

Inspirerend
Leven

Self Care & Rituelen

Zuivere en zachte gewoontes voor
wanneer jij dat nodig hebt

Meer tijd voor jezelf 🌿 Tips voor diepe rust en ontspanning
Rituelen door het jaar heen 🌿 Je huis als oplaadplek 🌿 Natuurlijke verzorging

Inspirerend
Leven

Self Care &
Rituelen

Zuivere en zachte gewoontes voor
wanneer jij dat nodig hebt



EEN LEGE LANTAARN GEEFT GEEN LICHT

Self-care

IS DE BRANDSTOF WAARMEE JOUW LICHT

HELDER GAAT SCHIJNEN



INHOUD

Rituelen: momenten waarop je bewust tijd voor jezelf kunt afbakenen	6
Creëer jouw eigen ritueel	8

Voelen & Stromen

Een zachte start van de dag	12
Zet je innerlijke zintuigen aan door thee te drinken	14
Recept voor een kopje gemberthee	18
Ayurvedisch ochtendritueel	20
Opstaan voor vata-, pitta- en kapha- typen	22
Begin in de badkamer	24
Jouw eigen geheime badplaats	26
Kijk eens in de spiegel	28
Abhyanga lichaamsmassage	30
Kundalini yoga	34
Kleding die je omarmt	38
De geneeskrachtige eigenschappen van de vlier	42
Lichte maaltijden voor je ziel	46
Een huis vol energie	52
Hoe edelstenen helpen om de energie in je huis te zuiveren en te verhogen	56
Reinigend avondritueel met bergkristal	60
Visualisatie met een glas water	62
Savasana – diepe ontspanning	64
Maanstanden en maandstonden	67
Seizoenen, kleuren en rituelen die daar bij passen	70
Meebewegen op de levensenergie van de seizoenen en elementen	78

Rust & Ruimte

Rust in onrustige tijden	86
Welk stresstype ben jij?	92
Jouw eigen ruimte	96
Je werk echt loslaten	100
Even niets plannen	104
Yoga; leren omgaan met je grenzen	106
Wanneer je overprikkeld bent	108
Leven met de energie van de sterrenbeelden	112
ASMR – ontspan je hersenen door je zintuigen	120
Leesmeditatie	124

Zacht & Ziel

Meer tijd voor jezelf	130
De belangrijkste relatie is de relatie met jezelf	134
Een stapje terug voor drukke moeders	140
Heb de huid waarin je leeft lief	144
Verbinding met je ziel	147
Het vollemaan vergevingsritueel	150
Happy Chakra's	154
Jouw heilige plek	158
Een altaar voor de beste versie van jezelf	160
In je comfortzone	162
Creativiteit; sta jezelf toe om aan iets voor jezelf toe te komen	164
Hoe je jezelf aan het werk zet met je verlangen	166
Op innerlijke reis	168
Self-care plan	170
Veel leesplezier!	172
Laad je op met verhalen	173
Aan dit boek werkten mee	174
Over Inspirerend leven	176

RITUELEN

MOMENTEN WAAROP JE BEWUST TIJD VOOR JEZELF KUNT AFBAKENEN

Anouschka van Wettum

Tijd voor jezelf nemen is niet makkelijk in een wereld die altijd aan staat. Niet alleen krijgen we binnen een week meer informatie binnen dan een mens uit de oertijd in zijn hele leven, we hebben ook nog eens een niet te stillen verlangen naar méér. Want zelfs met een volle agenda en een leven vol rijkdommen kunnen we verlangen naar betekenis, naar rust en zachtheid, naar schoonheid en vervulling. Juist dan komen rituelen in beeld.

EEN RUSTGEVENDE GEWOONTE

Rituelen zijn eigenlijk gewoontes. Deze gewoontes kunnen heel simpel zijn, bijvoorbeeld je ochtendritueel: alles wat je 's ochtends doet om je klaar te maken voor de dag. Doordat je dit vaak in dezelfde volgorde doet, wordt het een routine die iets voor je gaat betekenen. Zo starten veel mensen pas echt hun dag na hun rituele kopje koffie. En het weekend begint voor sommigen pas echt wanneer de sloffen aangaan of wanneer er pannenkoeken op tafel staan.

Rituelen in hun traditionele betekenis markeren juist belangrijke overgangsmomenten in het leven. Zo zie je in het christendom de verschillende levensfasen gevierd in de rituelen van de doop, het avondmaal, het huwelijk en de begrafenis. In al deze religieuze rituelen wordt de overgang van de ene naar de andere fase gevierd. Rituelen zijn ook feesten: denk aan het Suikerfeest, Chanoeka, het Chinese Nieuwjaar, Yule, het loofhuttenfeest, Quinceañera en veel meer. Deze rituelen leren ons de kracht van je bijzonder aankleden, naar een moment toeleven en samen vieren.



