



# TEEK THE DAY

POSITIVE AND MINDFUL LIFESTYLE

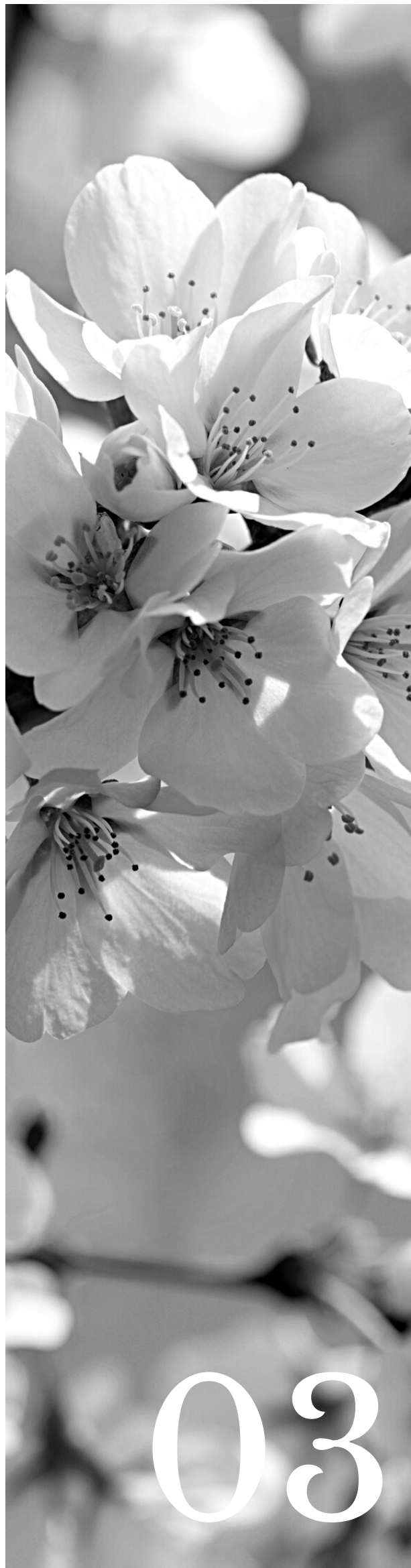
WAAROM DE  
LENTE EEN  
POSITIEVE  
INVLOED  
HEEFT OP JE  
MINDSET

**MANTELZORG**  
3 REDENEN WAAROM ME-TIME  
ZO BELANGRIJK IS

EDITIE  
april 2022



# INHOUD



## POSITIEVE MINDSET

Waarom de lente een positieve invloed heeft op je mindset

03

## LYMELEVEN

Hoe je je leven aangener kan maken

04

## MEDITATIE

Basistips hoe je kan mediteren

05

## NIEUWTJES

Bij Teek The Day

07

## BLOEMEN ZAAIEN

Stel je eigen kleurrijke, vrolijke tuin samen

08

## MANTELZORG

Drie redenen waarom me-time zo belangrijk is

10

## PAARDENBLOEM

Doe een detoxkuur van twee weken

11

## LYMEMARKT

Kom jij 23 april ook?

12



# MINDSET



**Je kent het gevoel wel, de zon gaat weer schijnen, er rennen lammetjes door de wei en als je 's ochtends ontwaakt hoor je het getsjilp van de vogels. Het is lente. Als je je gordijn open doet is het al licht. Je oog valt op de bolletjes die uitkomen en ongemerkt word je vrolijker. Je ziet allemaal nieuw leven en dat doet gewoonweg iets met een mens.**

De lente heeft invloed op je mindset. Zonder dat je het doorhebt wordt je gedachtengang veel positiever. Dit komt omdat je lichaam een stofje aanmaakt, serotonine, waardoor je gelukkig wordt. Máár, je moet dit wel (kunnen) toelaten. Het is daarom belangrijk om even stil te staan bij alle veranderingen. Laat de dingen bij je binnen komen. Sluit je ogen en ervaar de nieuwe geuren en geluiden. Hoor en voel alles. Ga in het moment op. Dit kan je ook doen als het regent, want juist dan is het belangrijk om een positieve mindset te blijven houden. Als het lente wordt denken we vaak aan de zon die langzaam maar zeker meer begint te schijnen, maar juist in de lente regent het ook best vaak. Dit is goed voor de natuur en hoeft niet per se een negatieve lading te hebben. Als de regen met bakken uit de lucht komt kan je genieten van het moment. Ook als je helemaal niet van regen houdt.



