

TEEK THE DAY

POSITIVE AND MINDFUL LIFESTYLE

Zeg gedag tegen
onkruid

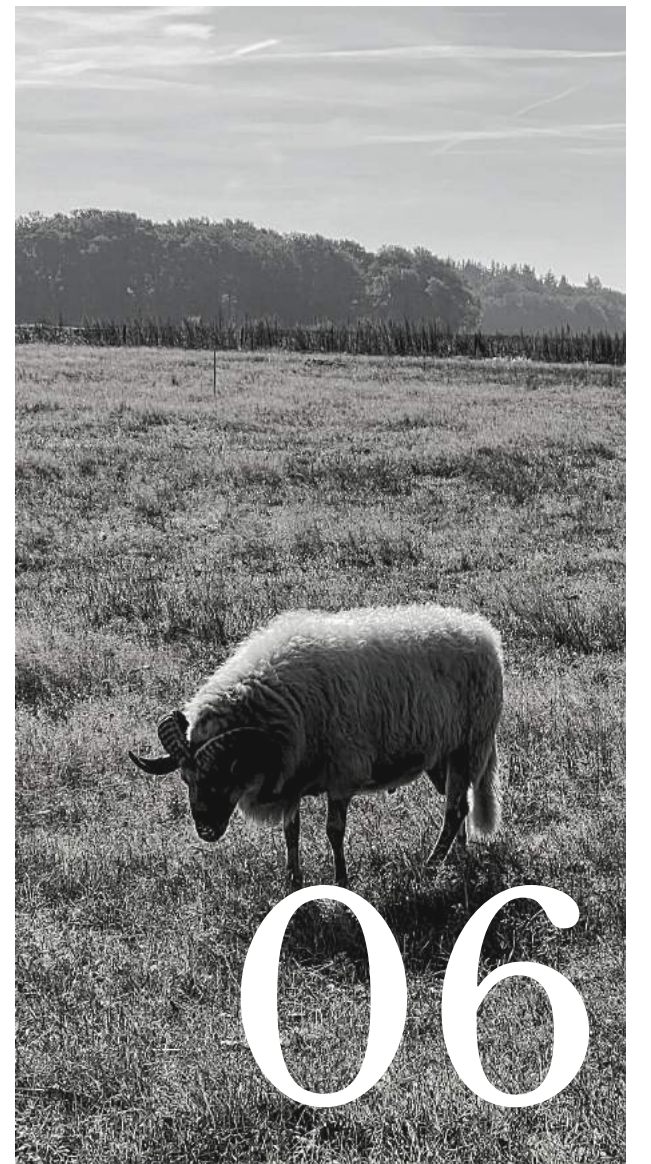
Tot rust komen
in de natuur



EDITIE MEI
2023

De kracht van
nee-zeggen

INHOUD



DUIK DE NATUUR IN

Je bent één met de omgeving en komt tot rust door de geluiden om je heen

03

LYMELEVEN

De kracht van het 'nee-zeggen'

04

NIEUWTJES

Gezondheidsmarkt 2023

05

ONKRUID

Zeg gedag tegen al je onkruid, maar gebruik het nuttig

08

Luister ontspannen naar de stilte

Als ik niet zo goed in mijn vel zit en even door de natuur wandel, raak ik afgeleid van alle schoonheid die ik tegenkom en dat doet iets met mijn mindset.

