

Awaken your Selfcare Toolbox!



Morning Selfcare Tool -1

Yoga

Understanding:

In de *Surrender Goddess Yogahouding* wordt je lichaam ondersteund met kussens (*props*), waardoor je het parasympatische deel van je zenuwstelsel activeert (*rest & digest*) en ontspannen aan je dag kunt beginnen.

Door je armen naar weerszijden uit te strekken open je je hart en kun je je aandacht brengen naar je fysieke en energetische hart. Je kunt ook een hand op je hart leggen, om makkelijker contact te maken met je hart. Door eerst een gevoel van dankbaarheid op te roepen, kom je daarna makkelijker in contact met een zuivere intentie; wat wil je graag ontvangen? Door jouw intentie zo helder mogelijk te visualiseren trek je het eerder naar je toe. Sluit de meditatie af door jezelf af te vragen wat je nodig hebt om dit te kunnen ontvangen en hoe jij jezelf dat kunt geven.

Doing:

Wanneer:

Elk moment van de dag is goed. S'morgens als je je hart wilt openen om te kunnen ontvangen & vertrouwen te voelen (en s'avonds om de dag af te sluiten en te ontspannen. Ook perfect voor *PMS & Period*, hoe fijn!

Hoe:

Leg een lang/dik kussen (*bolster*) in de lengte van je yogamat en kom daar met je hele rug op liggen, met eventueel een kussentje om je hoofd te ondersteunen. Je armen mag je naar beide zijanten uitstrekken. Je billen rusten op de mat en je voetzolen breng je tegen elkaar aan en je knieën laat je naar de buitenkanten vallen (in *butterfly*), met eventueel nog onder beide knieën een kussentje ter ondersteuning. Heb je een deken voor over je heen en een oogkussentje? Fijn!

Duur:

Van 5 tot 30 minuten.
Afhankelijk van je agenda en flow!

Feeling:

Het gevoel dat deze tool mij gaf is:

.....

.....

.....

.....