Stel, je zit niet lekker in je vel en het is ook nog eens erg somber buiten. De inspiratie vaagt weg, net als de energie voor bepaalde dingen die je als de zon schijnt wel doet. Ga naar buiten en ontspan. Laat alles los. Als er wind is beeld je je in dat de wind je wang streelt. Je voelt het als het ware door je haren gaan. Tel de druppels. Het positief ombuigen van je mindset kan zowel als de zon schijnt, maar ook als het regent. Bestudeer maar eens de lammetjes, deze jonge dieren rennen altijd vrolijk rond, wat voor weer het ook is.



# LYME LEVEN

**“Zie en waardeer de kleinere dingen in het leven.” Dit klinkt makkelijk, maar kan in de praktijk lastig zijn. Lymecoach Regina Soetens vertelt hoe je ervoor kan zorgen dat je dit kan toelaten.**

Eenvoudige dingen zijn niet langer meer zo eenvoudig en dingen die je eerder zonder moeite deed slurpen nu energie. Dat iets eenvoudig lijkt, wil niet zeggen dat het ook daadwerkelijk makkelijk is om uit te voeren. Zolang je doet waar je blij van wordt, zit je goed.

Het kan zijn dat je even niet meer zo goed weet waar je blij van wordt. Wat zijn die kleine dingen in je leven waar je extra van kan genieten? Je bent voor je gevoel uit balans en ergert je als dingen niet meer lukken. Hierdoor help je jezelf niet verder. Schrijf elke dag een paar dingen op die zijn gelukt. Wees trots op jezelf, in plaats van te verdwijnen in een negatieve spiraal. Als iets niet lukt, wil dat niet zeggen dat je het helemaal niet kan doen. Soms leggen we een bepaalde druk op onszelf, om te voldoen aan een bepaald toekomstbeeld waar we op dit moment niet aan kunnen voldoen.

Dit zorgt voor negativiteit. Je kunt je leven veraangenamen door niet gelijk te denken dat het niet lukt, of dat je het niet kan. Hierbij is het belangrijk om te accepteren dat het zo is. Blijf niet langer in het feit dat het niet meer is zoals het was, maar kijk vooruit. Gun het jezelf om blij te zijn en waardeer die kleine dingen. Al loop je “alleen maar” even naar buiten voor een frisse neus. Dit brengt je zoveel meer dan je waarschijnlijk denkt.

Stel dat je vroeger hele taarten bakte en je dit nu niet meer kan, waarom maak je dan niet een appelflap van bladerdeeg? Je bent alsnog bezig in de keuken, maar maakt het wat makkelijker voor jezelf. Bakken is iets dat jou jou maakt, waarom zou je het dan helemaal niet meer doen?

Maak dingen kleiner dan voorheen en ervaar hierdoor meer successen, let maar op.





**MEDITATIE. EEN WOORD DAT ERG BELANGRIJK IS ALS  
JE DE RUST WILT TOELATEN IN JE LEVEN. DEZE VIND  
JE ALS JE TERUGKEERT IN JEZELF. DE KALMTE, ENERGIE  
EN POSITIVITEIT DIE JE ERUIT KAN HALEN ZOU JE  
VERSTELT DOEN STAAN.**