Energie opsnuiven

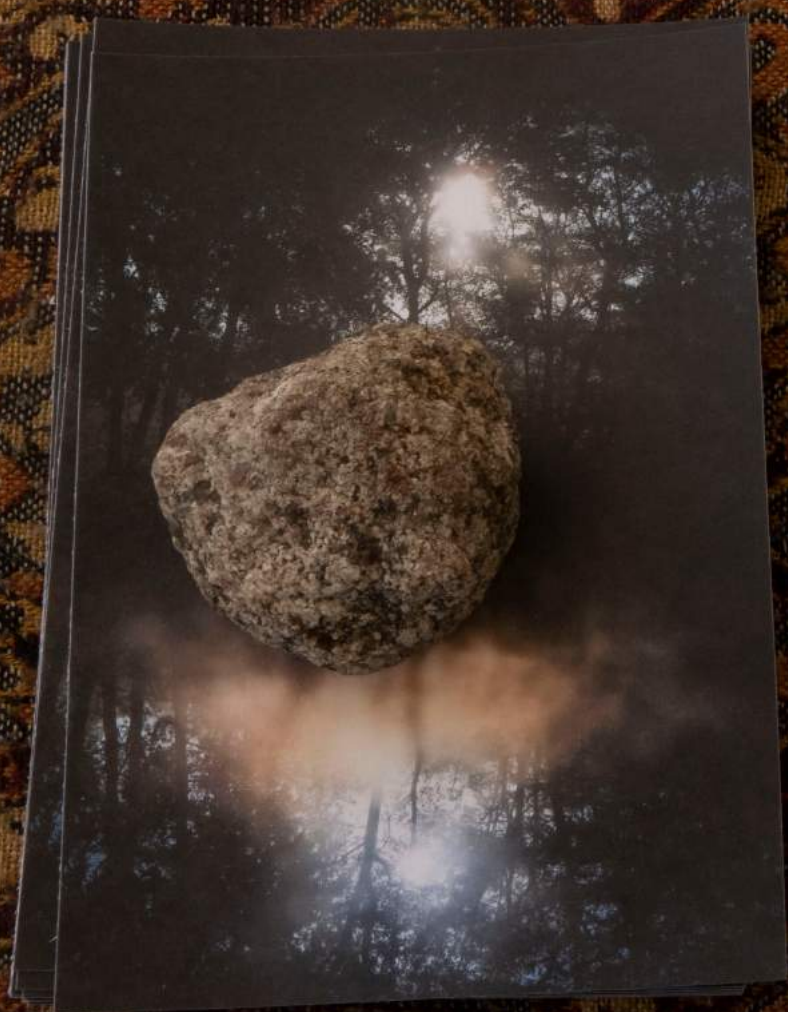
In deze periode komt alles tot leven. Het bos kleurt groen en wordt versierd door vele bloemetjes. Blijve vogels, de geluiden van de natuur en de rust die tot je komt. Dit alles zorgt voor positiviteit in je hoofd. Elke dag een halfuur wandelen kan misschien lastig zijn, maar een kwartiertje lopen en een plekje zoeken waar je even kunt zitten op een boomstronk, kan ook hetzelfde effect bereiken. Neem de geluiden van de natuur in je op en kom op je eigen manier tot rust. Alleen al even 'zijn' in de natuur en letterlijk stil staan, kan voor rust zorgen. Het kan ook helpen als je een lastige dag in het vooruitzicht hebt. Soms loop je bij wijze van spreken even leeg. Dan voel je je energie wegtrekken uit je lichaam en heb je het echt even nodig om tot jezelf te komen.

Even aarden

Tijdens het wandelen maak je een stofje aan. Dit doet je lichaam weer goed, want je bent lekker in beweging. Zelf vindt Regina het ontspannen om in de aarde te wroeten en heerlijk zwarte handen te krijgen, of met blote voeten over het gras te lopen. Op deze manier kun je volgens haar echt de natuur voelen.

Wandelen in de natuur, zitten op een boomstronk, of even tijd in eigen tuin doorbrengen kan dus een heel fijn gevoel teweegbrengen. "Ik ben dan heel goed geaard en blijf dan dicht bij mezelf", zegt Regina. Het deurtje van alle prikkels van buiten af kan dan even dicht. "Even in het zonnetje staan, éven het zonnetje voelen op mijn huid. Meer heb ik niet nodig."

LYMELEVEN.



De kracht van het 'nee-zeggen'

Als je kiest voor je gezondheid, zou je soms nee moeten zeggen tegen leuke dingen. De keerzijde hiervan kan zijn dat je mensen om je heen gaat verliezen. Het is belangrijk dat je je grenzen aangeeft. Als je altijd maar doorgaat, doorgaat en nog eens doorgaat, zet je jezelf op de laatste plaats. Door te lang door te gaan, loop je de kans langer bezig te zijn met een periode van herstel. Je maakt je leven dus eigenlijk aangenamer als je goed luistert naar je lichaam en dit serieus neemt.

De kracht van het nee-zeggen zit hem eigenlijk in het bewust kiezen voor jezelf. Het kan je zeker sterker maken, dat 'nee-zeggen'. Er zijn namelijk mensen die geen begrip hebben of misschien zelfs niet eens kennis van de ziekte van Lyme. Deze personen zijn je energie dan ook niet waard. De mensen die om je heen blijven respecteren jou en je keuze. En dat is de kracht; deze mensen begrijpen jou, waardoor het nee-zeggen je juist veel kan gaan opleveren.

Het is simpelweg gewoon niet leuk om voor je gevoel altijd maar 'nee' te moeten zeggen. Terwijl dit eigenlijk iets heel positiefs kan zijn. Door nee te zeggen ben je heel duidelijk naar de ander toe en de betekenis van het woord hoeft niet altijd zwaar te zijn...

