

EDITIE september 2022

TEEK THE DAY

POSITIVE AND MINDFUL LIFESTYLE

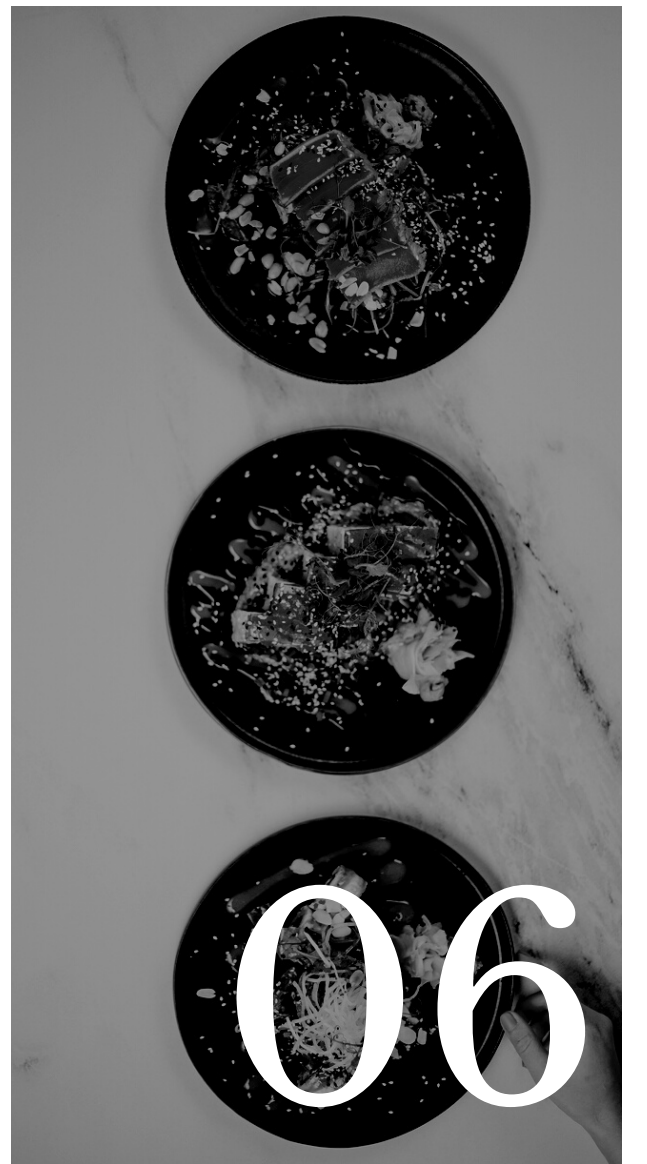
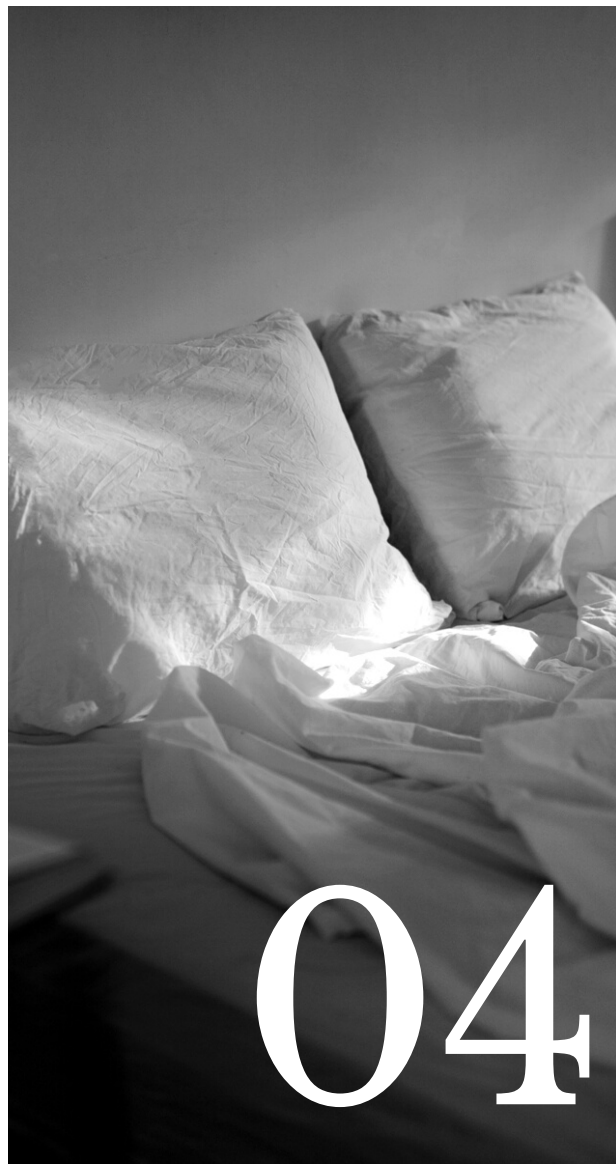
Wanneer is een
ochtend routine
'goed'?