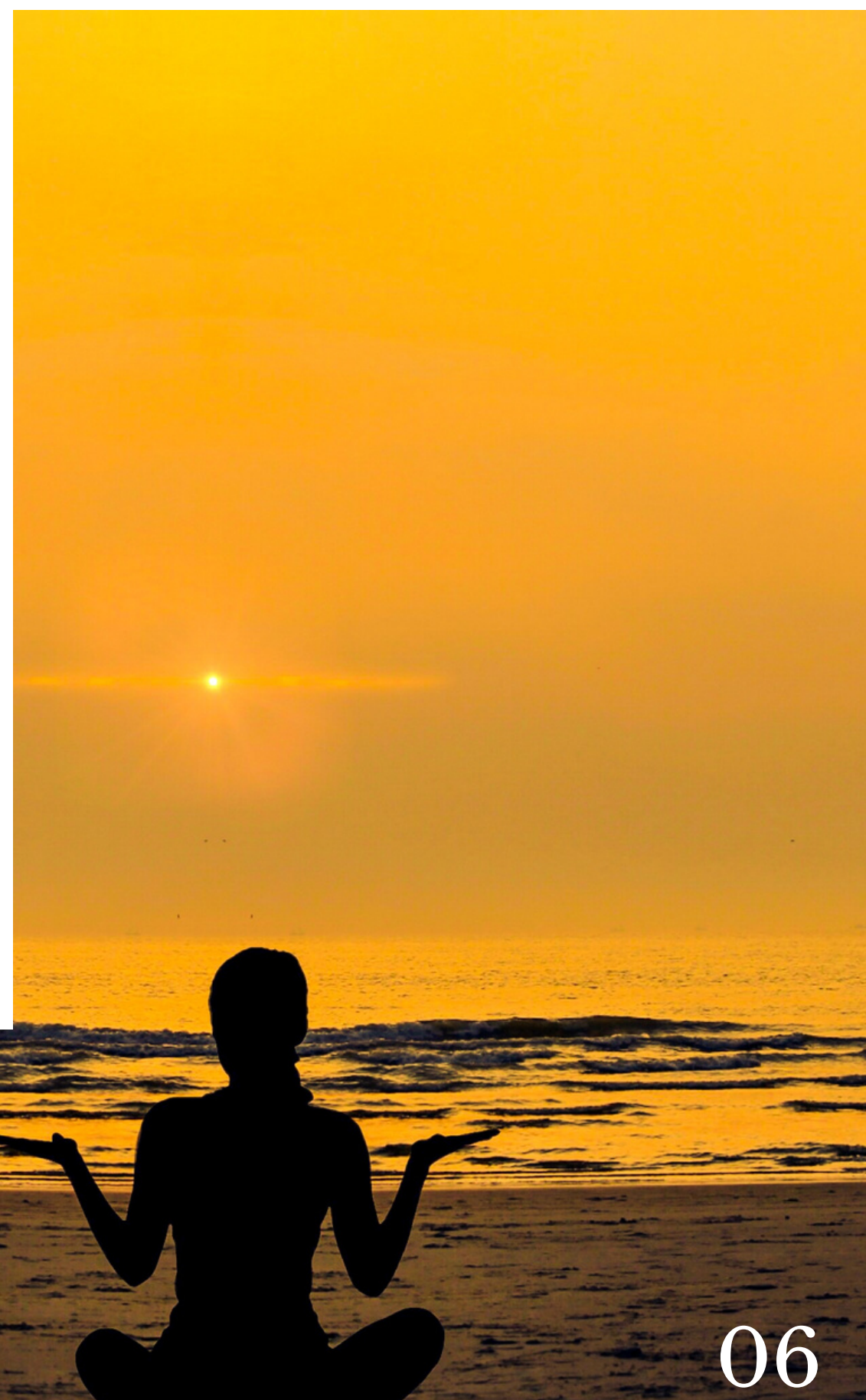
# HOE ZORG IK VOOR MEZELF?

## Meditatie

**Kijken naar een blaadje dat door de wind heen en weer beweegt. Focussen op één punt. Alle rust toelaten. Geen gedachten. En als deze wel komen, blaas je ze weg met de wind. Alles in je opnemen, zijn in het moment. Als je denkt aan de boodschappen die je nog moet halen, spreek je jezelf toe om weer terug te gaan naar de ontspanning. Je hoeft niks. Je probeert steeds weer terug te gaan naar de rust. Naar het blaadje dat door de wind heen en weer beweegt.**

Bij meditatie draait het om balans. Alle gedachten mogen er zijn, omarm ze. Maar laat ze daarna van je afglijden en geen aandacht meer aan besteden. Dat is vaak iets wat mensen, die nog niet zoveel ervaring hebben met meditatie, lastig vinden. Een handige basistip hiervoor is om te zorgen dat je voeten goed op de grond staan. Hierdoor ben je aan het 'aarden', zoals dit heet. Denk je in dat er wortels groeien onder je voeten die de grond ingaan. Op deze manier sta je letterlijk sterker en ben je je bewuster van het moment.

