over tot actie**.

Word een boom!

- 1 • Ga rechtop staan, op blote voeten en met een rechte rug. Sluit je ogen en adem diep in en uit.
- 2 • Denk aan een boom en beeld je in dat je voeten wortels zijn die in de grond dringen, steeds dieper...
- 3 • Je wortels zijn nu bij de aardkern. Dat is een grote, rode en gloeiende bol.
- 4 • Put energie uit die gloeiende, vuurrode kracht die zich via je wortels een weg baant naar je hart...
- 5 • Pauzeer even om bewust te voelen.





- 6 • Steek je armen in de lucht, als takken van de boom die zich naar de hemel uitstrekken.
- 7 • Stel je nu een zilverachtige bol van energie voor waar je je armen in kunt stoppen.
- 8 • Laat die energie via je armen naar je hart stromen.
- 9 • In je hart komen de twee soorten energie samen. Neem de tijd om te voelen hoe krachtig die zijn.

Wat heb je gevoeld?

Het kan zijn dat je de eerste keer niet echt een 'energie' gewaarwordt. Herhaal de oefening regelmatig en je belevingen zullen scherper worden, je zult je geankerd voelen en ook de energie door je lichaam voelen stromen.

Tip

Lees de bladzijde over *Qi* om je bewustzijn van energie aan te scherpen!



Aromatherapie

Er zijn veel essentiële oliën die een gunstig effect hebben op het welzijn. Afhankelijk van welke olie je kiest, kun je deze **inademen** of door de kamer verspreiden als een **parfum**. Je kunt de olie ook **verdunnen in wat neutrale, plantaardige olie** (bv. abrikoospitolie of zachte amandelolie) en in kleine hoeveelheden aanbrenge(n) op je polsen, zonnevlecht, hart, keel of nek en dat naar wens meerdere keren per dag.



Opgelet!

Lees altijd aandachtig de gebruiksaanwijzing en de contra-indicaties van een essentiële olie voordat je ze gebruikt! Essentiële oliën worden meestal afgeraden voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven en ook voor jonge kinderen.

Kies de olie die het best bij je past.

Heb je behoefte aan meer stabiliteit of ben je vermoeid en gespannen?

Etherische olie van wortel bevordert de verankering, helpt je dingen concreet aan te pakken en maakt je evenwichtiger.

Ben je onrustig of neerslachtig?

Olibanumhars geeft je innerlijke rust, tempert je angst voor de toekomst en verlicht obsessies.



Heb je behoefte aan ontspanning en rust?

Lavendelolie zorgt snel voor verlichting en is rustgevend. Voeg een paar druppels toe aan het badwater en gun jezelf een moment van rust met dit delicate, zuiderse parfum.

Voel je je wat somber of heb je veel aan je hoofd?

Neroli-olie (oranjebloesem) heeft een opmonterende en ontspannende werking.

Wil je gaan mediteren?

Sandelhoutolie ruikt heerlijk, bevordert het innerlijke evenwicht en leidt tot bezinning en een verlichte geest. Gebruik deze olie niet te lang.

Ben je boos, agressief of word je gekweld door iets?

Rode mandarijolie werkt bijzonder rustgevend en helpt bij slapeloosheid door stress.



Wist je dat?

De olie die je inademt, werkt rechtstreeks in op je lymfestelsel, dat op zijn beurt een grote rol speelt in je gevoel van ontspanning.



Bad

In het Oosten is baden verheven tot een ware kunst en er is geen betere plek om dat te doen dan in een hamam! Dat is trouwens niet zo vreemd: de hete waterdamp ontspant de spieren en zorgt voor een gevoel van totale relaxatie.

Wijze woorden

'Ah, kon ik me maar de hele dag zo heerlijk voelen als wanneer ik net een bad heb genomen!'

Ryōkan

Gun jezelf een pleziertje!

PLAN A: GA NAAR DE HAMAM

Gedimde lichten, warme stoom, stilte die slechts verstoord wordt door het gedruppel van water en gefluister... Als je een hamam binnengaat, ontsnap je even aan het leven en treed je binnen in een weelderige wereld waar de tijd lijkt stil te staan. De ideale plek dus om heerlijk te ontspannen!

Kies als het kan voor het complete ritueel: een warm stoombad met de geur van eucalyptus, scrubben en masseren. Je zult je als herboren voelen!

