



FEEST- DAGEN JOURNAL



Beste,

De feestdagen zijn een tijd van troost en vreugde, en voor de meesten van ons ook... en andere dingen ook. Ik heb dit journal gemaakt omdat het met een beetje planning mogelijk is ervaar meer stilte, meer vrede en meer vreugde.

Het Spiritstyle's Feestdagen journal is een mix van praktische mindfulness-tips en contemplatie aanwijzingen, en hoe je deze gebruikt, is aan jezelf.

Je kunt ervoor kiezen om dagelijks over elk onderwerp te schrijven voor de maand december als onderdeel van een ochtend- of avondoefening. Of misschien heb je dat liever om een heel weekend gezellig binnen te zitten met al deze tips en vragen, alleen of met een partner - een privé retraite! Of misschien is dit journal iets waar je naar zoekt het moment en kies een willekeurige tip om je indien nodig te begeleiden.

Hoe dan ook, het is jou hoe je gebruikt.

Liefs,



SPIRIT STYLE
SPIRITUEEL LEVEN



1 Een plan maken voor rust

De feestdagen kunnen intens zijn. We hebben meer plekken om te zijn, meer mensen om te zien, meer dingen om te doen. En voor velen van ons brengen de feestdagen ook emotionele complexiteit met zich mee. Te midden van dit alles, het kan moeilijk zijn om je centrum te vinden.

Dus neem vandaag, voordat het allemaal begint, wat tijd vrij voor zelfzorg in jouw agenda. Neem even de tijd om hieronder een lijst op te schrijven van dingen die ervoor zorgen dat je je gevoed voelt en in balans brengt (een wandeling naar buiten? Lunchen met een oude vriend? Een uitstapje naar de boekwinkel? een massage? ...), en Plan ze dan in (er staat een kalender op de volgende pagina)!

Onthoud dat de manier waarop je deze dingen doet net zo belangrijk is als het doen van deze dingen. Dit betekent dat als je dat bent als je met opeengeklemd kaken een bad neemt en je to-do-lijst doorloopt, zul je deze waarschijnlijk verjongende eigenschappen missen van de activiteit. Vergeet dus het subtiele in zelfzorg niet. Kun je wat dieper ademen? Kunt je je wat laten ondersteunen door jouw stoel?

Maak een lijst van dingen die je helpen om je in balans te brengen en gevoed te voelen:



2025

December

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Bereid je voor cadeautjes

Neem de tijd om een lijst op te schrijven van alle mensen die je deze feestdagen een cadeau wilt geven. Denk naast de naam van elke persoon even snel na over wat je wilt maken of waarvoor je het wilt kopen. Maak dan een plan wanneer en hoe je dit gaat doen. Ik raad je aan dit in te plannen in jouw agenda. Plan ook eventuele andere dingen die je nodig heeft, zoals een schaar, plakband, inpakpapier materialen en kaarten - zodat je niet op het laatste moment hoeft te haasten.

Of je nu een cadeau maakt of koopt, grijp de kans als je elke naam op je lijst overweegt om te pauzeren en een beetje dieper contact te maken met de persoon. Maak je geen zorgen als je het vandaag niet allemaal hebt uitgezocht, alleen al door aan de lijst te beginnen, heb je je geest gevraagd hieraan te gaan werken – wees niet verbaasd wanneer Briljante ideeën ontstaan schijnbaar uit het niets.

Mijn to-do lijstje voor cadeaus voor de feestdagen:

Naam	Ideeën





Geef jezelf wat quality time



Het is zo belangrijk om elke dag bij jezelf in te checken. Als het leven druk wordt, kan er een sneeuwbal effect ontstaan. Neem elke dag de tijd om de 'sneeuwbal' te onderbreken. Door te rollen wordt het groter, sneller en moeilijker stoppen, wat leidt tot overmatige stress of je blijft tegen een muur aanbotsen.

Meditatie is een uitstekende manier om een opzettelijke pauze te creëren in jouw dag, maar als dat niet jouw ding is, is dat oké.