Al deze rituelen markeren een moment van transformatie. Door stil te staan bij een verandering kun je in het verleden achterlaten wat je in de toekomst niet langer nodig hebt. Iedere fase kent zijn eigen gebruiken en met een ritueel markeer je de overgang.

SELF-CARE EN RITUELEN

Rituelen helpen je om stil te staan als je van het ene naar het andere moment gaat. Wanneer je voor jezelf een overwinning te vieren hebt, of juist een stil moment van afscheid wilt beleven. Echte self-care begint bij de moed om je eigen tijd af te bakken en ruimte te scheppen voor wat voor jou belangrijk is. Het begint met grenzen stellen, stilte toelaten en er bewust voor kiezen om je kostbare tijd in te vullen met wat voor jou van waarde is.

In jouw persoonlijke ritueel maak je kennis met je zuivere en zachte kern. De krachtige kern die er altijd al is, maar die vaak overschreeuwd wordt door al het moeten. Hoe meer tijd en ruimte je maakt voor jouw diepste zijn, hoe meer je authentieke zelf gaat stralen. En dat is pas echt goed voor jezelf zorgen.

CREËER JOUW EIGEN RITUEEL

WAT HEB JE NODIG VOOR JOUW RITUEEL?

- 1 Een reden voor of bedoeling met het ritueel.
- 2 Een plek waar het kan worden uitgevoerd.
- 3 Een beslissing over de handelingen en/of woorden waaruit het ritueel zal bestaan.
- 4 Een besluit wat je ervan mee wilt nemen of welke veranderingen je ermee wilt bereiken.
- 5 Denk na over de soorten rituelen die je graag in je leven zou willen brengen:
 - Ceremonies waarmee seizoenscycli en feesten worden gevierd.
 - Ceremonies en initiatie-ervaringen waarmee overgangen in het leven worden gevierd: de geboorte, de dood, het begin van de menstruatie, het ouder worden ...
 - Rituelen en ceremonies die worden uitgevoerd in perioden van ziekte of nood.
 - Transformatierituelen: bijvoorbeeld een pelgrimstocht of een vision quest.
 - Publieke rituelen om uiting te geven aan solidariteit of gedeelde overtuigingen.

CEREMONIES EN RITUELEN IN HET DAGELIJKSE LEVEN

Wat kun je 's ochtends doen om het geschenk van een nieuwe dag te ontvangen of te markeren?

Wat kun je doen om je te oriënteren op je omgeving en de wereld waarin je leeft? Een aantal suggesties:

- Zet elke ochtend een raam of deur open en neem de tijd om de geur in te ademen, de wind te begroeten en met je hoofd te knikken naar de zon.
- Koop een maankalender, zodat je – zelfs al kun je het niet zien omdat het bewolkt is – altijd weet welke maanfase het is.
- Wees je, waar je ook bent, altijd bewust van de richting waarin je kijkt en wat daar voor je ligt.
- Kies een dag uit die belangrijk voor je is: je verjaardag, een gedenk-dag, een feestdag. Sta bij zonsopkomst op en verwelkom deze dag, en neem even de tijd om terug te blikken op het afgelopen levensjaar.
- Maak rond middernacht een wandeling bij volle maan. Dan is de sfeer overal anders en zijn er totaal andere dingen te ontdekken.



Uit: Sharon Blackie, *Het betoverende leven*

Voelen
&
stromen



*Wanneer je de wind mee hebt, je danst door je huis,
je meer proeft en ruikt dan anders, je zin hebt in het
leven – dan voel je met volle teugen en stroomt het
leven naar meer leven.*

Self-care is jezelf deze momenten gunnen en er ruimte voor maken. Stromen en voelen helpt je om blokkades op te heffen, je lichaam in beweging te brengen en opstoppingen te verhelpen. Denk aan theerituelen, verzachtende kruiden, zuiverende edelstenen, yoga, ayurveda en ochtendrituelen om fris van start te gaan. Als bezinning op de eb en vloed van het leven, helpen deze rituelen je om verandering te omarmen. Voelen begint bij opnieuw kennismaken met je lichaam als een wonderlijke reis naar iets wat zo vanzelfsprekend lijkt, maar iedere dag weer nieuw voor je klaarstaat.

