



Voor mijn beste vriendin en beschermengel, Jacklyn Michelle Henderson. Door je leven en dood heb je me de moed gegeven om te geloven in mijn kracht om te helen. Dit boek is voor jou.

Inhoud

Inleiding 7

hoofdstuk 1

Constitutie: de energetica van je unieke wezen en de drie dosha's 13

Jouw welzijnsdagboek 14

Inzicht in de energetica: energie toepassen in het dagelijks leven 16

De drie dosha's 17

Jouw unieke energetische samenstelling 20

Levensstijl- en voedingsadvies voor de dosha's 24

hoofdstuk 2

Voeding: voedsel brengt ons lichaam in balans 27

Voeding als medicijn 28

Gezonde alternatieven 29

Je relatie met eten aanpakken: intuïtief leren eten 33

Ayurvedische voeding 36

Agni: je spijsverteringsvuur 38

Voedingsmiddelen combineren volgens de ayurveda 41



Bewust eten: word de ayur-vidya 44
Advies om ook buitenshuis gezond te eten 46
Spijsverteringsongemakken verlichten 51

hoofdstuk 3

Recepten: eten en drinken voor jouw dosha 57

Ingrediënten kiezen 58
Recepten voor vata 63
Recepten voor pitta 68
Recepten voor kapha 75
Recepten voor de drie dosha's 80
Desserts, snacks en comfortfood 86
Thee: verwen je lichaam met de juiste drank 98
Tonics: kruidige drankjes voor een betere levensstijl 105
Weekmenu's voor vata, pitta en kapha 110

hoofdstuk 4

Beweging: eenvoudige yoga- en ademhalingsoefeningen 115

Prana: je ademhaling maximaliseren en beter ademen 116
Ayurveda en yoga: beweging voor jouw dosha 118
Zelfliefde en beweging: elke dag actief blijven 125
Dagelijkse routine: asana's voor overal 126

hoofdstuk 5

Oefeningen in zelfliefde: tijd nemen voor jezelf 129

Zalven: geef terug aan je lichaam met etherische oliën en aromatherapie 130
Zelfmassage: de kunst van abhyanga 132
Baden: maak van je badkamer een tempel 136



Verbeteren: schoonheidsbehandelingen voor je huid 139
Verbinden: volg de maancyclus om energie op te roepen en te zuiveren 142
Uitdrukken: transformeer jezelf met mantra's 143
Positief denken: affirmaties om te focussen op je doelen 145
Routine creëren 147
Ochtendritueel: de beste manieren om je dag te starten 148
Avondritueel: zo goed heb je nog nooit geslapen 151
Je routines aanpassen aan je dosha 154

Register 156
Dankwoord 158
Over de auteur 159
Fotoverantwoording 160



Je creëert je eigen dromen en je bent meester
van je eigen leven. Respecteer je reis
en spurt niet haastig naar het einde;
het midden is waar je je kracht zult vinden.

Focus op het nu en ontdek hoe je van
een obstakel een meesterwerk kunt maken.

hoofdstuk 1

CONSTITUTIE: DE ENERGETICA VAN JE UNIEKE WEZEN EN DE DRIE DOSHA'S

Ben je klaar om diep te duiken in wie je bent? Dit hoofdstuk helpt je te begrijpen wat jou speciaal maakt, wat maakt dat jij *jij* bent. Eerst ga je een welzijnsdagboek bijhouden, waarmee je inzicht krijgt in de energetica die jouw unieke wezen vormt. Zo zullen de functies van je lichaam, geest en ziel alsmaar duidelijker worden.

Jouw welzijnsdagboek

Om te weten hoe je jezelf moet behandelen, moet je je eerst bewust worden van wat je probeert te bereiken. Begrijpen wat je in en uit balans brengt, is cruciaal. Een beetje afstand nemen en naar het totaalbeeld van je leven kijken is een geweldige oefening die je inzicht geeft in wat je moet verbeteren en wat al goed gaat.

Ik beveel al mijn cliënten aan om aan het begin van hun welzijnsreis minstens drie dagen een dagboek bij te houden. Dit stelt hen in staat om elk onderdeel van hun gezondheid en geluk te analyseren, meestal beginnend met voeding en levensstijl. Ik vraag ze ook om in hun dagboek bij te houden aan welke activiteiten ze deelnemen. Dit is erg belangrijk, omdat onze omgeving en datgene waaraan we onszelf blootstellen een enorme impact hebben op onze gezondheid. Als je bijvoorbeeld in een onaangename omgeving werkt, met negatieve mensen en veel druk, zal dit een effect hebben op je lichaam, geest en ziel. Ten slotte vraag ik mijn cliënten om bij te houden wanneer en hoe ze slapen, omdat slaap cruciaal is voor een uitgebalanceerde lichaam en geest.

