

14 DAY SELF CARE CHALLENGE



VIND JE BALANS TERUG MET ELKE DAG EEN DOSIS LIEFDEVOLLE AANDACHT VOOR JEZELF!

Gefeliciteerd lieve yogi! Je hebt gekozen voor meer self care in je leven. Goed voor jezelf zorgen is een must en stiekem weten we dat allemaal wel. Maar het daadwerkelijk doen is toch vaak moeilijk. Tijdens deze Self Care Challenge ga je ervaren hoe je zelfzorg kunt integreren in je dagelijks leven op een manier die bij jou past.

De komende 2 weken dagen we je uit om elke dag bewust de tijd te nemen voor jezelf en jezelf te 'voeden' met goede dingen. Ons doel is dat je met behulp van deze challenge leert hoe je self care een vaste plek in je leven kunt geven. Zo nodigen we je uit om gedurende deze 14 dagen elke dag een yogales of meditatie te doen en tijd te maken voor een self care oefening. In deze self care guide delen we allerlei tips, oefeningen en kleine opdrachtjes om goed voor jezelf te zorgen. Daarnaast delen we onze favoriete smoothie- en andere lekkere recepten van Miss Detox.

“You’ll never change your life until you change something you do daily. The secret of your success is found in your daily routine.”
~ John C. Maxwell

OVER YOGASCHOOL NOORD

In 2013 koesterde ik een diepgewortelde droom. Mijn visie was helder: een veilige haven creëren in het bruisende Amsterdam Noord. Een plek waar je je direct thuis en veilig voelt, en waar je aan jezelf mag werken en persoonlijke groei mag omarmen door middel van yoga, ademhaling, beweging en meditatie. Het was het begin van een onvergetelijke reis.

In 2014 opende ik de deuren van Yogaschool Noord. Negen jaar later, met twee schitterende locaties en een bevlogen team van ruim 30 docenten en 20 karma yogi's, is mijn droom tot volle bloei gekomen. Op deze plek brengen we niet alleen een rijke variatie aan yoga-adem- en pilateslessen, maar ook inspirerende workshops, ceremonies en opleidingen voor persoonlijke groei.

Yogaschool Noord is niet zomaar een plek; het is een community die bloeit op de principes van liefde, verbinding en kwetsbaarheid. Het is de belichaming van mijn levenswerk, waar ik geloof dat yoga en zelfontwikkeling toegankelijk zijn voor iedereen. Of je nu voor het eerst de mat betreedt of een ervaren yogi bent, hier vind je een omgeving die authentieke verbinding viert.

Ik hoop je met deze Self Care Challenge te inspireren om yoga en self care in je dagelijks leven te integreren op een manier die bij jou past. Ik wens je heel veel plezier!

*Lieve groet,
Esther*



SELF CARE: COMPASSIE VOOR JEZELF

Je hoort de term steeds vaker vallen. Self-Care. Maar wat wordt daar eigenlijk mee bedoeld? Het is heel simpel: goed voor jezelf zorgen op een liefdevolle manier en daarmee je eigen welzijn voorop zetten. Het gaat er eigenlijk om dat je zo lief voor jezelf bent, als je ook voor anderen bent. Want, zoals we allemaal wel weten: je kunt pas voor anderen zorgen als je eerst goed voor jezelf zorgt.

Alles begint bij ontspanning en goed voor jezelf zorgen. Compassie tonen voor jezelf en op tijd naar jezelf en je lichaam luisteren zorgen ervoor dat jij kunt zijn wie je echt bent in plaats van wie je denkt te moeten zijn. Juist als je tijd en aandacht aan jezelf besteedt zal je vol energie in het leven staan en dat heeft invloed op alles: je relaties, je werk, je emoties, je spirituele ontwikkeling en je gezondheid. Het is daarom erg belangrijk om self care een structureel onderdeel van je leven te maken.

DE VOORDELEN VAN SELF CARE

- ✓ Een veerkrachtiger en gezonder lichaam en geest
- ✓ Leven vanuit gevoel en beter luisteren naar jezelf en je lichaam
- ✓ Betere productiviteit -dit brengt je doelen scherper in beeld en helpt je te concentreren op wat je doet
- ✓ Beschermst je tegen het krijgen van een burn-out
- ✓ Positieve invloed op het zenuwstelsel en daardoor op je immuunsysteem waardoor je griep, verkoudheid, ziektes en stress op afstand houdt.
- ✓ Jezelf op waarde schatten waardoor je zelfvertrouwen groeit en je beter in staat bent om je grens aan te geven.
- ✓ Meer energie om te geven en er voor anderen te zijn

LET'S GET STARTED!

