

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress, stands in a field of purple flowers. She is looking to the left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

BEGINNEN MET DINACHARYA

DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF

WEEK 1 - LES 3



DINACHARYA

- 1. VROEG OPSTAAN - HET LIEFST TUSSEN 05:00 - 06:00**
Nog een belangrijke tip! Ik daag je uit om pas na deze ochtendroutine, dus na het ontbijt, je mobiel erbij te pakken (of nog later zelfs als je wilt)
 - 2. ONTLASTING**
 - 3. WAS JE GEZICHT**
 - 4. TONGSCHRAPEN**
Je kan eventueel een lepel gebruiken als je nog geen tongscraper hebt.
 - 5. TANDEN POETSEN**
Bij voorkeur fluoridevrij. Er bestaan Ayurvedische tandenpoeders- en pasta's, waar o.a. een bekend Ayurvedische kruid voor wordt ingezet die de tanden sterk houdt: Neempoeder.
 - 6. GROOT GLAS WARM WATER**
Kook het water eerst. (Dus niet warm water uit de kraan)
 - 7. MEDITATIE**
 - 8. JOURNAL**
Zie schrijfoefening op de volgende pagina.
 - 9. BEWEGING**
Wandeling, 6 - 12 keer de zonnegroet, yoga, andere work-out.
 - 10. DOUCHEN**
Douch altijd vóór het ontbijt.
 - 11. ONTBIJTEN**
-



SCHRIJFOEFENING VOOR JE DAGBOEK

Een leuke schrijfoefening voor in je ochtendroutine is om 5 tot 10 minuten lang aan één stuk door te schrijven zonder te stoppen. Je gaat dus niet nadenken over wat je gaat schrijven, maar je schrijft gewoon. Als je niet weet wat je moet schrijven, schrijf je bijvoorbeeld: '

'Ik weet niet wat ik nu moet schrijven, maar ik moet door blijven schrijven. Oke, wat zal ik eens gaan schrijven, hoe voel ik mij vandaag. Ik voel me zo en zo.. "

En zo blijf je 5 tot 10 minuten lang schrijven. Dit helpt ten eerste je hoofd leeg te maken. Dat wat aan de oppervlakte ligt komt er als eerst uit, zodat je daarna meer tot de onbewuste gedachten en patronen kan komen, maar ook tot nieuwe inzichten.

Door te blijven schrijven, ga je vanzelf minder nadenken over wat je schrijft. En als je minder nadent kun je meer in contact komen met je intuïtie en wijsheden die allang in je zitten.

Dus zet een timer zodat je niet op de tijd hoeft te letten en laat je helemaal gaan op papier!