Er zijn tal van andere manieren om innerlijke rust te ervaren.

Hoe maak jij deze feestdagen ruimte voor rust?



4 Reik uit

Veel mensen ervaren rond de feestdagen gevoelens van eenzaamheid en leegte. Misschien is je familie ver weg, of accepteert je familie je niet, of adem je door een een relatiebreuk of jouw leven verloopt niet helemaal zoals je had gehoopt of verwacht. Terwijl de films (en Instagram) deze tijd van het jaar magisch kunnen laten lijken, is de realiteit dat de meeste mensen het moeilijk zullen hebben op een of andere manier tijdens de feestdagen.

Een van de ergste dingen die we kunnen doen, is onze gevoelens behouden voor onszelf, dat isoleert ons alleen maar verder. Het begin van de maand is een goed moment om te bereiken om mensen te laten weten hoe je je voelt en om een aantal alternatieve plannen te maken, zodat je iets kunt creëren meer mogelijkheden voor aansluiting. Uiteindelijk is het onze kwetsbaarheid die ons dichterbij anderen brengt.

Misschien kun je vrijwilligerswerk doen in de gaarkeuken, een diner organiseren voor mensen van wie de familie ver weg of vraag om mee te gaan naar de bijeenkomst van een vriend. Laat de manier waarop jij denkt dat de dingen 'zouden moeten' los en ontdek nieuwe manieren om vreugde in je leven uit te nodigen. Natuurlijk zeggen we niet dat je moet pushen je gevoelens neerleggen. Verzorg je eenzaamheid en ontmoet jezelf altijd met zorg en mededogen. Bedenk dat je zowel eenzaamheid als vreugde kunt voelen.

Mindfulness traint ons om beide te ervaren zonder weerstand.

Hoe reik jij uit deze maand?





Maak een slaaproutine

Of, als je geen bedtijdroutine hebt, maak er dan een! We snappen het, misschien heb je er wel een paar late avonden deze maand. Dat is oké, maar probeer indien mogelijk niet je hele routine overboord te gooien.

Prioriteit geven aan slaap is misschien wel het beste cadeau dat je jezelf deze maand kunt geven. Sommige dingen die kan je helpen jouw geest tot rust te brengen en jouw lichaam te ontspannen, onder meer: wegblijven van technologie 90 minuten voor het slapen gaan, de lichten dimmen of kaarsen aansteken een uur voor het slapen gaan, Lavendelgeur mist sprayen op je kussen, luister naar Slaapverhalen, of een Deep Sleep bodyscan-meditatie. Experimenteer met een nieuwe toevoeging aan jouw slaaproutine vannacht.

Hoe geeft je deze maand prioriteit aan slaap?

[illegible]



6 Blijf gehydrateerd

Tijdens de feestdagen is het niet ongebruikelijk dat veel mensen meer alcohol en koffie drinken, die beide uitdrogen. Een handige hydratatieoefening is om bij elk kopje koffie of thee te passen glas wijn met minstens één kopje water.

Het kan ook nuttig zijn om even stil te staan en jezelf af te vragen waarom je grijpt naar nog een biertje of een kop koffie, om even te pauzeren om te zien of dit echt is wat je wilt ("Ja, de heldere citrustonen van deze pinot grigio zijn precies wat ik nu zoek") of als er zijn andere fysieke of emotionele behoeften die je mogelijk vermijdt ("Eigenlijk, in plaats van een koffie, Ik wil echt een snel kattendutje"). Dit zal je helpen om dieper in contact te komen met jezelf en verder te bouwen jouw mindfulness-oefening, terwijl je ook jouw hersenen en lichaam gehydrateerd houdt.

Wat is jouw hydratatiestrategie?





Maak nieuwe tradities

Soms doen we dingen gewoon omdat we ze altijd hebben gedaan. Tradities kunnen beide krachtig zijn en mooi, maar ze kunnen ook verouderd en onnodig zijn.

Het is goed om bij jezelf in te checken en andere vrienden en familie over jouw tradities. Geven ze je een dankbaar, vreugdevol en vredig gevoel? Of veroorzaken ze stress, spanning en uitputting?

