

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon, sleeveless, tiered dress, stands in a field of purple flowers. She is looking back over her right shoulder towards the camera. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

# REFLECTIE

**DISCOVER AYURVEDA  
DISCOVER YOURSELF**

WEEK 6 - LES 4



# REFLECTIE

---

We zijn alweer op tweederde van deze cursus. Misschien heb je detox gedaan, zit je er nu nog middenin of heb je het op een later moment gepland. Het maakt niet uit waar je nu bent, maar het is altijd goed om even te reflecteren. Hoe zijn de afgelopen weken gegaan? Waar voel je je goed bij? Waar niet bij? Wat zou je nog willen toepassen? Wat past er juist niet bij je?

In dit e-book vind je een aantal reflectievragen die je daarbij kunnen helpen.

Reflectie helpt bij het verteren van gedachten, emoties en 'ruis'. Door even stil te staan waar je nu staat, welke dingen je nu doet en wat voor effect dat op je heeft, kun je weer nieuwe intenties zetten voor de komende tijd.

## **Zorg voor de volgende dingen voordat je begint:**

1. Een fijne ruimte voor jezelf waar je niet gestoord kunt worden. Maak het gezellig en comfortabel.
  2. Reflecteer eerlijk. Niemand hoeft te lezen wat je schrijft, dus je kunt helemaal los gaan en alles van je afschrijven.
-



## **OCHTENDROUTINE**

Het lukt misschien niet om alles van de Dinacharya te doen en dat hoeft ook helemaal niet. Het kan zelfs ook wel verschillen per dag. Of dat je doordeweeks andere dingen doet dan in het weekend. Dat is geen probleem. Maar vraag je zelf eens af wat voor jou dat ene ding (of meerdere dingen) is dat je absoluut wilt doen in de ochtend? Waar voel jij je echt veel beter door als je dat doet in de ochtend? Voor mij zijn dat sowieso de kleine dingetjes zoals tongschrappen, warm water drinken en nasya, maar daarnaast ook een wandeling maken buiten of yoga oefeningen doen. Beweging is voor mij het belangrijkste, omdat ik weet dat ik dat snel laat schieten als ik druk ben en ik veel zit overdag voor werk. Door te bewegen connect ik met mijn lichaam, voel ik mijn lichaam en voel ik me daarna energiever en lichter.

**Wat wil jij absoluut niet missen in jouw ochtendroutine?**

---



## **VOEDING**

### **Wat gaat al goed betreft voeding?**

*(denk ook aan met aandacht eten, wanneer je eet, waar je maar niet van af kan blijven etc)*

**Als je nu één ding zou willen veranderen aan je voeding, welke verandering wil je dan de komende maand gaan integreren in je voedingspatroon?**





## **OVERGAVE**

**Hoe kun je wat er nu gaande is in je leven, je lichaam, je gezondheid, je emoties en je verwachtingen loslaten? Vaak zijn we gehecht aan de situatie waar we in zitten, ook als het geen fijne situatie is. Het is wel een bekende situatie en daardoor een veilige situatie. Overgave aan het onbekende is nodig voor diepere heling. Het onbekende is vaak eng, ook al kan het daar uiteindelijk veel mooier zijn. Wat kun je de komende tijd doen om meer in overgave te leven en het onbekende te omarmen?**





## **EMOTIES**

**Zijn er meer emoties losgekomen de afgelopen weken? Angst? Boosheid? Verdriet? De volgende vragen kunnen je helpen wanneer je deze emoties voelt.**

**Waar voel je de emotie in je lichaam?**

**Hoe voelt het?**

**Welke spieren span je onbewust aan?**

**Wat gebeurt er met je ademhaling?**

**Kun je de emotie er laten zijn of zit er ook weerstand?**

**Hoe voelt die weerstand? Waar voel je die? Kun je daarin ontspannen?**





## **AGNI EN AMA**

**Het observeren van je lichaam.**

**Voel je stagnatie of ama in je lichaam/geest?  
Op welke manier merk je dat? Wat voel je?**

**Hoe staat het met agni? Kun je voeding goed verteren?**

**En indrukken? Emoties? Prikkelers?**

**Wat zou je kunnen doen om je agni te verbeteren/ama te verminderen?**

---



## **OJAS**

**Wanneer voel je dat je straalt? Welke activiteiten geven je het meeste plezier en energie?**

**Wat staat er in de weg om je stralend en energiek te voelen?**

**Welke stap kun je zetten om je vaker stralend en energiek te voelen?**







## **OVERIG**

**Wat wil je nog kwijt aan jezelf? Een boodschap? Intentie?  
Dankbaarheid?**