Voordat je aan deze self care challenge begint is het goed om te weten waarvoor je het doet en wat de effecten zijn op je lichaam. Een heldere intentie helpt je om de discipline en motivatie te ontwikkelen voor een meer gezonde levensstijl en je inzichten over self care te leren toepassen in je dagelijks leven.

Wat betekent self care voor jou?

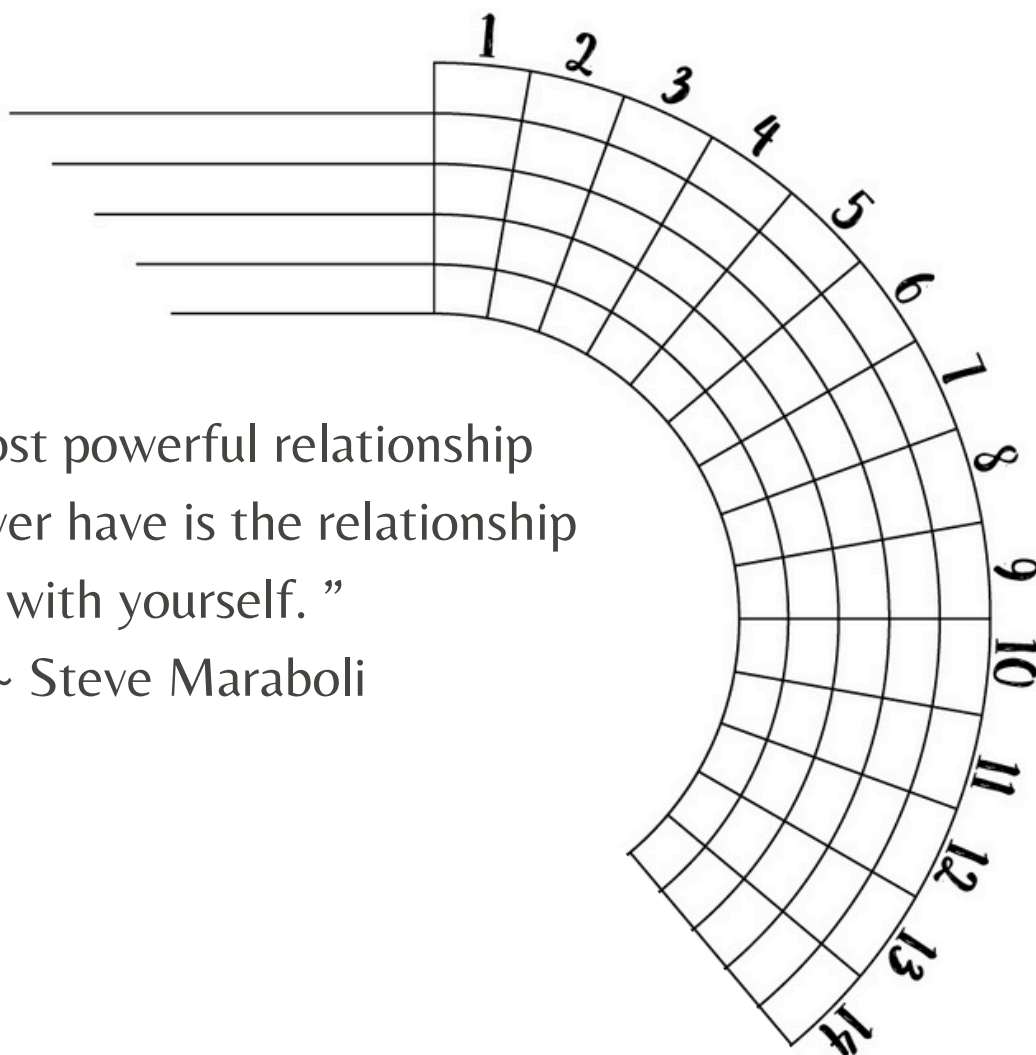
Waarom wil je je self care verbeteren?

Beoordeel je huidige self care practice op een schaal van 1-10 waarbij 1 is "Ik doe niets aan zelfzorg" en 10 'I'm a self care queen'. En waarom geef je jezelf deze beoordeling?

