

ACHTER HET GEZICHT  
VAN EEN VREEMDE  
KAN EEN VRIEND  
SCHUILGAAN.

Maya Angelou

SPANNING IS  
WIE JE DENKT  
TE MOETEN ZIJN.  
ONTSPANNING  
WIE JE B

Chinees gez

## OEFEN GEDULD

Kalm blijven kan vergeleken worden met geduldig zijn. Als je ongeduldig bent, haast je je, word je geregeerd door je emoties en geef je je rust op; net als bij stress. Geduld oefenen helpt je om beter te ademen, te ontspannen en je tempo te controleren. Tolerantie opbouwen voor 'ongemakkelijke' situaties en bewust vertragen, helpen om je geduld en kalmte te verbeteren.

ONTSPANNING  
— VOOR —  
ELKE DAG

52 kaarten voor innerlijke  
kalmte en rust



# WELKOM!

Welkom bij je dagelijkse dosis rust. In dit deck vind je 52 prachtige kaarten die je elke dag rust brengen.

De kalmerende tips en oefeningen op deze kaarten helpen je omgaan met stress. Bij elke kaart vind je opbeurende citaten van welzijnsgeeroes en bekende persoonlijkheden; zorgvuldig geselecteerd om je hoofd rustig te krijgen.

Haal diep adem...  
Ben je er klaar voor?



## HOE WERKT HET?

Er zijn geen regels voor hoe je deze kaarten moet gebruiken, dus kies je eigen manier. De citaten zijn van toepassing op het dagelijks leven, en de oefeningen kun je doen om rust te vinden – wanneer je maar wilt.

Je kunt een selfcareroutine creëren rond de kaarten, ze over je bureau verspreiden, een inspiratiemuur maken of ze in je tas meenemen. Het belangrijkste: omarm deze reis naar rust.





# MAAK JE RUST BELANGRIJK

Je hoofd is heilig. Soms krijg je te maken met moeilijke emoties en ongemakkelijke situaties. Om toch elke dag door te gaan, moet je prioriteit geven aan je rust.

## Tijd vinden

Door elke dag 5 tot 10 minuten te besteden aan iets kalmerends, geef je jezelf de kans om rustiger te leven.

Probeer een routine te creëren, bijvoorbeeld door elke ochtend tijd te maken voor meditatie of voor het slapengaan een geruststellend citaat te lezen. Maak selfcare en rust belangrijk door 'dode' tijd, zoals je woon-werkverkeer, te gebruiken om te ontspannen.



## Triggers managen



Hoewel je niet stressvrij kunt leven, kun je je triggers wel opmerken en managen. Soms moet je jezelf uitdagen, gewapend met copingstrategieën om het onbekende het hoofd te bieden. Toch vind je de meeste rust door je welzijn op de eerste plaats te zetten. Doe leuke dingen en oefen – voor situaties waar je geen controle over hebt – met het verminderen van je triggers, het omgaan met je emoties en het herstellen van je kalmte.

## Rust omarmen

Prioriteit geven aan je rust is niet egoïstisch of onpraktisch; het is essentieel. Geef jezelf de ruimte, tijd en energie om elke dag kalmte te omarmen, je comfortabel te voelen en te zorgen voor ontspanning in je leven.