

Ochtendritueel

Inchecken

Check in bij jezelf in stilte. Neem een moment om je aandacht naar binnen te richten en te voelen hoe het met je gaat.

Je kunt hierbij een ademhalingsoefening doen of mediteren.

Tevredenheid

Besluit voordat je aan de dag begint wanneer je eind van de dag tevreden bent. Het helpt om het op te schrijven. Maak keuzes over wat je vandaag wel en niet gaat doen.

Bewegen

Beweeg! Of je nu een wandeling maakt, gaat hardlopen of een paar yogaoefeningen doet, laat je lichaam voelen dat de dag begonnen is door letterlijk in beweging te komen.

Avondritueel

Inchecken

Check in bij jezelf in stilte. Hoe was je dag? Loop deze in gedachten nog eens door. Ben je tevreden, hoe voel je je aan het einde van deze dag en sta daar even bij stil.

Dankbaarheid

Ga voor jezelf na waar je vandaag dankbaar voor bent. Maak hier een vast ritueel van. Schrijf het op voor je gaat slapen, benoem het hardop of bespreek het met je partner.

Onstpannen

Het is tijd om te gaan rusten. Zet alle schermen uit ruim voor je gaat slapen. Een vaste activiteit zoals lezen of een ademhalingsoefening helpt om te ontspannen.