Hoe wil je je voelen aan het einde van deze 14 daagse challenge? (fysiek, emotioneel)

Schrijf jouw drie belangrijkste self care intenties/activiteiten op die je de komende 2 weken wilt doen

Een gewoonte is iets dat je 'op de automatische piloot' doet. Fijn, want gewoontes kosten minder energie dan bewust gedrag. Wil je je gedrag blijvend veranderen, leer jezelf dan een nieuwe gewoonte aan. Nu je een aantal intenties hebt gezet voor je zelf care gaan we proberen om hier bewuste gewoontes van te maken. Op die manier integreer je jouw self care 'gewoontes' in je dagelijks leven. Wij zijn fan van deze habit/intention tracker. Je kunt hier namelijk heel goed in bijhouden of je vooruitgang boekt door je intenties op te schrijven en in te kleuren op dagen dat ze zijn gedaan.



“The most powerful relationship
you will ever have is the relationship
with yourself.”
~ Steve Maraboli

SELF CARE TIP 1: CREER JE EIGEN ALTAAR PLEKJE

Een altaar is niets minder dan een klein plekje in je huis waar je je terug kan trekken om tot jezelf te komen. Jouw 'heilige' plekje waar je intenties uit zet, een meditatie doet, yoga oefeningen, je gedachten op schrijft, liefde stuurt naar dierbaren, of stil staat bij je dromen. Letterlijk ruimte in nemen kan een goede eerste stap zijn om meer ruimte voor jezelf te creëren in je leven. Jouw altaar is een plek van jou. En dat kan, zeker in een druk huishouden, een enorme luxe zijn. Het is belangrijk dat jouw altaar ook echt jouw altaar wordt. Plaats er daarom alleen voorwerpen die van waarde voor je zijn of waar je blij van wordt. Denk aan kristallen, kaarsjes, bijzondere vondsten, sieraden, kaarten, foto's of een inspirerende quote.



TIPS VOOR HET MAKEN VAN JOUW ALTAAR

Stap 1: Kies een plekje uit in je huis waar je je makkelijk kunt terugtrekken. Maak plaats voor een klein tafeltje of krukje wat je kan decoreren. Het hoeft niet groot te zijn, maar kijk wel of je er een kussen (bolster), yogamat of iets bij kan leggen waar je lekker zit of ligt.

Stap 2: Zet eerst een paar grote attributen erop die jij belangrijk vindt. Een bepaalde plant, een (persoonlijk) kunstwerk, groot boek, foto etc. Kies er 3 of 4 en geef die een plekje.

Stap 3: Vanuit hier ga je alles wat van waarde is voor jou toevoegen. Bepaalde stenen of schelpen die jou herinneren aan een intentie. Zoals bijvoorbeeld het rozenkwarts licht wat zelfliefde bevordert en voor rust zorgt tijdens een meditatie. Maar leg ook je dagboek erbij voor als je na een meditatie wat wilt opschrijven.

Stap 4: Voeg de laatste belangrijke spullen toe. Denk aan salie, palo santo of wierook. Ook een lekker geurende olie met een oliebrander kan fijn zijn. Of inspiratie kaarten met een quote die je als intentie kunt zetten voor je dag.

Ze zeggen weleens dat een altaar een weerspiegeling van de ziel is. Je kunt je altaartje ook veranderen van tijd tot tijd. Bij welke elementen voel jij kracht en liefde? Volg je gevoel.

SELF CARE TIP 2: OCHTENDMEDITATIE

Vind jij het lastig om 's ochtends je bed uit te komen en heb je vaak moeite met de start van de dag? Start je dag eens met een ochtendmeditatie!

De dag is dan nog niet volledig begonnen en je staat nog niet helemaal 'aan'. Het is daarom een mooi tijdstip om even tijd voor jezelf te nemen en de dag in stilte te beginnen.

Start jouw dag vanuit rust en stilte met deze ochtendmeditaties van 30 minuten met Sina:

Meditatie 1: Sacred Pause & Steun

Meditatie 2: Sacred Pause



WAAROM OCHTEND MEDITATIE? DE VOORDELEN EN EFFECTEN

~ In de ochtend ben je nog volledig vrij van prikkels. Je komt net uit een (als het goed is) diepe slaap, dus je lichaam en geest zijn nog erg ontspannen. Hierdoor kun je gemakkelijker rust ervaren tijdens een ochtend meditatie.

~ Je staat aan het begin van een heerlijke, nieuwe dag. Dit is dus een mooi moment om een intentie te stellen. Hoe wil je dat deze dag gaat verlopen? Wat staat er op de planning? En hoe wil je je voelen?

~ Als je jouw dag begint met een ochtendmeditatie neem je de positieve

effecten mee door de rest van de dag. Als je jouw dag dus begint vanuit rust en stilte, ga je dit ook overdag merken. Je zult zien dat je je minder onrustig voelt en bijvoorbeeld minder snel geïrriteerd raakt.

Tip: maak van jouw meditatie een ochtendroutine.