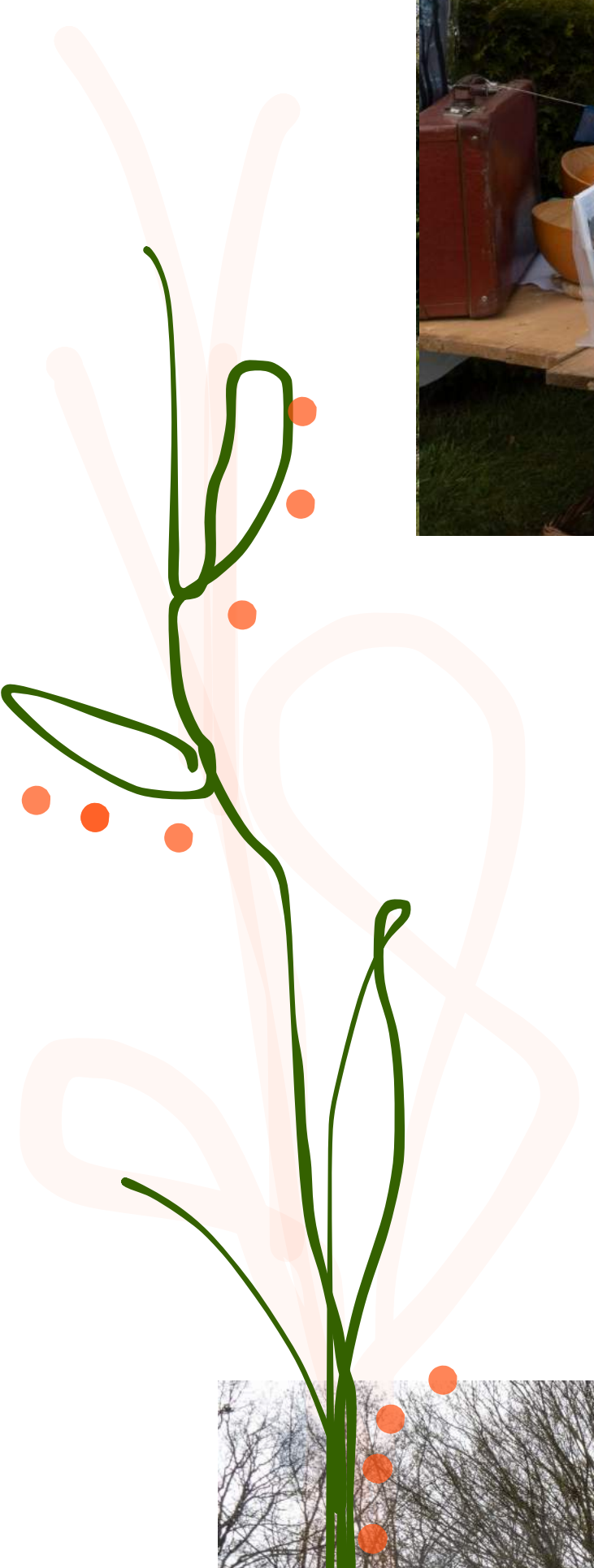
'Ja-zeggen' klinkt misschien makkelijker omdat het positief klinkt, maar niets is minder waar. Je eigen grenzen aangeven en energie in dingen steken die jij belangrijk acht maakt juist krachtig. En dat is precies de kracht van het 'nee-zeggen'.



Gezondheidsmarkt

Vol goede energie en met nieuwe informatie op zak verlieten de bezoekers van de gezondheidsmarkt 2023 het erf van Teek The Day. De één helemaal ontspannen dankzij de stoelmassages, de ander met een lach op het gezicht door het voeren van fijne gesprekken met de Boeddhisten of aan de Lyme kraam. Weer een ander met zaadjes uit biologische tuin of met planten onder de arm. Vragen als; "Hoe kan je tot rust komen?", werden beantwoord tijdens de zonnige middag in april. Er hing een goede sfeer, volgens Regina. "We vinden het belangrijk om de ziekte van Lyme op de kaart te zetten, juist in de week van de teek. Op onze eigen manier, heerlijk in eigen tuin. We vinden het prettig om mensen te informeren, maar ook tot rust te laten komen. Gezondheid is tegenwoordig best wel een ding. Het is van toepassing op iedereen, dus we geven graag mee hoe je gezonde voeding kunt bereiden met dingen uit de natuur. Maar ook ontspanning en bijvoorbeeld pijnbestrijding en acceptatie zijn belangrijke thema's."







*Met een
positieve
mindset zie
je kansen in
elk probleem*

this plant

In de tuin is het op dit moment hoogseizoen. Overal groeit het onkruid uit de grond. Onkruid is een plantje die we liever niet zien in onze borders. Maar als je nou eens bedenkt dat deze plantjes heel lekker smaken, dan kijk je al anders naar wat je in de kruiwagen gooit.



Bekende eetbare onkruiden zijn; brandnetel, madelief, paardenbloem en drie kleurig viooltje of smalle weegbree. Minder bekend is onkruid zoals paarse dovenetel, hond draf klaver, koningskaars, zevenblad, vogelmuur en duizendblad. Waarom maak je daar niet een lekkere wilde soep van?