

Een Ayurvedische Selfcare Gids

Momenten van rust tijdens de Feestdagen

Tijd voor jezelf, ook tijdens de drukste dagen

DOOR SANDY LOUP



IK BEN SANDY VAN SANCHARI COACHING



WELKOM

De feestdagen staan voor gezelligheid, samenzijn, en vaak ook een tikkeltje chaos. Het is heerlijk om tijd door te brengen met familie en vrienden, maar het kan ook overweldigend zijn. Juist in deze periode is selfcare geen luxe, maar een noodzaak. Deze gids helpt je om rust en balans te vinden met eenvoudige Ayurvedische rituelen. Zie het als een cadeau voor jezelf, zodat je niet alleen de feestdagen doorkomt, maar er ook écht van geniet.

Liefs, Sandy

STAP 1

Begin je dag met een warm welkom voor jezelf

In Ayurveda wordt de ochtend gezien als een belangrijk moment om je voor te bereiden op de rest van de dag. Met een zachte start geef je jezelf een stevige basis, zelfs als er een drukke planning op je wacht.

1

Warm water met citroen

Begin je dag met een glas warm water met een paar druppels citroensap. Dit helpt je spijsvertering te activeren en verwijdert afvalstoffen.

2

Reinig je tong

Gebruik een tongschraper (of een lepel) om je tong zachtjes schoon te maken. Het verwijdert gifstoffen die zich 's nachts ophopen en verbetert je smaak.

3

Abhyanga (zelfmassage)

Verwarm wat sesamolie (of amandelolie) en masseer jezelf rustig in. Dit kalmeert je zenuwstelsel, hydrateert je huid, en geeft je een gevoel van geborgenheid.

4

Ademhalingsoefening

Neem twee minuten de tijd om bewust te ademen. Leg je handen op je buik, adem diep in, en laat je buik uitzetten. Adem langzaam uit en voel hoe je buik ontspant.

Voordeel:

Je geeft jezelf een warme en rustige basis, wat helpt om de rest van de dag stressbestendiger te zijn.



“Elke ochtend is een kans om jezelf op de eerste plek te zetten.”

STAP 2

Geniet van de feestmaaltijden, maar in balans

De feestdagen staan bekend om heerlijk eten, maar soms ook te veel en te zwaar eten. Ayurveda leert ons hoe je van maaltijden kunt genieten zonder dat je lichaam overbelast raakt. Mijn tips voor mindful genieten tijdens het kerstdiner:

1

Dankbaarheid

Neem een moment om dankbaar te zijn voor het eten voor je begint. Dit hoeft geen groot gebaar te zijn; een simpele glimlach is al genoeg.

2

Slow Down

Eet langzaam en kauw goed. Dit helpt je lichaam om het voedsel beter te verteren en voorkomt dat je te veel eet.

3

Warme dranken

Houd je spijsvertering sterk door tussen maaltijden door warm water of kruidenthee te drinken. Denk bijvoorbeeld aan Komijn - Koriander - Venkel thee om je spijsvertering (je agni) te ondersteunen.

4

Bereid je maaltijden

Probeer je spijsvertering zoveel mogelijk te ondersteunen door te kiezen voor warme voeding. Stoom, kook of bak (oven) je eten.

5

Geniet

Voel je niet schuldig als je geniet van iets lekkers. Ayurveda draait om balans, niet om perfectie.

Voordeel:

Je geniet meer van je maaltijden en voorkomt dat je na een feestdiner opgeblazen voelt.



Genieten zit niet in hoeveel je eet, maar in de aandacht die je aan elk moment geeft.

STAP 3

Creëer rustmomenten tussen de feestdrukte door

Met kerstmarkten, familiediners, en eindeloze to-do lijstjes kun je je overweldigd voelen. Maar zelfs in drukke dagen kun je die fijne en kleine momentjes van rust vinden.

1

Belly Breathing (buikademhaling)

Zoek een rustig hoekje, zelfs vijf minuten is genoeg. Adem diep in door je neus en voel je buik omhoog komen. Adem langzaam uit en voel hoe je buik ontspant. Herhaal dit 10 keer om direct kalmer te worden. Leg eventueel je hand op je buik om de ademhaling te voelen.