Zoals dat met heel veel dingen is: hoe vaker je iets doet, hoe makkelijker het gaat en hoe groter het effect is. Door elke dag een korte meditatie te doen wordt mediteren al snel een fijne gewoonte (en op een gegeven moment kún je niet meer zonder).

“To know yourself as the Being underneath the thinker, the stillness underneath the mental noise, the love, and joy underneath the pain, is freedom, salvation, enlightenment.” ~ Eckhart Tolle

SELF CARE TIP 3: LUISTER EEN PODCAST OF EEN INSPIRERENDE YOUTUBE VIDEO

Wij maken graag bewust de tijd om naar inspirerende podcasts te luisteren op het gebied van bewust leven. Van gezond eten tot yoga en meditatie, van astrologie en zelfliefde tot ondernemen, je kunt het zo gek niet bedenken of er is wel een 'luistershow' over te vinden. Wij zetten onze favoriete podcasts voor bewust leven voor je op een rij:

Tip: Inspirerende en motiverende podcasts zijn leuk om te luisteren tijdens het wandelen, hardlopen, schoonmaken, fietsen, reizen, zonnen of wat dan ook.



LIJST VAN INSPIRIERENDE PODCASTS

~ Unlocking.us with Brene Brown (with David Kessler and others). Conversations that unlock the deeply human part of who we are, so that we can live, love, parent, and lead with more courage and heart.

~ Tara Brach - Tara shares a weekly guided meditation and talk that blend Western psychology and Eastern spiritual practices.

~ Yoga Girl - Rachel (sometimes alongside special guests!) dives into topics such as love, trust, finding balance, overcoming adversity and of course, yoga and well-being.

~ The Conscious Junkie Show - Yoga Nomad Lotte and her guests share open-hearted stories about lifestyle, yoga, consciousness, traveling, sports, (daily) struggles and much much more.

~ Leef je mooiste leven - Van Michael Pilarczyk en Cindy Koeman. Over persoonlijke ontwikkeling, geluk, geld, bewustzijn, innerlijke rust, mindfulness, meditatie en levenskunst.

~ The Michaela Boehm Podcast - International teacher and relationship expert, answers questions about intimacy, dating and relationships. Learn how to create 'the spark', and keep it alive, while staying deeply connected to yourself and others in an increasingly busy world.

SELF CARE TIP 4: ZELFMASSAGE MET OLIE

Een van onze favoriete self care tools is de zelfmassage. Binnen Ayurveda noemen we dit ook wel de Abhyanga massage.

Zelfmassage met olie is één van de dagelijkse routines binnen de Ayurvedische traditie.

Aan de massage worden tal van positieve effecten toegeschreven, zoals een stralende huid, een verhoogde weerstand en een eeuwige jeugd. Reden genoeg dus om het eens te proberen!

De massage hoeft maar een paar minuutjes te duren. Heb je wat meer tijd, neem dan ook wat meer tijd.



HOE DOE JE EEN ABHYANGA?

- ~ Kies een koudgeperste sesamolie, amandelolie of kokosolie.
- ~ Verwarm de olie in een glaasje wat je in gekookt water zet totdat de olie rond de 38-40 graden is. Voel eerst met je vinger of de olie niet te warm is.
- ~ Ga zitten op een verwarmde plek zodat je niet te veel afkoelt.
- ~ Leg een oude handdoek op de vloer (bijv. in je badkamer) en ga erop staan of zitten. Als je een krukje hebt kun je daarop gaan zitten.
- ~ Masseer met aandacht, dus wees je bewust van de aanrakingen van elk stukje van je lichaam. Dit is gezond voor het lichaamsbewustzijn en voor je connectie met je eigen lichaam

Volg dan de onderstaande stappen:

1. Begin met je hoofd (vergeet ook je oren niet!) en masseer stukje bij beetje je hele lichaam, tot je bent aangekomen bij je tenen. Als je je haar niet wilt wassen sla je de hoofdhuid over, anders neem je deze ook mee.
2. Maak lange stroken over je ledematen en cirkelvormige bewegingen over je gewrichten.
3. Masseer je borst en de buik in de richting van de klok mee.
4. Volg bij de onderbuik de richting van de dikke darm, van rechtsboven naar het midden en eindig met het onderste deel van je buik.
5. Masseer de onderbenen en voeten ook goed en trek dikke sokken aan.

Laat de olie 20-30 minuutjes intrekken en douche dan met warm water de olie van je lichaam af. Door de warme douche gaan de poriën open, trekt de olie in en houd je een zachte huid over die niet eens zo vet is. Als er een dun laagje olie blijft zitten op je huid dan is dat helemaal niet erg.

