

BALANSANTE
MIND YOURSELF
Zomer Retraite



*Plak hier je
Zomer
Mind Your Selfie*

Mind Yourself tijdens de zomer met de BalanSanté Zomer Retraite

BalanSanté

Mind Your Summer

Er zijn veel manieren om je vakantie te vieren. Het BalanSanté Mind Your Summer '24 is een kompas, een verzameling rituelen, ideeën en een dagboek om voor jezelf de balans op te maken.

Niet alleen door te relaxen en niet te hoeven nadenken over wat je allemaal nog moet doen. Maar ook door even bewust naar binnen te reizen.

Hoe gaat het met jou? En hoe wil je na de vakantie verder? Soms ben je snel klaar en hoef je alleen maar even naar de FB-pagina van BalanSanté te gaan en ontvang je een inspirerende quote of een zalige yoga-oefening. Maar meestal moet je er even de tijd voor nemen om het echte 'wow'-effect te bereiken, zoals bij het optimaal benutten van je talenten.

Psycholoog Merel Gerrits van BalanSanté legt uit waarom het belangrijk is om aan je eigenwaarde te werken, zodat je vol passie jouw talenten benut. En zo veel beter je doelen behaalt. Het hoeft allemaal niet van een leien dakje te gaan, maar je mag af en toe wel je nek uitsteken. Dat het soms spannend en een beetje stressvol is, dat hoort er allemaal bij.

En dan zijn er natuurlijk nog zoveel verleidingen die je meteen op je bucketlist zou plaatsen en waar we bij BalanSanté ook dol op zijn: lekker eten, een avondje dansen onder de sterren op je favoriete muziek, fantaseren over de volgende vakantiebestemming. Aan alle ideeën uit dit boekje kun je gelukkig altijd je eigen draai en invulling geven. BalanSanté vond het erg leuk om deze ideeën te verzamelen.

Blader er doorheen, laat je inspireren en check in op de vakantie Facebook pagina van BalanSanté. Ready?

Veel plezier met je zomer retraite!



Tip!

Het is handig om het volgende bij de hand te hebben:

- Een jar of opbergdoosje
- Pen, potloden, in verschillende kleuren
- Een schrift
- Een vast moment om aan je vakantie retraite te werken
- En de nodige dosis plezier!!

Week 1

Zon en Reflectie

Dag 1

Ready? Ben je er klaar voor?

J A !

16 x vakantie geniet momenten :

- #1 elke dag wakker worden naast je grote liefde
- #2 genieten van zelfgemaakte croissants, slow food, samen uit eten
- #3 een receptenboek
- #4 een slow juicer
- #5 er onvoorwaardelijk voor een ander zijn
- #6 zonnige dag
- #7 onverwachts een cadeautje krijgen en niet weten wat erin zit
- #8 de halve avond in bad liggen en op je neus bellen uiteen laten spatten
- #9 een weekendje met jezelf op stap, op avonturentocht
- #10 succes stories lezen en ernaar leven
- #11 je talenten ontdekken
- #12 positief denken
- #13 een yogales aan het strand
- #14 geurkaarsen
- #15 onbekommerd leven
- #16 kopje energie in plaats van koffie



Enjoy
Today!



De Zonnetjes

De eerste helft van '24 zit erop! Het is nu tijd om vakantie te vieren en terwijl het zonnetje prachtig in het water reflecteert, mijmer jij weg.

Welke gedachten komen er in je op? En wat zijn tot nu toe de zonnetjes in 2015?

Waarvoor ben je dankbaar en waarop ben je trots?

Neem je tijd om hierover na te denken. Hieronder zie je de zonnetjes onderverdeeld in thema's.



Gezondheid



Liefde



Familie en vrienden



Vrije tijd en.....

Werk/ Studie



ZelfCompassie

Tijdens je vakantie mag je bagage niet te zwaar zijn, maar dit geldt ook voor je persoonlijke bagage. Wanneer deze te zwaar is kan dat een enorme ballast zijn. Probeer tijdens de vakantie eens te kijken of je lichter leeft. Ook is dit een mooi moment om eens te kijken of je nog aardig genoeg bent voor je zelf. Zo kun je tijdens je vakantie kijken hoeveel zelfcompassie je in huis hebt. Ben je bijvoorbeeld te perfectionistisch? Of voelen bepaalde contacten of bezigheden niet meer goed aan? Wat zou je eigenlijk willen loslaten en het liefste uit je bagage 'gooien'.