Een verblijf **bij**
Teek The Day;
zet het weekend
van 23
september in je
agenda

Meditatie zorgt
voor **licht** in je
leven

Even terug stappen

MIND



POSITIEVE MINDSET

Een paar dagen eruit; wat doet dat met je? Wat laadt je op?

03

TEEK THE DAY

Verblijf bij Teek The Day; dit is waarom het goed voor je is

04

LYMELEVEN

Waarom en op welke manier kan het eten van bepaalde dingen invloed hebben op je mindset

06

INSPIRATIE

Een quote

07

TUIN

Plant met geneeskrachtige werking

08

MEDITATIE ZORGT VOOR LICHT IN JE LEVEN



3.

De kortere dagen komen er weer aan. Dit betekent minder zonnestralen en meer regen. Hierdoor kan je je somber gaan voelen. De overgang van de zomer naar de herfst is niet voor iedereen even makkelijk. De bomen worden langzamerhand weer kaal, maar de bladeren die ze verliezen kunnen jou juist heel blij maken. Net als veel meer dingen. Zoals bijvoorbeeld de wereld die elke dag weer iets later ontwaakt. Een goede ochtendroutine is essentieel voor een positieve mindset. Maar de vraag is wanneer deze routine "goed" is.

Het antwoord op deze vraag is eigenlijk heel simpel. Iets is goed, als het voor jou fijn voelt en je een vrolijke, ontspannen dag bezorgd. Ontdek wat bij je past. Je zou bijvoorbeeld kunnen proberen om op te staan met meditatie en het licht proberen binnen te laten komen door dit momentje voor jezelf. Sta elke dag rond dezelfde tijd op en maak je lichaam wakker op een vriendelijke manier. Ritme en regelmaat is je beste vriend, vooral als je het lastig vindt om je dag positief te beginnen.

Als het licht tijdens de donkere dagen niet van buiten komt, kan je het ook zelf creëren door gezellig een kaarsje aan te steken, of een lamp aan te doen. Maak je leefomgeving gezellig en die positiviteit begroet je dan vanzelf.