SELF CARE TIP 5: DANS & VRIJ BEWEGEN! ZOEK TWEE VAN JE FAVORIETE NUMMERS UIT DIE BIJ JE STEMMING PASSEN EN DANS!

Verschillende onderzoeken wijzen uit dat dansen een enorm positieve invloed heeft op je gemoedstoestand. Dansen werkt namelijk stressverlagend, is goed voor de bloedsomloop en je wordt er natuurlijk fitter van. Bovendien is dansen en vrij bewegen een heel fijne manier om je emoties in beweging te brengen, oftewel alles er even lekker uit dansen! Het hoeft echt geen hele dans performance te zijn met ingewikkelde pasjes, het gaat erom dat je in beweging komt. Reden genoeg om je favoriete dansnummers aan te zetten en je heupen los te gooien. Dansen is dé manier om goed voor jezelf te zorgen.



ONZE TIPS VOOR SPOTIFY PLAYLISTS & NUMMERS

- ~ Shaking - even alles los schudden
- ~ Music with meaning - voor vloeiende bewegingen en zachtheid
- ~ Anger & Frustration - muziek om je frustratie los te laten
- ~ Gentle yoga music - om zacht en vloeiend te bewegen
- ~ Feminine embodiment - deze playlist brengt je weer in je lichaam en essentie.
- ~ Song voor verdriet en rouw - Lisa Gerrard

"Energie beweegt in golven, golven bewegen in patronen en patronen bewegen in ritmes. Een mens is precies dat: energie, golven, patronen, ritmes. Niets meer en niets minder. De mens is een dans" ~ Gabrielle Roth

SELF CARE TIP 6: GA DE NATUUR IN EN MAAK EEN MINDFUL WANDELING

Ben je opgejaagd, gestrest of voel je je gefrustreerd?
Ben je overprikkeld of heb je moeite met ontspannen?

Trek je lekkerste schoenen aan en maak een mindfulness-wandeling - met aandachtsoefeningen voor onderweg.

Waar je gaat wandelen is onbelangrijk. Een groenstrook rond de stad is even goed als een bos of strand, al is het wel fijn wanneer door mensen gemaakte gebouwen of andere dingen zo'n beetje buiten beeld blijven.

Veel plezier!



MINDFUL IN DE NATUUR

Gebruik actief al je zintuigen en wees uit je hoofd. Tijdens deze simpele mindfulness oefening, die je op elk moment kunt toepassen, ga je al je zintuigen benutten.

1. Blijf ergens staan of zitten
2. Wat zie je? Kijk om je heen. Identificeer vijf dingen die je ziet. Denk er niet te lang over na; registreer gewoon de eerste vijf dingen die je opvallen en spreek ze hardop uit.
3. Wat hoor je? Nu ga je luisteren. Identificeer de eerste vier dingen die je hoort.
4. Wat voel je? Nu richt je je aandacht op drie dingen die je kunt voelen. Misschien is het simpelweg het gevoel in je handen op dit moment. Zijn ze warm of koud? Misschien voel je juist de kleren tegen je huid, of je sokken rond je voeten. Strek je arm en raak iets aan. Onderzoek de textuur van hetgeen dat je aanraakt.
5. Wat ruik je? Nu ga je twee dingen verkennen die je kunt ruiken. Afhankelijk van waar je bent, is dit niet altijd even makkelijk. Als de geuren in je omgeving niet sterk genoeg zijn om te identificeren, kun je gewoon aan je eigen haar ruiken.

"Freedom is the simplicity of nature's truth."

SELF CARE TIP 7: AYURVEDISCHE OCHTENDRITUELEN

Ayurveda betekent letterlijk kennis van het leven. Begrijpen hoe je deze kennis toepast op jezelf, is een van de manieren om jezelf te verrijken en te leren hoe en welke vorm van self care voor jou werkt. Om je op weg te helpen, delen wij onze self care morning practices vanuit de Ayurveda.



TONG SCHRAPEN

Behoort tot 1 van de eerste dingen die wij doen als we wakker worden: naar het toilet gaan en de tong schrapen. Het idee achter het schrapen van je tong is dat je afvalresten (die je lichaam gedurende de nacht afscheidt) niet opnieuw inslikt, maar juist verwijdert. Tong schrapen activeert ook de spijsvertering en de smaakpapillen.

[Hier te bestellen >>](#)



REINIG JE NEUS.

