

Oude Aarde

Gratis mini thuisretraite

Een rustmoment voor jezelf, midden in je dag



Voor je begint

Zoek een plek waar je even niet gestoord wordt. Een plek waar je comfortabel kunt zitten of liggen.

De komende 20 minuten hoef je niets te doen. Alleen aanwezig zijn. Dit is een moment dat helemaal van jou is.

Zorg dat je alles wat je nodig hebt alvast bij je hebt, zodat je straks niet meer hoeft op te staan.

Denk aan:

- een comfortabele plek om te zitten of liggen
- iets om gedachten op te schrijven
- eventueel een kop thee of koffie

Leg je telefoon het liefst even weg, of zet hem op stil.

Alles wat je aandacht kan vragen mag je voor dit moment even loslaten.

Hoe deze mini retraite is opgebouwd

Deze mini retraite bestaat uit vier korte onderdelen.

Samen vormen ze een rustig moment voor jezelf, waarin je stap voor stap uit de drukte zakt en weer even bij jezelf komt.

1. **Aankomen** (3 min)

Van doorgaan naar vertragen
Je lichaam laten landen

2. **Terug in je lichaam** (5 min)

Vanuit je hoofd weer naar je lijf
Zachte, eenvoudige oefeningen

3. **Even stilstaan bij jezelf** (7 min)

Korte, eerlijke vragen

4. **Afronden** (7 min)

Het moment laten bezinken
Een klein inzicht meenemen je dag in

1. Aankomen

Lees de tekst eerst rustig door en voer hem daarna pas uit.

Neem hier echt even de tijd voor.

Dit is het moment waarop je uit de drukte stapt.

Zet optioneel een timer op 3 minuten.

Ga zitten op een plek die voor jou comfortabel voelt.

Sluit je ogen of verzacht je blik.

Adem een paar keer rustig in en uit via je buik.

Voel waar je lichaam de ondergrond raakt.

Is het een stoel of een meditatiekussen? Voel je je voeten op de grond?

Voel je billen. Misschien liggen je enkels op de grond?

Laat je lichaam iets zwaarder worden.

Voel en ervaar even goed dat je nergens naartoe hoeft, dit is een moment zonder doel, puur als ontspanning voor jou.

Breng daarna je aandacht naar je ademhaling. Volg je adem, zonder iets te veranderen.

Merk op hoe de lucht in je lichaam komt... en weer naar buiten stroomt.

Laat bij elke uitademing je schouders iets zakken. Ontspan je kaken en je gezicht.

Misschien dwalen je gedachten af. Dat is oké.

Breng jezelf dan gewoon rustig terug naar je adem.

2. Terug naar je lichaam

Lees deze tekst volledig door en voer daarna pas uit

We gaan je lichaam helpen om spanning los te laten door heel zacht te bewegen. Je hebt niets nodig, alleen een rustige plek.