Neem eens rustig de tijd en doe de zelfcompassie test. Kijk maar hoe je meegaat met de stroom...

Ik ben gevoelig voor kritiek

Dikwijls neem ik een kritische houding aan ten opzichte van mijzelf

Ik kan mijzelf moeilijk vergeven als ik een fout maak

Ik zoek waardering maar kan complimenten niet goed ontvangen

Ik neem wat anderen over mij zeggen heel persoonlijk

Relativeren kost mij moeite

Ik maak me veel zorgen

Ik kan niet goed omgaan met veranderingen in mijn leven

Ik vind het moeilijk bij mijzelf thuis te komen

Ik veroordeel mijzelf regelmatig

Wanneer ik een fout maak heb ik het daar moeilijk mee

Bepaalde emoties kan ik niet aanvaarden

Ik slaap moeilijk

Ik leef op de rand van een burn-out

Ik ga alsmaar door en vind het moeilijk te pauzeren

Ik ervaar een gevoel van 'anders zijn dan anderen'

'Niet klagen maar doorbijten' is mijn motto

Ik heb weinig ruimte voor vriendelijkheid.

Heb je veel vragen met ja beantwoord? Wellicht is het tijd om los te laten? En iets liever voor jezelf te zijn? Hier heb jij baat bij, maar ook je omgeving!

xoxo BalanSanté ... nog even wachten tot dag 4

Auteur:

Uit je koffer, rugzak, bagage

Uitgave nr. 1

"Here and now
is where it happens"

Pak pen en papier en schrijf zoveel mogelijk dingen op die je los wilt laten. Niets moet en alles mag!

En natuurlijk mag je BalanSanté een e-mail sturen met de dingen die je los wilt laten. Schrijf het van je af. Ook ben je van harte welkom op de Facebook pagina van BalanSanté. Delen en loslaten is nog nooit zo fijn geweest!

Misschien wil je minder piekeren? Liever niet meer lijnen? Je nooit meer druk maken over wat je schoonmoeder, baas of je collega's van je vinden...

Ik laat los:

*Each moment is precious
a moment in time*



AUTEUR:

Ik laat los:

* PAGINA #

Vertical text on the left edge of the top page, partially obscured by a paperclip.



Foto:



Vertical text on the left edge of the bottom page, partially obscured by a paperclip.



Mindfulness oefeningen om los te laten

geschreven door Merel Gerrits

*'Loslaten is
een
subtiële
kunst'*

Mindfulness betekent op een speciale manier oplettend zijn. Bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen. Door het doen van mindfulness oefeningen leer je de aandacht te richten op het nu. Je aandacht is gericht op wat je zintuigelijk ervaart en welke gedachten er zijn in het huidige moment. Met mindfulness laat je gevoelens, gedachten, beelden en lichamelijke gewaarwordingen toe. Leer los te komen van onbewuste automatische patronen.

Mindfulness bestaat uit 7 houdingskwaliteiten: **niet oordelen, geduld, frisse blik, vertrouwen, niet streven, aanvaarding én loslaten.**

Onze geest wil vast blijven houden aan ervaringen die prettig zijn. Wanneer we een prettige of bijzondere ervaring hebben gehad ontstaat er al snel een neiging om die ervaring te willen herhalen. Dit is vaak een bron van frustratie, aangezien ervaringen zich niet laten herhalen. Iedere ervaring is namelijk uniek.

Maar het kan ook gebeuren dat onze geest juist blijft vasthouden aan negatieve ervaringen en gevoelens: een ervaring van gekrenktheid, de behoefte aan wraak of vergelding of het idee ergens slachtoffer van te zijn. Vanzelfsprekend zijn er dan andere aspecten die toch belonend werken.