Neti is de yogawijze van de interne reiniging van de neus, met behulp van zout water. Hierdoor worden de bovenste luchtwegen gereinigd en bevochtigd. Het is een fijne, goedkope en natuurlijke manier om ademhalingsklachten door verkoudheid en hooikoorts te verlichten. Zo zorg je ervoor dat je goed kunt ademen en je de zuurstof goed kan opnemen in je lichaam. Dit zorgt voor een betere doorstroming van energie en opname van zuurstof in je bloed.

[Hier te bestellen >>](#)



SELF CARE TIP 8: ONZE FAVORIETE SMOOTHIES

Nourish to flourish: letterlijk jezelf voeden om te kunnen bloeien. Om je lekker in je vel te voelen, is goede voeding belangrijk. Gezond eten is niet alleen goed voor je lichaam, ook kan het een positieve invloed hebben op je gemoedstoestand. Smoothies behoren absoluut in onze self care lijst. Smoothies zijn de perfecte manier om extra vitaminen, vezels en mineralen binnen te krijgen. Makkelijk en snel te maken en bovendien super lekker. Wij delen onze drie favoriete Miss Detox smoothie recepten.



BASIS GROENE SMOOTHIE

De basis voor deze groene smoothie bestaat voor tweederde uit bladgroente en voor een derde uit fruit. Je maakt deze smoothie nog lekkerder door het water te vervangen door kokoswater of plantaardige melk. Voeg voor de variatie wat smaakmakers toe zoals Medjoul dadels, noten, zaden, pitten, gember, kurkumawortel, kokos of verse kruiden. Kortom, je kunt eindeloos variëren en experimenteren!

“Als ik een drukke dag heb, maak ik de dag ervoor een powersmoothie voor de volgende dag! Lekker makkelijk in een flesje om mee te nemen! Zo krijg ik toch mijn vitamientjes binnen!”

Personen: 2 | Bereiding: 5 minuten | Nodig: blender

Ingrediënten :

100 gr. andijvie
100 gr. spinazie
Klein bosje peterselie
200 gr. ananas (vers of diepvries)
400 ml water of plantaardige melk
Optioneel 2 el. hennepzaad

Bereiding:

Doe eerst de bladgroenten in de blender, blend even kort en voeg daarna het fruit en de rest toe en blend een laatste keer.

Enjoy!



GREEN RELAX MANGO SMOOTHIE

Mango wordt ook wel de koning van de vruchten genoemd. Er bestaan wel meer dan 100 soorten. Mango's zijn een rijke bron van vezels en hebben een ondersteunende werking voor de spijsvertering.

Personen: 2 | Bereiding: 5 minuten | Nodig: blender

Ingrediënten :

1 banaan
1 avocado
100 gram spinazie
100 gram mango (diepvries)
1 tl gemberpoeder
2 el kokosrasp
200 ml havermelk (kokosmelk, amandelmelk) ongezoet

Bereiding:

Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
Pureer de avocado met de banaan, spinazie, gember, kokosrasp en de melk in de blender of keukenmachine. Schenk in een glas. Enjoy!



SWEET PUMPKIN SMOOTHIE

Goji bessen zijn bommetjes vol energie en geven je een goed humeur. In deze besjes zitten eiwitten en het stofje tryptofaan. Tryptofaan is de grondstof voor serotonine, oftewel ons gelukshormoon. Kersen zijn een natuurlijke bron van melatonine: een hormoon wat het slaap en waakritme regelt en weer een belangrijke rol speelt in het ontgiften van ons lichaam.

Personen: 2 | Bereiding: 5 minuten | Nodig: blender

Ingrediënten :

1 cup havermelk
1 cup rauwe pompoen (diepvries)
1 EL gojibessen
1 cup kersen (diepvries)
½ uitgeknepen limoen
1 theelepel kaneel

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in de blender en blend totdat je een gladde smoothie hebt. Enjoy!



SELF CARE TIP 9: BEOEFEN DANKBAARHEID

Dankbaarheid is een krachtige vorm van self-care. Door iedere avond op te schrijven voor welke gebeurtenissen, personen of dingen je vandaag dankbaar bent geweest, wordt het makkelijker om positiever en tevredener in het leven te staan. Je ontdekt waar je gelukkig van wordt en zo ontstaan er vanzelf positieve gedachtes en nieuwe positieve gewoontes. Waar ben jij dankbaar voor? Welke herinnering brengt een grote lach op jouw gezicht? Denk je daar wel eens over na of laat je het vaak aan je voorbij gaan?



MAAK VAN DANKBAARHEID EEN AVONDRITUEEL

Het allerbeste is om op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Een dagboekje bijhouden is daarom een prachtig avondlijk dankbaarheidsritueel. Het kost maar een paar minuten om op te schrijven waar je dankbaar voor bent, maar de uitwerking duurt voort.