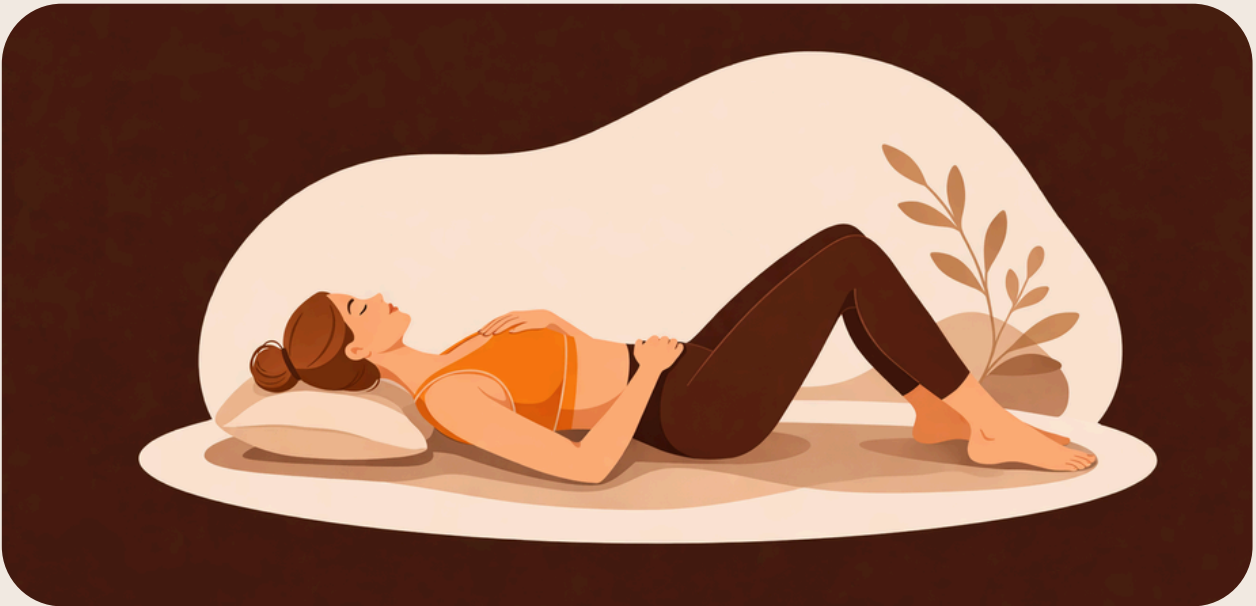
Oefening 1 – Voorover leunen

(ontspanning voor onderrug & bekken)



- Ga zitten op een stoel of op de bank.
 - Zet je voeten plat op de grond.
 - Laat je bovenlichaam langzaam naar voren zakken, richting je benen.
 - Je hoeft niet ver te komen.
 - Laat je armen los hangen of laat ze rusten op je benen.
 - Ontspan je nek en laat je hoofd zwaar worden.
-
- Blijf hier ongeveer 2 minuten.
 - Adem rustig in en uit.
 - Voel hoe je onderrug en je bekkengebied langzaam zachter worden. Alsof je lichaam een beetje loslaat.
 - Kom daarna weer rustig omhoog, wervel voor wervel.

Oefening 2 – Liggende rusthouding (diepe ontspanning)



- Ga op je rug liggen, op een bed of op de bank.
- Buig je knieën en zet je voeten neer op de ondergrond.
- Laat je knieën zachtjes tegen elkaar aan leunen voor extra ontspanning.
- Leg één hand op je buik en één op je borst en sluit je ogen.
- Adem rustig in door je neus en uit door je mond.
- Voel hoe je buik zacht omhoog komt bij een inademing en weer zakt bij een uitademing.
- Blijf hier een paar minuten liggen.
- Laat je lichaam steeds iets zwaarder worden... alsof je gedragen wordt door de ondergrond.
- Je hoeft niets vast te houden.

3. Even stilstaan bij jezelf

Duur: Ongeveer 7 minuten

Blijf nog even zitten en blijf dicht bij je gevoel.

Lees de vragen één voor één en laat het antwoord rustig opkomen. Je kunt de antwoorden eventueel voor jezelf opschrijven.

- Wanneer op een dag voel ik me het meest mezelf?
- En wanneer voel ik dat ik vooral aan het doorgaan ben?
- Op welke momenten zeg ik eigenlijk "ja", terwijl ik diep van binnen liever "nee" voel?
- Wat blijf ik doen uit gewoonte of verantwoordelijkheid, maar kost me stiekem meer energie dan ik wil toegeven?
- Wanneer op een dag kies ik bewust voor mezelf... en hoe vaak gebeurt dat eigenlijk echt?
- Als ik vandaag één ding niet vanuit moeten maar vanuit rust mag doen... wat zou dat zijn?

4. Afronding

Duur: Ongeveer 7 minuten

Leg één hand op je hart of buik.
Adem een paar keer rustig in en uit.