Misschien is het tijd om nieuwe manieren van verbinding te verkennen en vieren met je dierbaren? Verandering kost tijd en dat zullen er ongetwijfeld een handjevol zijn met verschillende verwachtingen en meningen, dus het is goed om deze gesprekken vroeg te beginnen, wetende het kan jaren duren voordat ze zijn opgelost. Misschien voelt iets dat je over het algemeen vervelend vindt, lichter aan als je eenmaal begrijpt hoeveel het voor je oma betekent. Of misschien ontdek je dat niemand haalt echt alles uit een bepaalde traditie en jullie lachen allemaal als je beseft dat dat zo was ze doen het allemaal voor elkaar. Het belangrijkste is dat u te weten komt wat iedereen waardeert aan de vakantie en kijk welke creatieve ideeën u bedenkt om zo goed mogelijk aan ieders behoeften te voldoen. En onthoud, traditie kan ontroerend en betekenisvol zijn, zonder duur of veel werk te zijn

Welke traditie zou jij graag loslaten? Waarom?

Welke traditie zou jij graag willen starten?





Wees bedachtzaam over suiker

Suiker is OVERAL en voor velen van ons kan dat ook stimuleren en belasten ons lichaam.

Elke cake, koekje en chocolade is een kans om bewust te eten. Voordat je naar ééntje reikt, controleer je hongerniveau en de emoties onder jouw verlangen om te eten als een manier van bewustzijn opbouwen.

Als je ervoor kiest om de snack te eten, doe dat met aanwezigheid en plezier. Stem af in jouw zintuigen om echt aan te raken, te ruiken en te proeven.

Express dankbaarheid voor het voedsel en de middelen en handen die het voor jou mogelijk maakten dit eten om te ervaren. Merk op wat er verandert in jouw relatie eten als je jezelf toestemming geeft om ervan te genieten.

Hoe oefen jij mindfull eten?





9 Weet en eer jouw behoeften

'Dit is het seizoen om genereus te zijn, maar tegen welke prijs? Als we onze eigen behoeften niet respecteren en de initiatief om grenzen voor onszelf te stellen, ontstaat er wrok en daar is niemand mee gediend.

Hoe zou het voelen om erop te vertrouwen dat je weet wat goed en goed voor je is? Misschien wat nodig is is om te beseffen dat wanneer we nee zeggen tegen anderen, we soms ja zeggen tegen onszelf, en dat is een daad van zelfzorg. Natuurlijk kan het ingewikkeld zijn als we er meer tijd mee doorbrengen familie, vrienden en collega's. Het kan bijvoorbeeld zijn dat we voor onze familie willen komen opdagen, maar dat we dat wel krijgen echt uitgeput als iedereen zich rond de televisie verzamelt om naar de voetbalwedstrijd te kijken.

Wat als jij het eerste kwartier en het laatste kwartier had gekeken en tussendoor een wandelingetje gemaakt? Binnen besteden jouw middelen een andere manier om aan jouw behoeften te voldoen. Hoe kun jij dat je dierbaren laten zien?

Wees creatief. Hoe kun je genereus zijn voor anderen en toch voor jezelf zorgen?



10 Wees aardig

Maandagen zijn bijna altijd een uitdaging, vooral als de stressniveaus hoog zijn, parkeren veel zijn vol, metro's staan vast of het is slecht weer. Het is de perfecte dag van de week om willekeurige daden van vriendelijkheid uit te voeren.

Koop de persoon achter je een kop koffie, houd de deur open iemand, laat iemand je voorgaan (ook al is hij een eikel), neem bloemen mee voor een collega, of bied aan iemand een onverwachte gunst te verlenen.

Onze acties, groot en klein, hebben invloed op de wereld, en jouw vriendelijkheid heeft het potentieel om iemands dag beter te maken.

Welke vriendelijke daden die je zijn aangeboden, zijn betekenisvol voor je geweest?

Hoe wil jij vriendelijk zijn dit jaar?