Denk aan dingen die je misschien elke dag weer vanzelfsprekend vindt, maar die als je er beter over nadenkt helemaal niet zo vanzelfsprekend zijn. Een complimentje krijgen van een leuke collega. Een glimlach van een vreemde bij het stoplicht. Of een telefoontje van iemand die je dierbaar is.

Dankbaarheidsvragen

Wat is er vandaag gebeurt waar je dankbaar voor bent?

Wie heeft je onlangs geholpen?

Welke personen waren je vandaag dierbaar en waardoor beseftte je dat?

[Wij gebruiken dit dankbaarheidsdagboek >](#)

“Gratitude can transform common days into thanksgiving, turn routine jobs into joy, and change ordinary opportunities into blessings.” – Proverb

SELF CARE TIP 10: MAAK CONTACT

Is er iemand aan wie je hebt gedacht - iemand die je al een tijdje wilt 'contacten' maar je bent er nog steeds niet aan toegekomen? Of het nu via social media, e-mail, een sms of een ouderwets telefoontje is, neem vandaag nog contact op met die persoon.



“There are friendships imprinted in our hearts that will never be diminished by time and distance.” ~ Dodinsky

SELF CARE TIP II: NEEM EEN ADEMPAUZE

Dit is misschien wel de meest simpele tip van ons self care lijstje. Wist je dat je door een adem oefening heel veel stress gevoelens bij jezelf kan wegnemen? Wanneer jij heel druk bent gaat jouw lichaam over op vlucht stand waardoor je je constant gehaast kan voelen. Door een ademhalingsoefening te doen kan je er zelf voor zorgen dat jouw lichaam weer in de rust stand komt.



OEFENING

Ga even rustig zitten in een gemakkelijke houding en focus je op je ademhaling. Adem diep in naar je buik (leg eventueel je hand op je buik en adem hier naartoe) en adem rustig weer uit. Voel de adembeweging in je lichaam. Na een aantal ademhalingen verleng je vervolgens je uitademing. Dat kun je doen door bijvoorbeeld uit te ademen door je mond, met een zachte fffff klank. Daarmee strijk je als het ware je adem uit. Doe dit 10 x en voel na.

Tip: Probeer je aandacht bij je ademhaling en je lichaam te houden. Dit kan best even lastig zijn als je het heel druk hebt, maar oefening baart kunst. Dit kan er ook voor zorgen dat je je hierna weer beter kan focussen en helder kan nadenken.

“Feelings come and go like clouds in a windy sky.
Conscious breathing is my anchor.”

SELF CARE TIP 12: VERWEN JEZELF MET EEN GEZOND ONTBIJT

Jezelf verwennen met een gezond en lekker ontbijt is de ultieme self care. Door een goed ontbijt onderdeel te maken van je ochtendroutine breng je de spijsvertering op gang en krijg je meer energie. Wij delen onze favoriete gezonde (en makkelijk te bereiden!) recepten van Miss Detox!



ONTBIJT: OVERNIGHT OATS CARROT CAKE (DE AVOND ERVOOR GEMAAKT)

Dit ontbijtje is echt een feestje, want je maakt het de avond ervoor al klaar en 's ochtends hoef je deze alleen nog te garneren en... genieten maar! Je dag beginnen met groentes is sowieso een goed idee. Toch denken niet veel mensen aan groenten voor de start van de dag. Maar je darmen worden blij van de vezels en kunnen daarmee zorgen dat de goede darmbacteriën in je darmen gevoed worden. Wat weer een fijn begin van de dag betekent.

Personen: 1 | Bereiding: 7 minuten | Nodig: weckpotje

Ingrediënten :

40 gram havermout
30 gram geraspte wortel
10 rozijnen of 1 medjoul dadel klein gesneden
1 tl chiazaad
½ tl kaneel
200 ml amandelmelk (ongezoet) 20 gram walnoten

Tip: Je kunt de wortel ook kant en klaar julienne gesneden kopen in de supermarkt. Gebruik een weckpotje zodat je je ontbijt ook makkelijk mee kan nemen.

Bereiding:

Meng de havermout, geraspte wortel, rozijnen, chiazaad en kaneel door elkaar in een weckpotje (of een kommetje). Schenk de amandelmelk erbij en roer het door elkaar. Zet het potje afgedekt in de koelkast en laat dit een nacht staan. Haal de volgende dag de overnight oats uit de koelkast en voeg dan de stukjes walnoten toe. Wil je het ontbijtje niet zo koud eten? Dan kun je het potje ook afgedekt een nachtje op je aanrecht (buiten de koelkast) laten staan. Dan is het minder koud en je kunt dit ontbijtje dus ook prima op kamertemperatuur eten.