Bedenk voor jezelf een kleine intentie voor de rest van de dag.
Denk aan iets simpels en kleins, zoals:

- ik mag het vandaag rustiger doen dan normaal
- ik hoef niet overal direct op te reageren
- ik zorg vandaag net zo goed voor mezelf als voor anderen

Neem dit gevoel met je mee, de rest van je dag in.

Om je hieraan te herinneren, kies een klein anker voor jezelf.
Dat kan iets zijn wat je bij je draagt of wat je ziet gedurende de dag.
Een sieraad, een steentje, een kaars, of zelfs je koffiemoment.
Elke keer dat je dit ziet of voelt, neem je één ademhaling bewust de tijd om weer even terug te komen bij je intentie.

Dit moment was voor jezelf

Misschien merk je dat dit kleine moment al iets heeft veranderd. Dat je iets rustiger bent... of weer even contact voelt met jezelf. En misschien merk je ook hoe weinig ruimte je jezelf normaal geeft om hierbij stil te staan.

Dit was nog maar een klein moment. In mijn uitgebreide thuisretraites neem ik je hier dieper in mee. Met meer rust, meer begeleiding en meer momenten zoals deze, echt voor jezelf.

Wil je jezelf dit vaker gunnen?

Je vindt mijn volledige thuisretraites via:
www.leef-oudeearde.nl

Juridische informatie & disclaimer

Geen medisch advies

Dit e-book is bedoeld voor ontspanning en zelfzorg. Ik ben geen arts, psycholoog of andere BIG-geregistreerde professional. De inhoud is géén medisch, psychologisch of therapeutisch advies.

Heb je (mentale of fysieke) gezondheidsklachten, ben je zwanger (of net bevallen), gebruik je medicatie of twijfel je? Raadpleeg altijd eerst je (huis)arts of behandelaar. Bij acute klachten: neem direct contact op met professionele hulpdiensten.

Eigen verantwoordelijkheid & veiligheid

Je past alle suggesties, yoga-oefeningen, ademtechnieken en routines toe op eigen risico. Luister naar je lichaam; forceer niets; stop bij pijn, duizeligheid, benauwdheid of onrust. Pas houdingen aan of sla onderdelen over wanneer dat beter voor je is.

Etherische oliën & gevoeligheden

Essentiële oliën zijn sterk geconcentreerd. Gebruik spaarzaam en altijd verdund; vermijd contact met ogen en slijmvliezen; buiten bereik van kinderen. Test vooraf op een klein stukje huid. Bij allergieën, astma, epilepsie, zwangerschap/borstvoeding of medische aandoeningen: gebruik alleen in overleg met een professional. Dit e-book beoogt geen diagnose, behandeling of genezing.

Geen garanties

Resultaten en ervaringen verschillen per persoon. Ik kan geen resultaat, uitkomst of effect beloven. De inhoud is informatief en bedoeld als inspiratie.

Fouten & wijzigingen

Ik werk zorgvuldig, maar er kunnen onnauwkeurigheden, typfouten of onvolledigheden in tekst of oefeningen zijn blijven staan. Er is nooit de intentie om onjuiste informatie te delen. Inhoud kan zonder voorafgaande aankondiging worden bijgewerkt of aangepast.

Aansprakelijkheidsbeperking

Voor zover wettelijk toegestaan, ben ik niet aansprakelijk voor directe of indirecte schade die voortvloeit uit het gebruik van (of het niet kunnen gebruiken van) dit e-book, de oefeningen, recepten of adviezen waaronder, maar niet uitsluitend, lichamelijk letsel, gevolgschade of dataverlies.

Intellectueel eigendom & gebruik

Alle teksten, ontwerpen en afbeeldingen in dit e-book zijn auteursrechtelijk beschermd. Persoonlijk gebruik is toegestaan. Herpubliceren, verveelvoudigen, delen of commercieel inzetten (geheel of gedeeltelijk) is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Leef Oude Aarde.

Privacy & contact

Voor vragen, feedback of verzoeken om toestemming: contact@leef-oudeaarde.nl

Bedrijfsgegevens:

Leef Oude Aarde

KVK: 98274953

