

TEEK THE DAY

POSITIVE AND MINDFUL LIFESTYLE

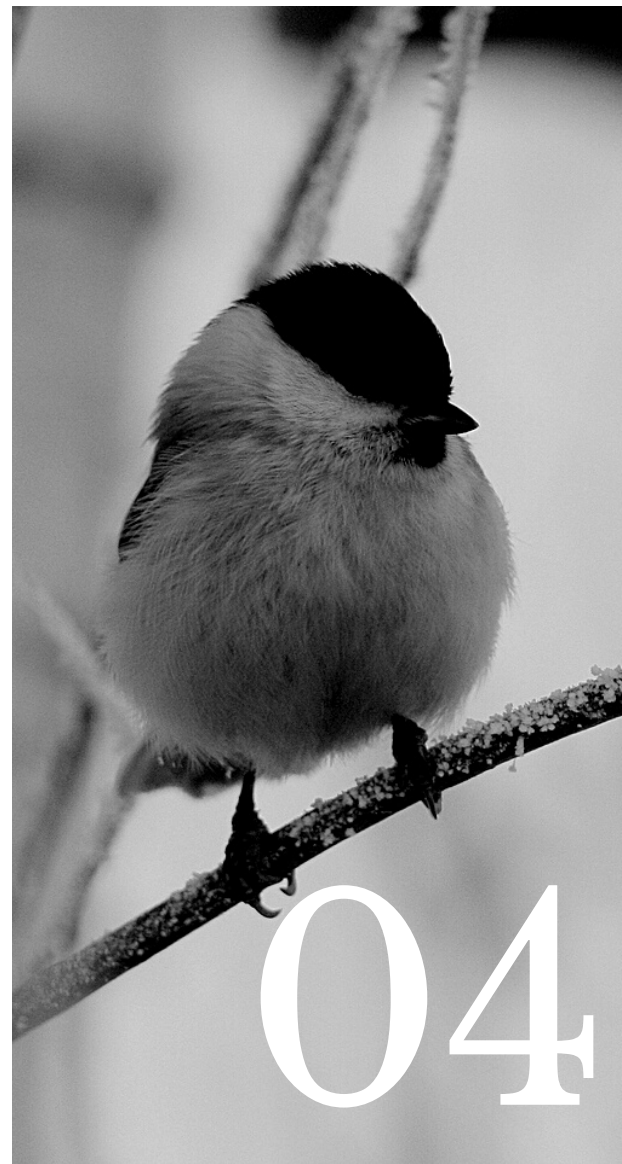
REGINA SOETENS

Een plek om op te laden en nieuwe kennis op te doen. Waar je gewoon even kan "zijn".

MANTELZORG

Voor iedereen is mantelzorger zijn van iemand met Lyme anders. Wij helpen jou op weg met het vinden van jouw pad.

INHOUD



POSITIEVE MINDSET

Jezelf leren positiever te denken

03

TEEK THE DAY

Nieuwtjes bij Teek The Day

04

LYMELEVEN

Tips hoe je je leven aangener kan maken

06

TUIN

Plant met geneeskrachtige werking

07

Mindset. Een woord wat erg belangrijk is als je het hebt over een positiever en gelukkiger leven. Het kan ingewikkeld zijn om niet in een negatieve spiraal terecht te komen en om dit te veranderen, maar het is mogelijk! Geniet vandaag extra van die ene zonnestraal of maak een stilte wandeling. Limestyle coach Regina Soetens vertelt hoe zij zorgt voor een positieve mindset.

“Start de dag met meditatie. Al je gedachten mogen er zijn. Omarm ze, maar laat het daarna van je afglijden.” Een bruikbare tip als je het hebt over meer positiviteit. Elke dag begin je een nieuwe bladzijde in je leven. Het is belangrijk om te blijven focussen op de kleine dingen. Het zonnetje dat je ziet verschijnen, of regendruppels die voorzichtig langs een ruit naar beneden hun weg vinden. Schrijf elke dag op wat je leuk vond aan je dag, waardoor kreeg je een glimlach op je gezicht?