ONTBIJT: SUPERFRUIT SMOOTHIE BOWL

Een fantastisch ontbijt om je dag mee te starten en het geeft je meteen energie voor de hele dag! Ook een heerlijk alternatief voor yoghurt en lekker met wat extra vers fruit en amandelschaafsel!

Leuk om te weten:

Wist je dat biet wordt gezien als 'wonderknol'? Het werkt als een afrodisiacum, een lustopwekker. Er zitten grote hoeveelheden borium in dat directe invloed heeft op de productie van menselijke sekshormonen.

Personen: 1 | Bereiding: 10 minuten | Nodig: Blender

Ingrediënten :

200 gr. gemengd rood fruit (diepvries)
1 geschrapt bietje
100 ml ongezoete plantaardige melk
1 banaan
25 gr. ongebrande witte amandelen
½ tl. kaneel

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in een blender en blend alles tot een glad en romig geheel. Giet alles in een schaal. Je kunt het extra garneren met fijngehakte amandelen, kokosrasp chiazaadjes en vers fruit.



SELF CARE TIP 13: BODYSCAN

De bodyscan is een van onze favoriete manieren om weer contact te maken met ons lichaam. Door een bodyscan zak je met je aandacht van je hoofd naar je lijf. Dit zorgt ervoor dat je de gedachtenstroom onderbreekt en je afstemt op wat je lichaam je vertelt. Deze signalen kunnen je helpen om inzicht te krijgen in hoe het met je gaat en wat je nodig hebt. Voelt je lichaam slap, zwaar, gespannen, rusteloos, koud of warm? Voelt het symmetrisch of juist niet? Is je ademhaling snel, langzaam, diep of oppervlakkig? Allemaal dingen waar je op zou kunnen letten als je de aandacht bij je lichaam brengt. Neem de tijd om te voelen in plaats van te denken, probeer op te merken hoe je je voelt in plaats van denken hoe je je zou moeten voelen. Probeer te registreren wat er is zonder er een label van goed of fout aan te hangen.



OEFENING

In deze bodyscan van circa 15 minuten neemt Novi je mee op reis door je eigen lichaam. Kom voor de bodyscan liggen op je yogamat, bank of bed, indien gewenst met een dekentje. (dit is dus ook een handige oefening als je moeite hebt om in slaap te komen!)

Veel plezier!

“Tension is who you think you should be. Relaxation is who you are.” Chinese Proverb

SELF CARE TIP 14: TUNE IN MET JE GEVOELENS

Toon belangstelling naar jezelf en tune in met je gevoelens. Vraag jezelf regelmatig hoe het nu eigenlijk écht met je gaat. Journaling is één van de meest nuttige self care tips. Het opschrijven van wat je voelt, is een goede manier om aan de ene kant alles eruit te gooien en je hoofd leeg te maken, en anderzijds kan je over je gedachten reflecteren.



OEFENING JOURNALING

Zet je gevoelens en gedachten op papier. Om aan je mental health te kunnen werken is het van belang dat je begrijpt wat er precies aan de hand is in je hoofd. Schrijven is een hele goede tool die daarbij kan helpen. Het is een manier om jezelf uit te drukken, gebeurtenissen te verwerken, meer zelfkennis te krijgen en om persoonlijke groei te bewerkstelligen.

Geef jij jezelf de ruimte om ook negatieve emoties zoals angst, verdriet of frustratie te voelen? Simpelweg mogen voelen wat je voelt lucht op en het biedt je de mogelijkheid om de ervaring/emotie een plekje te geven. Stel jezelf de vraag: wat heb ik nodig en hoe kan ik dit aan mezelf geven? Maak hier ook bewust tijd voor en schrijf het op.

HOE HEB JE DE CHALLENGE ERVAREN?

We zijn aan het einde gekomen van deze 14 daagse Self Care Challenge. Belangrijk is om nog even terug te kijken op de afgelopen 14 dagen. Daarom hieronder nog een aantal vragen:

Hoe voel je je nu je de challenge hebt volbracht? (zowel fysiek, emotioneel etc.)

Wat betekent self care na deze challenge voor jou?

Beoordeel je huidige self care practice op een schaal van 1-10 waarbij 1 is "Ik doe niets aan zelfzorg" en 10 "I'm a self care queen". En waarom geef je jezelf deze beoordeling? Wat is er veranderd?

Op welke manier kun je jezelf ondersteunen om self care een vaste plek van je leven te geven?