Als je last hebt van concentratieproblemen, of niet je dag hebt kan het lastig zijn die ontspanning te vinden. Het is niet erg als je tien minuten hebt gemediteerd in plaats van een half uur. Je hoeft niet altijd te voldoen aan het doel wat je van tevoren voor ogen had. Het is helemaal oké als het even niet lukt. Het gaat er bij meditatie juist om dat je je gevoel toe laat en er de energie uithaalt die je nodig hebt.







# Biologisch & Duurzaam

---

**BIOLOGISCH ETEN IS ERG BELANGRIJK, WANT ZELF VERBOUWDE GROENTEN/FRUIT KAN JE HELPEN OM BETER IN BALANS TE KOMEN. DE KRACHT VAN DE NATUUR KAN JE VEEL BRENGEN.**

---

12 maart was NL DOET en samen met een paar helpende handen is Teek The Day verder gegaan met een nieuw stuk van het voedselbos. Er is een stuk grond ontgonnen en een start gemaakt met de tisanetuin

Het bloemenveld op de akker is gemaaid en binnenkort zal hier driejarig bloemenzaad worden ingezaaid.







## BLOEMEN, PLANTEN EN MEER

Stel je eigen tuintje samen vol met bloemen die je vrolijk maken. In het kader van een positieve mindset is een fleurige tuin onmisbaar. Strooi de zaadjes in de aarde en geniet van al het moois dat gaat bloeien komende tijd.

### KLAPROOS

ZAAI EIND MAART - MEI BUITEN OP EEN PLEK IN DE VOLLE ZON OF HALFSCHADUW. DE RODE KLAPROOS HEEFT VOLDOENDE ZONLICHT NODIG OM TE GROEIEN EN TREKT HONINGBIJEN AAN. DE BLOEITIJD IS VAN JUNI TOT JULI. WORDT VERRAST WAAR DEZE FEL RODE BLOEM OPDUIKT..

### KOMKOMMER

SNACK KOMKOMMER. MAART - JUNI IN POTJES, BIJ 22-25 GRADEN CELSIUS ZAAIEN EN NA VIER TOT VIJF WEKEN UITPLANTEN. DE KOMKOMMERTJES HEBBEN VEEL ZON NODIG EN ZIJN DIRECT EETBAAR ALS ZE UITGEGROEID ZIJN. VERWERK ZE IN EEN SALADE (SAMEN MET BORAGE) EN JE HEBT EEN LEUK GERECHT UIT EIGEN TUIN.

### DAHLIA

HALF MAART TOT HALF APRIL ONDER GLAS OF HALF APRIL TOT HALF MEI BUITEN OP ZAAIBED; 5 Á 6 WEKEN NA DE UITZAAI UITPLANTEN. VANAF JULI KAN JE DE EERSTE PLANTEN VERWACHTEN. KNIP GERUST BLOEMEN VOOR IN EEN VAAS, DE PLANT GROEIT GEWOON WEER!

### KOMKOMMERKRUID

BORAGE. VANAF MAART TOT SEPTEMBER RECHTSTREEKS BUITEN OP REGELTJES RUIM ZAAIEN. DE VERSE JONGE BLAADJES KUNNEN RAUW WORDEN VERWERKT IN SALADES. DE BLOEMEN ZIJN INSECTENMAGNETEN MAAR SMAKEN HEELRIJK ALS GARNERING.

### NIGELLA

JUFFERTJE-IN-T-GROEN. VANAF EIND MAART TOT EIND MEI BUITEN ZAAIEN; BREEDWERPIG OF IN REGELS EN DAN IETS UITDUNNEN. TE GEBRUIKEN ALS SNIJBLOEM VOOR ZOMER- EN WINTERBOEKETTEN. DE DECORATIEVE ZAADDOZEN ZIJN ZEER GESCHIKT OM TE DROGEN.

### VOOR BIJEN

BLOEMENMENGSEL VOOR BIJEN. ZAAI HALF APRIL-EIND MEI DIRECT OP DE GEWENSTE PLAATS IN RIJEN OF BREEDWERPIG. MENG HET ZAAD MET FIJN ZAND IN EEN VERHOUDING VAN 1 OP 3 OM HET ZAAIEN MAKKELIJK TE MAKEN. VEELZIJDIGE BLOEMEN DIE BIJEN AANTREKKEN.