R&B

't Rond Bargie

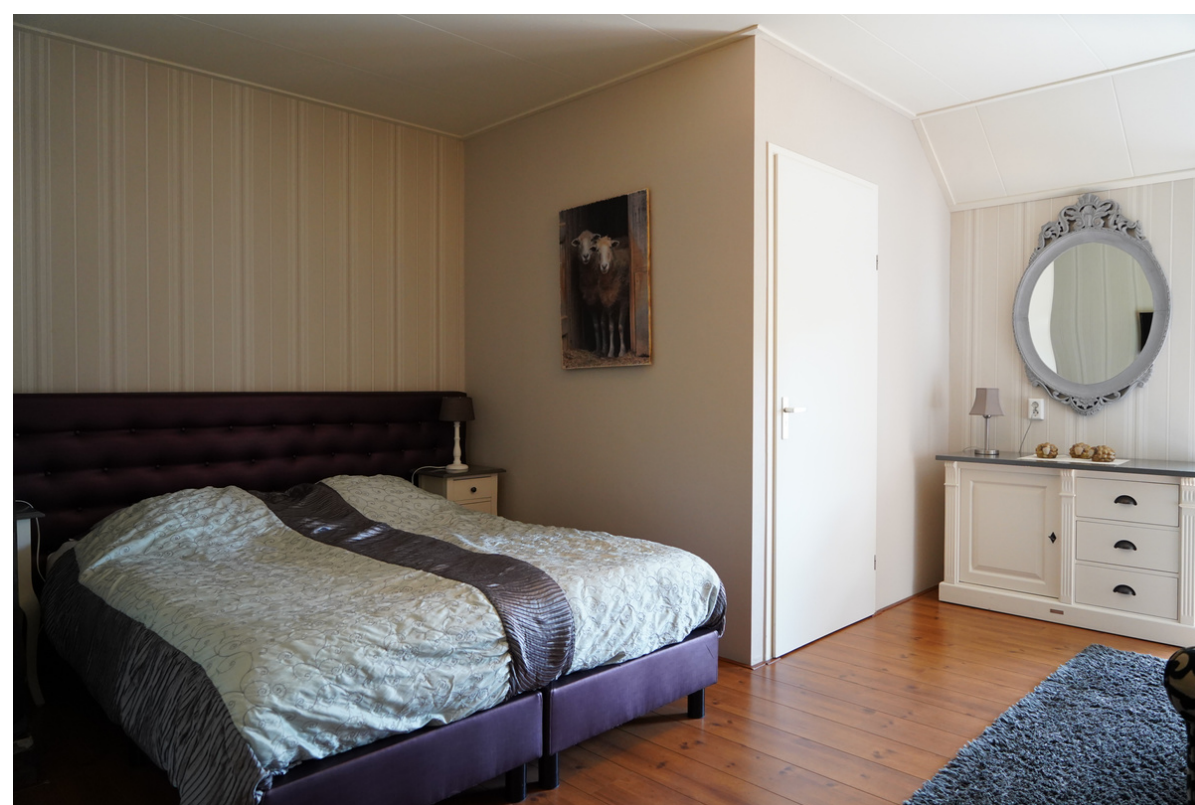
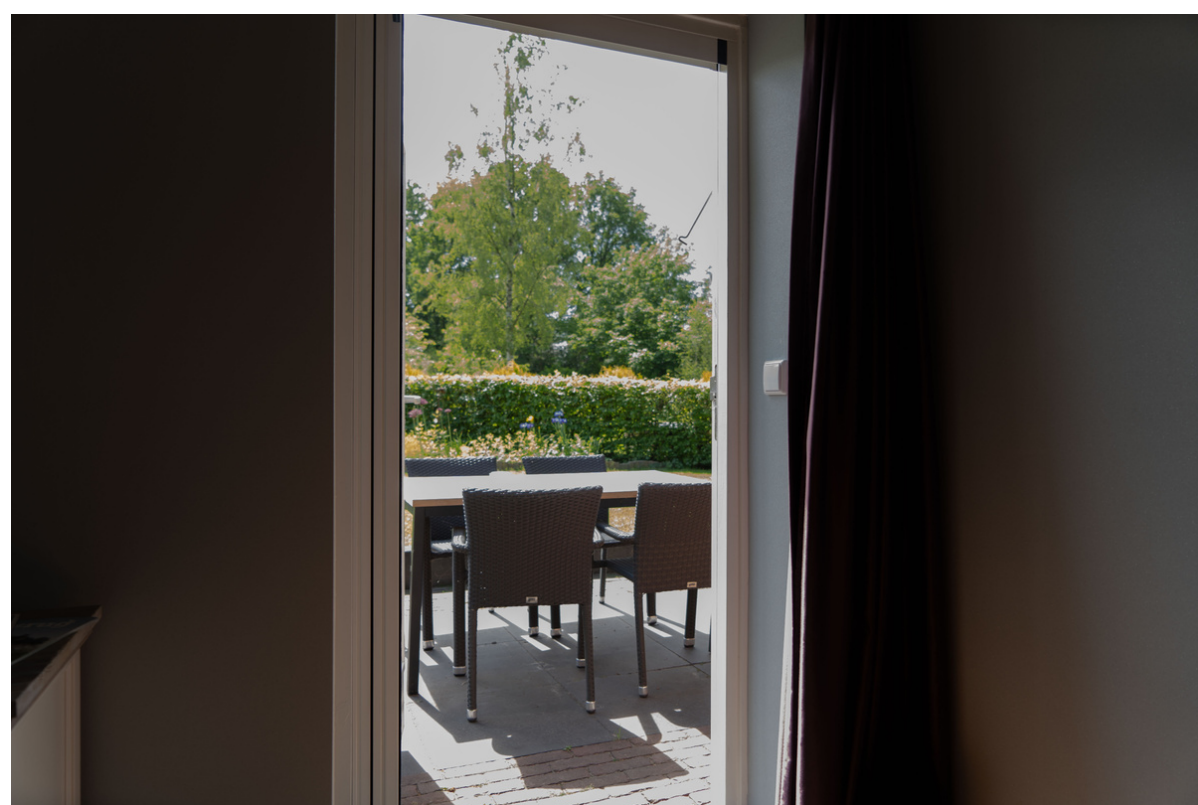
Een verblijf bij Teek The Day; dit is waarom het goed voor je is