Co-creëer de feestdagen

Raak je verstrikt in het proberen de feestdagen magisch te maken helemaal in je uppie? Werk jij zo hard aan de feestdagen voor iedereen geweldig maken dat je uiteindelijk te gestrest, moe of druk wordt om er echt van te genieten?

Het is tijd om te delegeren en samenwerken! Het blijkt misschien niet jouw exacte te zijn visie, maar de schoonheid zal van het poging samen komen zijn. Vertel mensen hoe ze kunnen helpen. Veel mensen helpen je graag, maar weten alleen niet hoe. Laat mensen weten van tevoren wat ze kunnen verwachten.

Als mensen er aan gewend zijn dat jij al het zware werk doet en ze zijn niet bereid om te helpen en beslissen dan hoe. Veel is realistisch voor je om te doen zonder iets op te offeren feestdagengevoel voor jezelf.

Verbinding is tenslotte het punt, niet de perfecte taart of de mooiste versieringen

Welke taken kun je dit jaar delegeren? Wie zou bereid zijn om te helpen?





12 Wees je bewust van triggers en leer hoe aard jezelf

Tijd doorbrengen met familie kan best goed voelen totdat iemand het verkeerde zegt en jouw innerlijke angstige tiener verschijnt. . Het is een verhaal zo oud als de tijd en ongetwijfeld de inspiratie erachter het beroemde citaat van Ram Dass: "Als je denkt dat je verlicht bent, breng dan een week door met je gezin." Niemand weet beter op onze knoppen te drukken dan onze familie; zij waren waarschijnlijk degenen die heb ze gemaakt. Je kunt je dus het beste voorbereiden op de volgende familiebijeenkomst.

Een paar goede vragen waar je over na moet denken zijn: Wie in jouw familie triggert je? Welke grenzen heb je nodig? Welk lichaam en gedragssignalen je waarschuwen dat je op het punt staat te gaan vechten, vluchten of bevriezen?

Hoe dan ook: wat is jouw allereerste teken van angst? Wat kun je in dergelijke situaties doen, zodat dit niet gebeurt escaleren en je kunt jezelf onderhouden? Dit is niet gemakkelijk, het vergt oefening (en soms therapie) en vereist compassie in alle richtingen.

Welke grenzen wil jij dit jaar stellen?

Wanneer je getriggerd wordt, wat helpt je dan om je meer geaard te voelen?





13 Houd er rekening mee hoe jij praat over jouw lichaam en van andere mensen

Van aankleden tot etentjes en tijd doorbrengen met familie, veel mensen zullen ermee te maken krijgen met moeilijke gevoelens over hun lichaamsbeeld rond en tijdens de feestdagen.

Iedereen verdient het om van de feestdagen te genieten zonder zich te hoeven schamen voor hoe ze eruitzien of wat ze eten. Onthoud dat de woorden die u gebruikt kan een krachtige stap zijn in de richting van het creëren van een lichaamspositieve cultuur voor iedereen.

Hier zijn een paar zinnen voor try-out van Bevin Branlandingham,

- "Hey, ik probeer neutraal te zijn over eten, omdat ik denk dat alle lichamen goede lichamen zijn."
- "Hey, ik maak me zorgen over het commentaar op de waarde van voedsel- en lichaamsonzekerheid in de frontlinie van deze kleine oortjes in de buurt. Ik zou ze graag willen helpen van lichamen van alle soorten en maten te houden, zodat ze niet belanden met voedsel- of lichaamsproblemen."
- Het ontwikkelen van een cultuur van lekker eten is voor mij heel belangrijk. Ik zou hier graag van genieten, heerlijk eten in plaats van er waarde aan te hechten!"

Natuurlijk voelt het misschien niet altijd veilig om op deze manier te praten en hebben we er niet veel controle over wat anderen doen en zeggen, maar we kunnen de impact opmerken van wat we zeggen en onze woorden verstandig kiezen. Het is ook erg belangrijk om zelfcompassie te beoefenen als je in een ruimte terechtkomt waar mensen schamen om jou, zichzelf of anderen. Dit soort praatjes doen veel mensen pijn.