**IN DE STILTE VAN HET DENKEN  
HOOR JE ANTWOORDEN  
ALS GEDACHTEN DE RUST  
LATEN SPREKEN**



# Mantelzorgers



## 3x ME TIME

**WAAROM TIJD  
VOOR JEZELF ZO  
BELANGRIJK IS**

### **TIPS VOOR MANTELZORGERS**

**Als mantelzorgers vergeet je vaak jezelf, omdat je zo opgaat in het zorgen voor een ander. Tijd gaat snel voorbij als je druk bezig bent met van alles en nog wat en daardoor sla je kostbare tijd voor jezelf over. Terwijl dit eigenlijk juist op één zou moeten staan op je 'to do' lijst.**


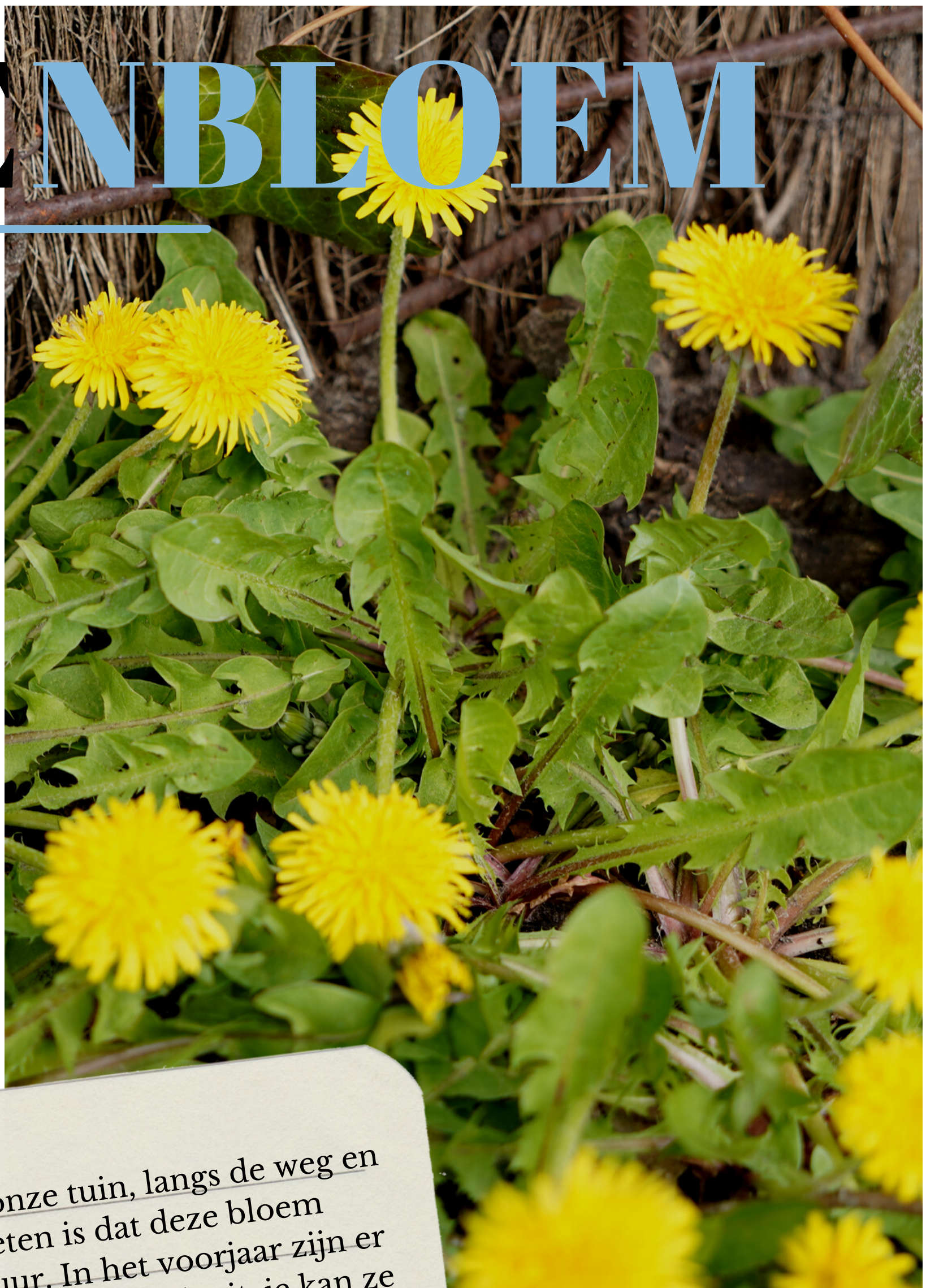
Ontspanning zorgt voor een rustige geest. Wat weer zorgt voor meer geduld en energie. Als je goed voor jezelf zorgt, kan je er ook beter zijn voor een ander. Misschien herken je het wel. Je bent er wel, maar je bent er niet helemaal bij. Je bent moe, rusteloos en snakt naar energie. Het is juist dan van belang om een moment voor jezelf te nemen. Het is namelijk belangrijk dat je als mantelzorgers de mantelzorg vol kan houden. Schuif die 'me-time' momenten dan ook niet te ver vooruit en neem dat ene uurtje even vrij om bijvoorbeeld een schilderij te maken. Uit je gevoelens, gedachten en laad jezelf even weer op. Het kunnen opladen en ontspannen is soms nodig om overbelasting te voorkomen, maar ook om er beter voor de ander te kunnen zijn.