Al deze aspecten spelen een rol in je gezondheid. Als je inzicht hebt in wat jouw constitutie vormgeeft, kun je beginnen te erkennen en opmerken wat je uit balans brengt en waardoor je je het best voelt. Mijn doel is om je de instrumenten te geven die je nodig hebt voor een evenwichtige en gezonde levensstijl.

Maak drie kopieën van de dagboekpagina hiernaast. Vul een pagina in per dag, zo gedetailleerd mogelijk. Zodra je dit drie dagen hebt gedaan (je mag dit natuurlijk ook langer blijven doen als je het leuk vindt), herlees je wat je hebt geschreven.

Deze oefening biedt je een inkijkje in hoe je je echt voelt, wat je irriteert, wat werkt voor jou en op welke gebieden je mogelijk nog niet in balans bent.

Hoe eerlijker en specifiek je bent, hoe nuttiger deze oefening is voor je reis van heling. Je kunt terugkeren naar deze dagboekoefening als je wilt kijken hoeveel vooruitgang je hebt gemaakt met behulp van de instrumenten uit dit boek. Noteer de volgende dingen in je dagboek.

- **Slaap:** beschrijf je dromen, noteer hoe vaak je wakker wordt, de kwaliteit van je slaap en hoe je je voelt als je wakker wordt.
- **Voedings- en maaltijdschema's:** noteer wat je hebt gegeten en wanneer, hoe je je emotioneel en fysiek voelt na een maaltijd.
- **Dagelijkse activiteiten:** houd een overzicht bij van activiteiten zoals sport, trainen, uitgaan, drinken, roken en dansen. Voeg notities toe over hoe je je bij die activiteiten voelt.
- **Lichaamsbeweging:** wees specifiek en noteer welke emotionele en fysieke reacties worden getriggerd wanneer je aan lichaamsbeweging doet.
- **Stoelgang** (maak je geen zorgen, jij bent de enige die dit zal lezen!): noteer hoe je je voelt. Beschrijf je ontlasting (hard, volledig gevormd, slijmerig, zacht...). Doe dit gedurende de hele dag, na elk toiletbezoek.
- **Gedachten en gedenkwaardige emoties:** noteer alles wat je opvalt, alles wat je uit balans bracht of wat je juist echt een goed gevoel gaf. Noteer ook het tijdstip!

Inzicht in de energetica: energie toepassen in het dagelijks leven

Energie zit in ons en is overal om ons heen. Energie beïnvloedt alle levende wezens, variërend van jezelf, je kat, de insecten in het gras en het gras zelf tot het kleinste, microscopische atoom. Volgens de ayurveda bestaat de balans in elk levend wezen uit vijf elementen: aarde, lucht, vuur, water en ether (ruimte). Deze elementen of kwaliteiten spelen een belangrijke rol bij het uitbalanceren van lichaam en geest. Het zijn energetische krachten die invloed hebben op alles in ons dagelijks leven, zoals het voedsel dat we eten, onze denkpatronen, onze omgeving, onze slaap, de manier waarop we ons lichaam bewegen, onze spijsvertering enzovoort. Beschouw deze energetische elementen als een metafoor voor de processen die zich voltrekken in je lichaam. Zodra je de interacties van deze subtiele energieën in je lichaam en in je leven begint te begrijpen en voelen, kun je beginnen met jezelf in balans te brengen.



De drie dosha's

Om evenwicht te ervaren moeten we eerst doordringen tot de kern van onze aard en van wat ons uniek maakt in de wereld. Volgens de ayurveda bestaan we uit dezelfde energetische kwaliteiten als de elementen die te vinden zijn in de natuur: aarde, lucht, vuur, water en ether (ruimte). Deze vijf elementen vormen de drie dosha's: vata, pitta en kapha. Deze dosha's zijn niet alleen aanwezig in ons lichaam, maar ze zijn ook te vinden in de veranderende seizoenen, het voedsel dat we eten, de activiteiten die we doen, de relaties die we hebben en de omgeving waarin we leven.

We kunnen de drie dosha's gebruiken om de energetische balans van ons wezen te definiëren. De unieke, doshische balans in elk van ons wordt bepaald tijdens de bevruchting en blijft ons hele leven lang dezelfde. Interne en externe factoren kunnen deze balans echter verstoren. Daarom moeten we proberen ons lichaam en onze geest in balans te brengen, door middel van oefeningen die geschikt zijn voor ons individueel type lichaam en geest. Onze doshische balans heeft invloed op onze sympathieën en antipathieën, onze emotionele en mentale neigingen, onze fysieke kenmerken, onze neiging tot bepaalde gewoonten en onze vatbaarheid voor ziekten. Zodra je begint te begrijpen dat de energetische kwaliteiten in je lichaam – en in de natuur – de drie dosha's vormen, begin je ook het concept van ayurveda te begrijpen.

De tabellen op de volgende pagina's tonen de natuurlijke kenmerken, gevoeligheden en neigingen van elk van de dosha's. Raadpleeg deze tabellen tijdens je zoektocht als je toe bent aan verduidelijking.



VATA



PITTA



KAPHA