Wat levert dit voor jou op? Hoe ondersteun en verzorg je jezelf rondom je lichaam beeldmateriaal?



14 Onthoud dat jij genoeg bent

Velen van ons ervaren een vorm van sociale angst en het is niet ongebruikelijk dat deze zich versterkt voelt tijdens familiebijeenkomsten en feesten. We maken ons zorgen over het 'juiste' zeggen en het perfecte dragen outfit, en mensen die ons leuk vinden.

Ik moedig je aan om je volmaakt onvolmaakte zelf te zijn in de toekomst sociale situaties. Als je je verlegen voelt, wees dan verlegen; misschien zullen mensen je glimlach en warmte waarderen aanwezigheid.

Wees nieuwsgierig naar de mensen met wie je bent en gebruik dit als brandstof om de verbinding te vergemakkelijken in plaats van tijd te verspillen aan het analyseren van wat het grappigste/coolste/slimste is om te zeggen.

Elke keer dat je jezelf betrapt op het beoordelen van jezelf, neem dan even de tijd om diep adem te halen en jezelf eraan te herinneren dat je genoeg bent en oefen dan met lopen, praten en ademen alsof dat waar is (omdat het waar is)

Schrijf 31 keer 'Ik ben genoeg'.

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. At the bottom center, there is a small logo consisting of two interlocking loops, one light blue and one dark blue/grey.

A large group of people, including adults and children, are gathered around a long table outdoors at night, enjoying a meal and conversation under string lights. The scene is warm and festive, with string lights hanging above the table and candles providing additional illumination. The table is set with plates of food, glasses, and napkins. The people are dressed in casual attire, and the overall atmosphere is one of a happy family gathering.

De feestdagen zijn niet het meest effectieve of geschikte moment om dat te doen de ingewikkelde gezinsdynamiek uitpakken die dat heeft gevormd en gestold door de jaren heen.

Wat kan jou ondersteunen om mee te gaan in de feestdagenstroom?

A decorative swirl logo located at the bottom center of the page. It consists of two interlocking, flowing lines, one in a light olive green and the other in a dark charcoal grey, forming a stylized, continuous shape.

16 Laat dingen los

Ongetwijfeld zullen mensen dingen doen die vervelend zijn en onder je huid gaan zitten. Het kan gemakkelijk zijn om te gaan naar een plaats van 'zij hebben ongelijk en ik heb gelijk'.

Laten we eerlijk zijn, je hebt waarschijnlijk gelijk, maar het wordt daar vastzitten veroorzaakt alleen maar spanning in de kaak en strakke spieren in de bovenrug.

Het kan nuttig zijn om je voor te stellen dat iedereen zijn best doet; zelfs voor de beste soort vandaag een slechte dag is. Kunnen we dat doen, zonder te weten wat er met iemand aan de hand is. Hebben ze vanochtend ruzie gehad met hun partner? Hebben ze iets engs dat ze moeten delen met een geliefde tijdens het diner? Als we beseffen dat het leven zoveel ingewikkelder is dan ongelijk of gelijk hebben, dan is dat ook zo. Het is mogelijk om een beetje te verzachten en iemand te vergeven als hij in de rij staat of wanneer hij geen dankje zegt als ze dat zouden moeten doen. Hoe kunnen we samenwerken om deze vaak uitdagende tijd van het jaar een beetje makkelijker en een stuk vriendelijker te maken??

Wat wil jij deze feestdagen loslaten?





Eer degenen die je verloren hebt

Als je een dierbare hebt verloren, kunnen de feestdagen er één van de meest pijnlijke tijden van het jaar zijn.



Met zoveel druk om vrolijk te zijn, het kan moeilijk zijn om te weten wat te maken met jouw verdriet.

Jezelf toestemming geven je verdriet voelen is belangrijk. Vind een manier om dit te doen wat werkt voor jou.