Je slaapt nergens zo lekker als in een heerlijk bed dichtbij de natuur. Waar je omringt wordt door rust en je de lucht gedurende de dag ziet veranderen van kleur. Niets is zo mooi als de nazomer, een paar weken waarin je rustig afscheid kan nemen van de warmte en de herfst langzamerhand zijn intrede doet met een paar regendruppels. Als de schaduw de nacht doet vallen en je heerlijke geurkaarsen aan kan steken geniet je enorm van dat ene rust momentje. Bij Teek The Day gaat het erom dat jij je comfortabel voelt en luistert naar je lichaam. En daarom slaap je zo lekker.



Lymestyle, vitaliteit en een lezing over de kracht van de natuur. Drie dingen die ontzettend interessant zijn en waar je iets mee kan. Wat dat is, maakt niet uit. Tijdens het weekend van 23 september worden er allerlei activiteiten georganiseerd door Teek The Day. Zie een verblijf voor je inclusief alle maaltijden. Van een stille ontbijt tot meditatie. Een kruidenvoetenbad, klinkt dat niet heerlijk? Aan andere lichaams oefeningen is ook zeker geen gebrek.

Diverse dingen die jou kunnen helpen. Maar het belangrijkste hierbij is dat je ontspant. Op jouw manier. Ga wandelen of doe iets wat jij fijn vindt. Het kan allemaal.



Vogels bestuderen als therapie



Wanneer je terugkomt

"Even terug stappen zodat je het volgende moment weer in kan stappen." Je weg vinden in het accepteren van het feit dat je ziek bent gaat nooit normaal voelen. Hoe je hiermee omgaat is voor iedereen verschillend. Zo kan het voorkomen dat je ineens, vanuit het niets, een slechtere periode hebt. Hoe kom je er dan weer bovenop?

Diep in je brandt een vuurtje

Ja, ook bij jou. Het is hartstikke frustrerend, zo'n tegenslag. Maar toch is het belangrijk om te accepteren dat deze er is. Laat het er zijn. Verwelkom het met open armen, want je komt er weer bovenop. Emoties, zoals huilbuien of boosheid is volkomen normaal. Waarom zou je het wegstoppen? Gooi het eruit! Op een gegeven moment zul je merken dat het je niet verder brengt en in plaats van erin te blijven hangen, kan je ook anders naar de situatie kijken. Rationeel. Ja, echt.

Wees weer die positieve jij die jou zo gelukkig maakt. Ga bij jezelf ten rade wat je anders kan doen in je leven. Als je niks kan veranderen aan de situatie, dan is dat zo. Het is van belang dat je het er wederom gewoon laat zijn. Laat het niet overheersen. Zorg ervoor dat je ritme en regelmaat hebt. Wees bezig met voeding om je lichaam weer in balans te krijgen. Dit geeft energie. En misschien wel nog belangrijker; door het krijgen van energie word je automatisch positiever. Klinkt goed toch?

Wat jou er weer bovenop helpt is voor iedereen anders. Geniet van de kleine dingen in het leven. Laat de ochtendzonnestraal je gezicht begroeten of bestudeer een voorbijvliegende vogel. Hierbij ontspan je. Laat gedachten los met de wind. Laat een diepe zucht. Met het oog op de goede dingen in het leven ben je zo die negativiteit kwijt. Geniet vanaf nu elke dag van de kleine dingen. Je wordt er écht een gelukkiger mens door.

**There are only two
days in the year that
nothing can be
done.**

**One is called
Yesterday and the
other is called
*Tomorrow.***

P R I L A N N T.



De Echinacea Purpurea, ook wel de rode zonnehoed genoemd, dankt haar naam aan de bloem met een prachtig rood hart in het midden. Er zijn verschillende soorten, maar voor het maken van tinctuur is de Echinacea angustifolia of de Echinacea purpurea het meest geschikt. Ik zoek in juli de sterke planten uit en gebruik alle delen van de plant om de moedertinctuur te maken. Deze is na zes weken te gebruiken bij de eerste tekenen van een verminderde weerstand of infectie.