

LICHAAM

- yoga / stretching
- powernap
- ademoefening/ademwerk
- 15-30 min. zon op je blote huid
- 2 min. lichaam tappen & klappen of shaken
- 30-60 min. wandelen (liefst op blote voeten)
- HIIT work-out, pilates / yolates sessie of jouw favoriete sport
- gezichtsmasker / skin care routine
- floss / tongschrapen
- gebruik je zintuigen
 - ogen: kijk naar kunst / natuur en mijmer
 - oren: luister naar muziek
 - mond: zing (een mantra) / eet iets lekkers
 - neus: essentiële oliën / brand salie, lokale kruiden of een natuurlijke geurkaars
- eet gezond; volgens jouw unieke behoeften
- drink (gefilterd en puur) water
- geef jezelf een slow nek/gezicht/voet massage
- warm (voeten) bad (met - magnesium - zout)
- vroeg naar bed & slaap voldoende

SELF-CARE

Inspiratie lijst

MIND

- 5-20 min. mediteren
- rust: neem een (adem-) pauze
- zet social media uit (en focus op je taak / leven)
- braindump met pen en papier
- journaling / zelfreflectie
- leer iets nieuws (een taal, skill etc.)
- schrijf 10 dingen op:
 - waar je dankbaar voor bent
 - die je leuk vind aan jezelf
- lees een inspirerend / goed boek
- delete non-essentials van je to-do lijst
- plan je week goed en realistisch in
- neem een vit. B12 pil (mood-booster)
- probeer een DIY project (macramé, kastje schilderen etc.)
- mindfulness én bodyfulness
- stop met alles overdenken
- doe een visualisatie
- zet doelen en leer structuur aan

SPIRIT

- ga de natuur in; verwonder jezelf
- volg de fluisteringen van je hart & ziel
- kijk naar de zonsopgang / -ondergang
- kijk een mooie film / documentaire
- luister een inspirerende podcast
- doe iets nieuws, take a big leap
- intentie setting & affirmaties
- laat je inspireren: andere omgeving, reizen, museum, bekijk kunst
- kleur in een 'adult coloring book'
- energiewerk

EMOTIE & GEVOEL

- wees eerlijk naar jezelf & anderen
- omring jezelf met fijne, gezonde mensen
- deel, praat of schrijf over je gevoelens
- dans / zing je emoties eruit
- uit je emoties in kunst / creatief project
- zeg 'nee', stop met pleasen
- boos? schreeuw in een kussen
- beweeg van angst > vertrouwen: oefen dit bewust
- schrijf een liefdesbrief (aan jezelf / ander)
- laat je gevoelens er zijn: het is ok om je niet altijd ok te voelen
- moodbooster nodig? kijk naar comedy
- get all the lavender and breath it in!
- breng jezelf tot rust met je eigen handen / jouw source connectie

WERK

- doe werk wat vervulling geeft
- werk volgens jouw blauwdruk
- zet groei, ontwikkeling & plezier boven salaris, status & hustle
- blijf leren: podcasts, boeken, cursussen
- blijf geïnspireerd: wissel af van werkplek, omgeving, taken, mensen etc.