

# 3 basic routines om je ochtend rustig te starten.



# WELCOME



Je dagen rustig kunnen starten met tijd eerst voor jezelf alvorens je de ochtendrush met gezin en werk aangaat.

De eerste stap hierin is deze tijd voor jezelf inplannen.

**DOE HET NU! (zet in je agenda elke dag 3min ochtend tijd voor jezelf)**

Met mijn 3 tips heb je slechts 3min nodig.

En zeg mij nu niet dat je geen 3min op de ochtend voor jezelf kan nemen. ;-)

Ikzelf pas deze 3min dagelijks toe, soms zelf in de auto of tijdens een ochtendwandeling. Het brengt zoveel meer rust en focus om de dag aan te pakken en te starten.

Ik wens je veel zachtheid toe.

Liefs  
Lieslot

# #1 START JE DAG MET DANKBAARHEID

## Waarom?

Door dankbaar te zijn zal je jou meer bewust zijn van de kleine dingen, het verhoogt jouw frequentie waardoor je het goede kan aantrekken, ook op mindere dagen zal je zien dat je nog steeds dingen hebt om dankbaar voor te zijn. Het straalt positieve energie uit.

## Hoe?

Begin je dag met op te zeggen of op te schrijven waarvoor je dankbaar bent.

Als je niet graag schrijft kan je dit doen terwijl je onder de douche staat, in de auto zit....

### Hou je het graag bij?

Koop voor jezelf een leuk groeiboekje waar je alles kan opschrijven. Het is altijd leuk om terug te kijken voor hoeveel dingen je dankbaar kan en mag zijn.



## Oefening

Waarvoor ben ik op dit moment dankbaar?  
Noem of schrijf 3 dingen op.

Je zal merken hoe meer je dit doet (elke dag), hoe meer liefde en dankbaarheid je kan voelen.

Enkele voorbeelden: dankbaar dat je kan ademen, kan wandelen, je ogen hebt om mooie dingen te zien, je kan bewegen, eten in huis hebt, warm water, de zon ziet opkomen, een knuffel van iemand...

# #2 AFFIRMEER MET IK BEN HET WAARD

## Waarom?

Een affirmatie is een krachtige boodschap.  
Een affirmatie moet je voelen, niet zomaar gaan opzeggen, het moet je raken als je wilt dat het werk voor jou. Het kan je naar een hogere frequentie brengen.

## Hoe?

Je start jou dag met de affirmatie alvorens je in de chaos van de dag gaat.

Ga aan de slag met: ***ik ben het waard - affirmatie***

Het woord 'waard' heeft een hoge frequentie en positieve lading.

Je kan het stil zeggen, als je van de parking stapt, boodschappen doen, maakt niet uit. Wat werkt en kan voor jou.

Ga elke dag aan de slag met: ***ik ben het waard...*** ( je mag zelf invullen, wat heb je het meeste nodig)

## Oefening

Schrijf je *ik ben het waard affirmatie* op verschillende post-its en hang ze overal waar je ze goed kan zien.

Zeg het luidop, al zingend...

Maak het jou eigen en blijf het herhalen.

Je zal zien dat alles rond jou zachtjes zal veranderen, maar ook alles binnenin jou.

# #3 ADEMEN

## Waarom?

Bewust ademen kan aan het begin van je dag zoveel rust brengen. Het verlaagt jouw cortisol (stress-hormoon). Je zal je dag veel bewuster en trager starten.

## Hoe?

Zoek een plekje waar je even alleen kan zijn.  
Voel hoe je lichaam zich voelt, sluit je ogen ( indien dit ok is) en ga bewust je ademhaling gaan volgen.  
Laat die gedachten maar flowen, breng je aandacht naar je ademhaling.  
Doe dit voor 1min

## Oefening

Adem bewust in en uit voor 1min  
Zet een timer zodat je dit een volle minuut doet.



DAG:

# Morning ROUTINE

☐ Dankbaarheid

☐ Affirmaties

☐ Adem oefening

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WAT WIL JE VANDAAG ZEKER  
DOEN:

DAG:

# Morning ROUTINE

☐ Dankbaarheid

☐ Affirmaties

☐ Adem oefening

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WAT WIL JE VANDAAG ZEKER  
DOEN:

DAG:

# Morning ROUTINE

☐ Dankbaarheid

☐ Affirmaties

☐ Adem oefening

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WAT WIL JE VANDAAG ZEKER  
DOEN:

DAG:

# Morning ROUTINE

☐ Dankbaarheid

☐ Affirmaties

☐ Adem oefening

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WAT WIL JE VANDAAG ZEKER  
DOEN:

# Veel liefs

Ik wens je een mooie 3min ochtend toe.

Dank je wel dat ik jou mag inspireren om deze mooie routine oefeningen in te plannen in je dag.

Doe ze dagelijks en zie welke impact ze op jouw dag hebben.

Het zit hem in hele kleine dingen elke dag, investeer in jezelf en jouw gezondheid.

Ik help je ook graag verder op vlak van beweging.

Wil je op de hoogte blijven?

Schrijf je dan in voor de Kuna nieuwsbrief!

Lieslot

x