Misschien ga je voor een paar extra therapiesessies deze maand. Of misschien creëer jij een nieuwe traditie om de nagedachtenis van te eren je geliefde, een speciale kaars aansteken, een bloemstukje maken, vuurritueel

Hoe wil je tijdens de feestdagen de nagedachtenis van jouw dierbaren eren?



18 Wees genereus



Meld je aan als vrijwilliger bij het plaatselijke gezinsopvangcentrum of maaltijd bezorgprogramma. Doneer geld aan je favoriete goede doel. Bak bananenbrood voor de burens. Luister naar een vriend die een moeilijke tijd meemaakt. Vraag iemand die overweldigd is of jij kunt ze ondersteunen. Hoe kun je helpen met brengen?

Wat vrolijke feestdagengevoel voor iemand die zich niet voelt ?

Hoe wil jij dit seizoen iets teruggeven?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom center, there is a small, stylized logo consisting of two interlocking loops, one light blue and one dark blue.

19 Oefen Dankbaarheid.

Neem de tijd om na te denken over alles waar je deze feestdagen dankbaar voor bent in je leven. Haal diep adem en stuur voor elke persoon waarvoor je dankbaar bent een korte sms of briefje. (Jij zou zomaar iemands dag kunnen maken tijdens de drukste tijd van het jaar!)

Schrijf een lijst op van alles en iedereen!

[illegible]

20 Wees open om aan te passen

In het leven gebeuren dingen en al te vaak niet zoals we verwachten. Soms moeten we onze plannen bijstellen.



Misschien is iedereen in jouw familie ziek geworden en dat jij ook thuis moet blijven in plaats van naar het feest te gaan. Als er gevoelens van teleurstelling ontstaan, neem dan een beetje tijd om met je gedachten bij hen te zitten en jezelf wat mededogen aanbieden, en open jezelf dan voor iets nieuws, mogelijkheden zoals genieten van een film of gezellig samenzijn op met een boek.

Als er schuldgevoelens ontstaan, neem dan een moment om uitdrukking te geven aan het verlies dat je voelt de mensen die door de verandering worden beïnvloed en probeer het dan los te laten. We hebben niet alles onder controle.

Hoe kun je jezelf ondersteunen als plannen veranderen?





21 vind manieren om verbinding te maken met anderen

Misschien vind je feesten en grote bijeenkomsten overweldigend en niet de meest optimale manier om je te voelen verbonden met je dierbaren. Het is bewezen dat het verbinden met anderen stress verlicht en het welzijn bevordert en ondersteuning van de geestelijke gezondheid.

Zorg er dus voor dat je mogelijkheden creëert voor dit soort verbindingen betekenisvol en vervullend voor je is.

Bak koekjes met je kinderen. Ga wandelen met een vriend. Drink thee met een geliefde. Pak cadeautjes in met iemand die je aan het lachen maakt. Wat je ook doet, ga niet alleen in die de drukke feestdagen.

Het is zoveel leuker en gezelliger om samen met een vriend in de rij te staan.

Hoe wil jij tijdens de feestdagen in contact komen met anderen?



22 Matiging



Verwennerij wordt vaak aangemoedigd en gevierd tijdens de periode van de feestdagen. Terwijl dit leuk kan zijn op het moment dat het ons vaak een waardeloos gevoel geeft later.

Soms kunnen we ruimte maken voor het niet dus leuke gevolgen, terwijl dat op andere momenten misschien wel het geval zou kunnen zijn. Stressvol als je een kater hebt en als je klaar bent ontmoet je voor het eerst de familie van je nieuwe partner.

Het ontwikkelen van bewustzijn rond wat goed is balans tussen eten en drinken is voor je kan helpen zodat je je lichamelijk, emotioneel en op jouw best voelt mentaal in deze drukke tijd van het jaar.

Waar in jouw leven zou gematigdheid meer vrede en vreugde bevorderen?





Oefening beginnersgeest

Ook al heb je de feestdagen al vaker meegemaakt, het is belangrijk om dat te onthouden dit is de eerste keer dat je dit moment op dit moment met deze mensen ervaart. Beginners Mind is een mindfulness-oefening die ons uitnodigt om het moment met openheid en verwondering tegemoet te treden.

