



Selfcare gids

PAK EEN MOMENTJE VOOR JEZELF MET DE
SELFCARE GIDS VAN CHI NATURAL LIFE.

**De kunst van
selfcare:
ga het gewoon
doen!**



Introductie

Inhoud

- 4** Introductie
- 5** Waarom selfcare?
- 6** Aromatherapie & selfcare
- 7** Mind, body & soul
- 8** De voordelen van essentiële oliën bij selfcare
- 9** De beste essentiële oliën voor ontspanning
- 11** Hoe gebruik je essentiële oliën voor ontspanning?
- 12** Gratis cursus aromatherapie

Hoofdstuk 1

MIND

- 15** Lees een goed boek
- 16** Opgeruimd huis = opgeruimd hoofd
- 16** Maak je hoofd leeg met essentiële oliën
- 17** Telefoon detox
- 17** Leer nieuwe dingen

Hoofdstuk 2

BODY

- 19** Start met een skincare routine
- 20** Oerstoffen voor een 100% natuurlijke skincare routine
- 23** Geniet van dubbele ontspanning in bad
- 24** Recept: badolie
- 25** Geef jezelf een ontspanningsmassage
- 26** Recept: ontspannende huidolie
- 28** Eet bewust
- 29** Recept: Spirulina smoothie
- 30** Zorg voor voldoende slaap
- 31** Hoe gebruik je lavendelolie om lekker te slapen?
- 32** Beweging

Hoofdstuk 3

SOUL

- 34** Doe aan yoga & meditatie
- 36** Doe iets goeds voor een ander
- 38** Begin met schrijven
- 39** Kom tot rust in de natuur
- 43** Haal adem



Introductie

Ken je dat gevoel? Je hebt het zo druk met dagelijkse bezigheden en zorgen voor anderen, dat je jezelf soms vergeet. Het makkelijkste is om gewoon door te gaan.

Langzaam neemt de vermoeidheid toe en merk je dat je steeds minder energie hebt.

Diep van binnen weet je dat het anders moet, maar hoe?

Met een lege accu kom je niet vooruit. Zet jezelf dus bovenaan jouw prioriteitenlijstje. Je kunt er pas helemaal voor anderen zijn, als jij goed in je vel zit. Neem dagelijks wat tijd voor selfcare en ontspan.

Want ontspanning geeft nieuwe energie. Ga doen waar je blij van wordt: lees een boek, ga de natuur in, doe een yogasessie, neem een warm bad, verzorg jezelf met een heerlijke huidolie, kortom:

ontspan. Je voelt je gezonder, gelukkiger en kunt beter omgaan met stress. Als je lekker in je vel zit, kun je er ook meer zijn voor anderen. Voor je kinderen, familie, vrienden en zelfs de natuur.

Selfcare is geen overbodige luxe, het is dus noodzakelijk.

Aromatherapie kan helpen om mind, body en soul meer in balans te brengen. Met deze gids hopen we je te inspireren om vaker een me-time moment te nemen. Ga aan de slag met de praktische tips en laad je batterij weer op. Je verdient het.

Waarom selfcare?

Je voelt je meer ontspannen.

Je hebt minder stress en maakt je minder zorgen.

Je voelt je gelukkiger.

Als je goed voor jezelf zorgt dan voel je wat je nodig hebt. Zo maak je tijd voor dingen waar je blij van wordt. Als je accu vol zit, heb je meer te geven aan anderen, wat zorgt voor een betere band met de mensen om je heen.

Je voelt je gezonder.

Sporten en bewust eten maakt je fitter. Zorg voor goede slaap. Hierdoor ben je minder moe en heb je meer energie. Dit werkt ook preventief om gezondheidsproblemen te voorkomen.

Je krijgt meer zelfvertrouwen.

Je voelt je fitter en zit lekker in je vel. Je staat stil bij wat je wel en niet fijn vindt en kunt zo beter 'nee' zeggen tegen de dingen die geen energie geven. Daardoor sta je steviger in je schoenen.