



WELKOM!

MIJN VERHAAL & MISSIE

Colofon

Het selfcare kaartendeck – Sophie Schaay

© 2026 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.285.2

NUR 017/728

Tekst en illustraties: Sophie Schaay

Grafische verzorging: Michel de Boer



Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Wat leuk dat je dit kaartendeck hebt gekocht!

Dit betekent dat je jezelf bewust meer aandacht wilt geven.

Het kaartendeck is in eerste instantie ontstaan omdat ik zelf meer wilde vertragen en mezelf wilde herinneren aan wat belangrijk is. En wat mij net hielp, wilde ik natuurlijk niet voor mezelf houden.

In dit selfcare kaartendeck heb ik mijn kennis als yogadocent en natuurvoedingskundige gebundeld tot één mooi cadeautje voor jou. Via zowel activerende als ontspannende themakaarten wil ik jou aanmoedigen om goed voor jezelf te zorgen.

De kaarten geven een moment van me-time aan hooggevoelige vrouwen die er baat bij hebben om in het drukke alledaagse leven goed voor zichzelf te blijven zorgen. Ze zijn er speciaal voor dames die haarfijn weten wat ze nodig hebben, maar soms gewoon een duwtje in de rug kunnen gebruiken om in actie te komen.

Aan de slag gaan met selfcare vereist natuurlijk wel een beetje discipline, maar weet waarvoor je het doet. Hoe meer aandacht je geeft aan alle facetten van jezelf, des te gelukkiger je je gaat voelen. Jij bent het namelijk waard om volledig te shinen.

Neem de tijd

Om te vertragen

Om te luisteren naar jezelf

Wat heb je nodig?

Slow down & enjoy!

XOXO

Sophie

ENJOY A MASSAGE



“you’re just one massage away from an awesome mood”

Massage heeft een ontspannend effect op je lichaam, omdat het het cortisolgehalte (gehalte aan stresshormonen in je lijf) naar beneden haalt. Aanraking is belangrijk, werkt helend en maakt je bewust van jezelf. Massage stimuleert de bloedcirculatie en afvoer van afvalstoffen. Het verbetert de weerstand en zorgt voor rust in het hoofd en lichaam. Tijdens het masseren worden *feel good* hormonen aangemaakt in je hersenen, dit zorgt voor een ontspannen zenuwstelsel en een goed humeur.

Tip: Eet niet te veel van tevoren, want een volle maag kan ongemakkelijk voelen. Drink voor en na voldoende water of kruidenthee, tegen vervelende hoofdpijn achteraf.

Opdracht:

- ♥ Masseer na het douchen je huid met biologisch koudgeperste olie, bijvoorbeeld: jojoba olie, amandelolie, kokosolie, druivenpitolie, sesamolie of gemengde olie.
- ♥ Kies een deel van je lichaam dat je extra de aandacht geeft bij jouw massage. Denk hierbij aan je gezicht, nek/schouders, je handen, armen/benen en voeten.
- ♥ Verwen jezelf en boek een professionele massage als cadeau.
- ♥ Voel na wat de massage met je heeft gedaan. Schrijf dit eventueel op in je journal.

MEDITATE



“quiet the mind & the soul will speak”

Meditatie heeft heel veel voordelen. Eén van de voornaamste redenen waarom veel mensen mediteren is om meer rust en balans te ervaren. Meditatie zorgt voor emotionele balans, helpt bij het ontwikkelen van compassie, zorgt voor een betere focus en concentratie en kan je in contact brengen met je dankbaarheid. Het versterkt je immuunsysteem, vermindert angst en zorgt voor een betere nachtrust.

Tip: Maak meditatie zo laagdrempelig mogelijk voor jezelf.

Opdracht:

- ♥ Start de dag goed door meteen te gaan mediteren. Maak een reminder voor jezelf.
- ♥ Installeer een meditatie app op je telefoon, deze kun je ook offline gebruiken.
- ♥ Neem deel aan groepsmeditatie. Ervaar wat dit met je doet.
- ♥ Probeer verschillende meditatietechnieken uit, denk aan: een bodyscan, gouden bol, chakra meditatie of mantra meditatie.
- ♥ Mocht je tijdens de meditatie mooie inzichten krijgen, schrijf ze direct erna op.