Als je een bepaald familielid ziet, komen er natuurlijk een aantal gedachten, opvattingen, oordelen en... aannames zullen ontstaan. Hoewel een deel hiervan waar kan zijn, beperkt het ons ervan om ons open te stellen voor het grotere mysterie van de steeds veranderende persoon.

Als oefening kun je de gedachten opmerken die naar boven komen, haal diep adem en zeg tegen jezelf: ik weet het niet. Laat je opvattingen los en sta dit moment toe vers te zijn.

Als de persoon je uiteindelijk niet echt verrast met zijn daden, onthoud dat dan je bent niet dezelfde persoon en dat je de macht hebt om anders te reageren.

Hoe bereik jij een beginners mind deze maand?



24 Aanwezig zijn



Het mooiste cadeau dat we elkaar kunnen bieden is onze aanwezigheid.

Zoveel mensen lijden in de wereld omdat ze zich niet gezien, gehoord, gezien of begrepen voelen.

Luister diep en met mededogen. Wees nieuwsgierig. Stel vragen. Wanneer je het merkt als je afgeleid raakt, breng jezelf dan voorzichtig tot rust terug naar het gesprek.

Bij wie in je leven zou je meer aanwezig willen zijn?



25 Oefening volledig ontvangen

Hoewel we misschien gemakkelijk blij zijn als we een cadeau geven, kan het een uitdaging zijn om hetzelfde te voelen vonk van vreugde bij het ontvangen van een geschenk. Velen van ons voelen zich ongemakkelijk bij het accepteren van een geschenk.

Dit jaar daag ik je uit om wat langzamer te bewegen terwijl je je cadeautjes opent en jezelf toestaat de cadeautjes in je op te nemen in het moment. Betrek je lichaam en hart bij het proces.

Voel de emoties die opkomen als je de cadeau opent; geniet van de ervaring; en denk aan de persoon die tijd, energie en geld heeft besteed om dit cadeau voor je te kopen. Geniet zonder te haasten van het aanbod en neem even de tijd om de persoon aan te kijken in de ogen en zeg dankjewel.

Hoe voelde het om jezelf meer ruimte te geven om te oefenen met ontvangen?



26 Ga naar buiten

Haal diep adem van frisse lucht. Ruik de bomen. Voel de zon op je gezicht. Een van de meest krachtige manieren om te ont-stressen is door tijd buitenshuis door te brengen. Eten, drinken en gezelligheid kan dat zijn zwaar voor jouw algehele welzijn, dus gun jezelf een pauze met de herstellende effecten van de natuur.

Als het is koud, trek wat laagjes aan en ga wandelen. Als het warm is, zoek dan een natuurlijk water en ga zwemmen. Merk op hoe een beetje tijd in de natuur je doet voelen.

Wat is je favoriete manier om de tijd buiten door te brengen?



27 Speeltijd



Maak gebruik van het kind in jezelf en maak verbinding met een zintuig van verwondering. Laat alle dingen los die je zou moeten doen doen en de speelmogelijkheden verkennen.

Speel een spel, ga kleuren, dromen, verven. Ga samen met jouw hond op avontuur. Wees jouw favoriete filmpersonage tijdens het diner. Ervaring iets nieuws. Begin een watergevecht. Dans, zingen. Wordt sluw.

Laat de noodzaak om productief te zijn los zelfs goed in wat je maar wilt doen. In plaats van, geef jezelf de tijd om spontaan te zijn en los te laten met jouw verbeelding. Merk op hoe een beetje plezier je lichaam, geest en ziel verandert!

Wat deed je als kind graag? Kun je daar een beetje van terug in je leven brengen?



28 Resetten



Breng de nacht door. Maak popcorn. Bekijk een film. Lees een boek. Mediteren. Doe een puzzel. Neem een nacht vrij van werk, takenlijsten en dingen maken gebeuren.

Beweeg langzaam. Haal diep adem. Doe lang over bad. Wat zou voor jou echt voedzaam zijn?