Bij Teek The Day kun je als chronisch Lyme patiënt je eigen weg vinden. Door de ambiance, de innerlijke rust die je kan opzoeken tijdens bijvoorbeeld yoga, meditatie, een stilte ontbijt/wandeling of door gewoon even te zijn in het moment. Vind de verbinding met jezelf. Er zijn genoeg mogelijkheden, maar het gaat erom wat voor jou het beste werkt.



Biologisch & Duurzaam

Goede voeding kan je helpen om beter in balans te raken. Daarom is Teek The Day bezig om het voedselbos uit te breiden met onder andere planten, bomen en struiken. En in de tunnelkas wordt er alweer druk gezaaid voor het voorjaar.

Biologisch eten is erg belangrijk, want zelf verbouwde groenten/fruit stimuleert het proces. Naast het feit dat goede voeding je beter in balans brengt, zorgt het ook nog eens voor een heldere geest, omdat je goed zorgt voor je lijf. De kracht van de natuur kan veel voor je betekenen!



**Wacht niet op
iets wat niet
komt. Pak het
moment als die
daar is! Noem
elke dag drie
dingen waar je
blij van wordt
en focus op het
positieve.**

LYMELEVEN

Het leven van een chronisch Lyme patiënt is niet altijd even aangenaam. Er zijn periodes dat het minder goed gaat en juist dan is het belangrijk om in evenwicht te blijven. Het geeft kracht als je je eigen lichaam goed kent. Los van het genieten van kleine dingen, is bewustwording daarom erg belangrijk.

Op momenten dat het voelt alsof je lichaam uitgeput is en je geestelijk ook wel nieuwe, frisse gedachten kunt gebruiken, is het cruciaal om dit te accepteren en op de rem te trappen. Geef je lichaam rust. Ontspan en zorg goed voor jezelf. Waar word jij blij van? Als je je hier bewust van bent en ernaar streeft dit na te leven, zul je merken dat alles wat aangenamer wordt. Leef wat meer in het nu, geniet extra van dat ene roodborstje en wees jezelf.

Voor mantelzorgers geldt eigenlijk hetzelfde. Luister naar je lichaam, want dat is ontzettend belangrijk als je iemand anders ondersteunt. Als je niet goed voor jezelf zorgt, kan je dit ook niet voor een ander doen. Wanneer jij uitgeput raakt, heeft dit dus ook weer invloed op degene die je juist wilt helpen. Hoe je ervoor zorgt dat dit niet gebeurt is feitelijk gezien niet zo moeilijk. Plan me-time momentjes in, waarin alleen jij beslist wat je op dat moment doet. Geef toe aan die behoefte. Ga de natuur eens in, of verdwijn in een goed boek. Spreek eens iemand anders, zo heb je weer even een andere energie in je leven en laad je jezelf op.



this

plant



Cool en trendy, maar bovenal super gezond: Boerenkool

Misschien niet het eerste woord wat je te binnen schiet als je het hebt over boerenkool; trendy. Maar niets is minder waar. Deze groente wordt steeds meer gebruikt in bepaalde recepten, of zelfs als chips. Dit ligt niet alleen aan het feit dat het niet zoveel calorieën bevat, maar ook vanwege de vele vitaminen en mineralen. Denk aan bijvoorbeeld vitamine K, wat je lichaam beschermt tegen diverse vormen van kanker.

Bij de ziekte van Lyme zijn ontstekingen in het lichaam dagelijks aan de orde. Voorkomen dat deze ontstekingen de overhand gaan nemen is zacht uitgedrukt wel erg verstandig. Dus je hoort het! Lekker veel boerenkool eten. Denk niet meteen aan boerenkoolstampot, er zijn talloze nieuwe recepten te vinden die jij waarschijnlijk nog nooit hebt gehad. Zit je lekker met een wijntje van de eerste zonnestralen te genieten? Neem er bloemkool chipjes bij. Je kunt het ook grillen, roerbakken, in een salade eten, of zelfs een smoothie van maken. Al enthousiast? Wij in ieder geval wel.