Voordeel:

Deze kleine pauzes helpen je om je energie en focus te behouden, zelfs tijdens een drukke dag.

2

Winterse geurtherapie

Vul je huis met geuren die rust en warmte brengen. Gebruik etherische oliën zoals sinaasappel, dennennaald, of kruidnagel in een diffuser. Of maak zelf een winterse geurpot door een pannetje water te verwarmen met sinaasappelschillen, een kaneelstokje en een paar kruidnagels. Het vult je huis met een heerlijke kerstsfeer.

3

Een frisse wandeling

Trek een warme jas aan en ga naar buiten, zelfs als het koud is. De frisse lucht helpt om je hoofd leeg te maken en de natuur kalmeert je zintuigen.



Ook in de grootste drukte vind je stilte, als je er maar naar wilt luisteren.

STAP 4

Neem tijd voor reflectie en dankbaarheid

De feestdagen gaan vaak zo snel voorbij dat je vergeet te genieten van de kleine momenten. Ayurveda leert ons dat dankbaarheid en reflectie belangrijke stappen zijn om in balans te blijven.

Oefening voor dankbaarheid en reflectie

1

5 minuten

Neem aan het eind van je dag 5 minuten de tijd om stil te staan bij wat goed ging. Wat heeft je blij gemaakt?

2

Schrijven

Schrijf drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit kan zo simpel zijn als de glimlach van een familielid, een heerlijke maaltijd, of een moment voor jezelf.

3

Visualiseren

Visualiseer hoe je je wilt voelen de volgende dag. Dit helpt je om met intentie de nieuwe dag te beginnen.

Voordeel:

Je ervaart meer rust en waardering voor de feestdagen, zelfs als ze druk zijn.



“Dankbaarheid maakt ruimte voor helderheid en rust.”

STAP 5

Sluit je dag af met een rustgevend avondritueel

Na een lange dag vol indrukken is een zachte afsluiting essentieel. Ayurveda benadrukt het belang van een rustgevende routine om beter te slapen en je lichaam te herstellen. Hieronder mijn favoriete tips voor een fijn avondritueel.



1 Kalmerende melk met kurkuma
Verwarm een kop plantaardige melk met een snufje kurkuma, kardemom, en een vleugje honing. Dit kalmeert je lichaam en bereidt je voor op een diepe slaap.

2 Voetmassage
Masseer je voeten met een beetje warme sesamolie. Dit ontspant je zenuwstelsel en helpt je beter te slapen. Zelf ben ik dol op lavendel (weleda).

3 Schermen uit
Zet minstens een uur voor bedtijd je telefoon en andere schermen uit. Lees een boek, luister naar zachte muziek, of doe een korte meditatie. Eventueel kun je enkele zachte stretchoefeningen of yinhoudingen toevoegen.

Voordeel:
Je slaapt dieper en begint de volgende dag met meer energie.



“Hoe je de dag eindigt, bepaalt hoe je de volgende begint.”



Geef jezelf het cadeau van balans

De feestdagen zijn een bijzondere tijd, gevuld met momenten van verbinding, warmte en samen zijn. Maar vergeet niet dat jijzelf ook die verbinding en warmte verdient. Met deze eenvoudige Ayurvedische selfcare-rituelen geef je jezelf de ruimte om rust en balans te vinden, zelfs in de drukste dagen. Het mooiste cadeau dat je jezelf kunt geven, is aandacht voor jouw welzijn – omdat een ontspannen en energieke jij de basis is voor alles wat je doet. Wil je meer leren over hoe Ayurveda en mindfulness je kunnen helpen om niet alleen tijdens de feestdagen, maar het hele jaar door in balans te blijven?

👉 Bezoek [mijn website](#) voor meer tips, workshops en retreats waarmee je nog dieper in verbinding komt met jezelf.

✉️ Schrijf je in voor [mijn nieuwsbrief](#) en ontvang exclusieve inzichten en tools direct in je inbox.

liefs, Sandy