Doe dat elke keer merk je dat je geest afgeleid raakt door de dingen die je zou kunnen of moeten doen, haal diep adem en zeg: ik geef mezelf toestemming om te resetten en te verjongen.

Wat is jouw favoriete manier om resetten?



29 Reflecteer

Reserveer bewust wat tijd om terug te kijken op het afgelopen jaar. Je zou een paar kaarsen kunnen aansteken, meditatie en dagboek in stille eenzaamheid, of misschien geef je de voorkeur aan deze verkenning in goed gezelschap van vrienden, misschien terwijl je nadenkt met thee in het vroege ochtendlicht, of je kunt een ritueel maken eruit, notities branden van wat je in 2025 wilt loslaten. Hier zijn enkele vragen om te onderzoeken.

Wat waren de hoogtepunten van het afgelopen jaar?

Wat was voor jou een uitdaging in 2024?

Wat heb je geleerd in 2024?

Wie was belangrijk voor jou in 2024?

Wat heb jij losgelaten in 2024?





30 Openstaan voor een nieuw jaar

Oplossen of niet oplossen? Er is geen goed of slecht, hoewel je vaak met beide te kampen hebt. Als je besluit iets te doen in 2025 adviseer ik je te doen wat goed voor je is. Of je nu wel of geen goede voornemens hebt voor 2025, het is de moeite waard om even na te denken over het jaar vooruit.

Wat zijn jouw verwachtingen voor 2025?

Wat wil jij ontwikkelen in 2025?

Met wie wil jij dit jaar tijd doorbrengen?



31 Nieuw jaar Vieren

Je hebt het overleefd (en misschien zelfs gedijt) voor een nieuwe cirkel rond de zon!!!

Gefeliciteerd! Dat is waard om te vieren. Zoals we allemaal weten, kan een mens zijn hard werken zijn.

Er zijn rekeningen die betaald moeten worden, lunches om te maken, lessen om te leren, afscheid om door te ademen, pijn om te genezen en gevechten om voor te vechten betere wereld.

Te midden van dit alles waren er dit jaar momenten waarop je glimlachte, lachen, dromen, verbinden, liefdevol en dankbaar. Neem deze dag om de goedheid te vieren en schoonheid van je leven.

*Ga dansen.
Speel spelletjes met vrienden.
Mediteren.
Neem een yogales.
Zing rond een vuur.
Genieten.*



Ochtend *Journal*

(Remember) DOMPEL JEZELF ONDER IN DE PRAKTIJK VAN EEN OCHTENDDAGBOEK: EEN KRACHTIG HULPMIDDEL OM ELKE DAG EEN POSITIEVE MINDSET TE ONTWIKKELEN EN JE WELZIJN TE BEVORDEREN.

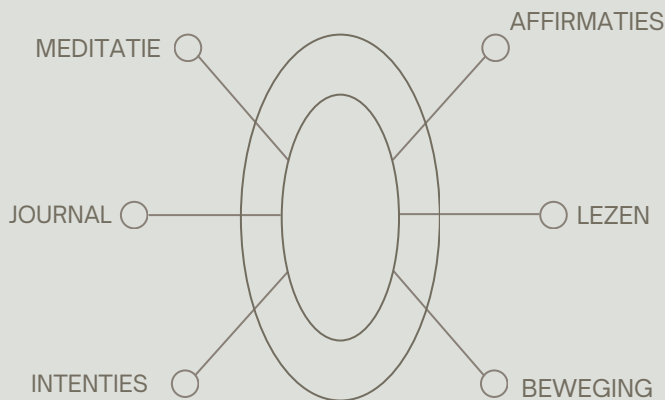
Dag: _____ Maand: _____ Jaar: _____

(To Do) Prio van de dag:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

(Ochtend Rituals Checklist)

CHECKLIST VOOR EEN GEFOCUSTE EN KRACHTIGE DAG



De affirmatie van vandaag:

(Gedachten)

ZET INTENTIES VOOR MENTALE HELDERHEID,
HERNIEUWDE ENERGIE EN DIEPE INNERLIJKE VREDE.

☐ _____