Vergeet niet dat mantelzorg mentaal ook veel energie kost. Het is niet alleen fysiek zwaar, maar je lichaam kan ook mentaal even op adem moeten komen. Door erop uit te gaan en leuke dingen te doen kan je mentaal meer dragen. Je krijgt nieuwe energie en input. Plan voortaan die 'me-time' momenten in en doe het ook echt. Je zult zien dat het veel profijt heeft voor jou en degene waarvoor je zorgt.



# PAARDENBLOEM

**De lente fris en fruitig beginnen? Doe dan een detoxkuur van 2 weken. Gratis én uit eigen tuin.**



Paardenbloemen. We zien ze staan in onze tuin, langs de weg en in weilanden. Wat veel mensen niet weten is dat deze bloem gebruikt kan worden voor een detoxkuur. In het voorjaar zijn er veel paardenbloemen. Het ziet er niet alleen vrolijk uit, je kan ze ook nog eens gebruiken voor een kuur.

Het dagelijks eten van twee blaadjes is een permanente, levenslange kuur om te ontgiften. Je kan er ook voor kiezen om twee weken lang aardig wat paardenbloemsteeltjes te eten. Normaal gesproken is dit niet eetbaar, maar het is wel geschikt voor een kuur van twee weken.

Zoals je misschien wel weet zijn er veel paardenbloemen in het voorjaar. Vanaf juli zijn de paardenbloemen grotendeels uitgebloeid. Je kan hier dus goed gebruik van maken, want je kan er immers genoeg vinden!

- De eerste dag: eet je één paardenbloemsteel.
- De tweede dag: eet je twee paardenbloemsteeltjes.
- De derde dag: eet je drie paardenbloemsteeltjes.
- Et cetera tot de zevende dag. Dan eet je zeven paardenbloemsteeltjes.
- Hierna begin je weer af te tellen; je vermindert het aantal paardenbloemsteeltje elke dag met één.

# 11





Teek The Day  
& Lyme Style  
organiseren

# LYME MARKT

**Hoe kan je met de ziekte van Lyme beter in balans komen? Een informatieve markt voor iedereen!**

23 april is het zover; de allereerste echte Lyme markt vindt dan plaats bij Teek the Day in Exloo. Een landelijke markt met een prachtige groep standhouders die met hun product een bijdrage kunnen leveren aan het in balans komen voor mensen met de ziekte van Lyme. Net zoals het lymestyle pakket bij Teek the Day zal je ook op de markt een grote diversiteit aantreffen. Van goede voeding, supplementen tot blauwe bes (en andere voedingsmiddelen), van essentiële oliën, mental coaching tot Reiki en holistische massage, van natuurlijke schoonmaakmiddelen tot healingwands, kruidenadvies en antroposofische viltproducten, van natuurtuinen tot orthomoleculair advies, van de wim hof methode, teffmeel tot boeken maar ook Lyme tisanes en B&B Teek the Day.

Daarnaast zal er live painting zijn en een kraam met tweedehandspullen. Als kers op de taart: Een win-actie! Een weekendverblijf voor iemand met chronisch Lyme voor de helft van de prijs! Zien wij jou 23 april?