Iedere nacht wanneer we gaan slapen moeten we de dag loslaten. Als we dat niet doen kunnen we niet in slaap vallen en is dat het eerste signaal van toegenomen stress. Als we onszelf dwingen om in slaap te vallen (dus de grip op onze geest versterken) dan maakt dit het probleem alleen maar erger.

Loslaten is een subtiële kunst die dagelijkse oefening vereist.

Begin vandaag eens te oefenen in het mindful loslaten van gedachten en gevoelens. We maken bij Mindfulness gebruik van onze ademhaling. Deze hebben we altijd bij ons!

Om onze gedachten en gevoelens los te laten, gaan we onze aandacht brengen naar onze ademhaling en ons lichaam.

Loslaten



1. Ga makkelijk zitten

2. Geef je rug de gelegenheid om een rechte, waardige en comfortabele positie in te nemen. Als je op een stoel zit, zet dan je voeten naast elkaar plat op de vloer. Sluit je ogen.

3. Richt je aandacht op de lichamelijke gewaarwordingen in je lichaam: Waar maakt je lichaam contact met de stoel en de vloer. Voel de aanraking en druk, het contact van de voeten met de vloer. Het contact van de billen met de zitting. De handen op de dijen of op elkaar. Zo goed als je kunt, word jij je bewust van al deze lichamelijke gewaarwordingen.

4. Richt nu je aandacht op de steeds veranderende gewaarwordingen in je buik. Merk hoe je buik mee beweegt als je adem in en uit je lichaam stroomt. Neem je adem waar. Eventueel kun je je hand op je buik leggen om de waarneming te versterken.

5. Concentreer je bij elke inademing op het naar voren komen van je buik en bij elke uitademing op het inzakken. Volg, zo goed als je kunt, met je aandacht de veranderende lichamelijke gewaarwordingen in je buik en eigenlijk in je hele lichaam, alsof je hele lichaam ademt. Misschien merk je een korte pauze op tussen een inademing en de volgende uitademing en tussen een uitademing en de volgende inademing.

6. Het is niet nodig om de ademhaling te beïnvloeden. Volg simpelweg je ademhaling. Probeer deze houding van 'loslaten' ook aan te nemen bij de rest van de oefening. Je hoeft niets voor elkaar te krijgen, je hoeft niets te bereiken. Sta jezelf simpelweg toe dat het jouw ervaring is zoals die is.

7. We gaan verder met loslaten. Als je aandacht steeds naar een bepaalde plek in je lichaam gaat of naar een bepaalde gedachte of gevoel, schenk daar dan op een vriendelijke manier aandacht aan. Dat is de eerste stap.

8. De tweede stap is, zo goed mogelijk op te merken hoe je omgaat met wat er op die plek gebeurt. Vaak staan we afwijzend tegenover een onaangename gedachte, gevoel of lichamelijke gewaarwording. Als we het niet willen, omdat het pijnlijk, onaangenaam of op een bepaalde manier ongemakkelijk is, dan zijn we geneigd het uit angst of ergernis af te weren en weg te duwen. Deze reacties zijn het tegenovergestelde van aanvaarding en loslaten.

9. Het kan zijn dat je een lichamelijke gewaarwording hebt die hoort bij een onaangename gedachte of gevoel. Als je aandacht bij de lichamelijke gewaarwording, de gedachte of het gevoel is, en je bent je er goed van bewust, zeg dan tegen jezelf: 'Het is goed. Wat het ook is, het is goed, laat het maar los.' Dit is de derde stap.

Blijf dicht bij die gewaarwording, gedachte of gevoel. Stuur je vriendelijke aandacht er naartoe op elke inademing, aanvaard wat er is. Zeg tegen jezelf tijdens het uitademen: "Het is goed. Wat het ook is, het is goed. En laat maar los."

Je mag deze 'loslaat oefening' zo beëindigen. Je mag op deze manier "toestaan en accepteren" de komende tijd ook gaan oefenen. Je bent bewust wat er is, zonder oordeel.

Mind Yourself!

Lieve groet, Merel Gerrits



Op dag 4 heb je op een briefje geschreven wat je wilt loslaten.

Op dag 6, vandaag dus, mag je bedenken wat je graag meeneemt naar huis, na je vakantie.

Denk nog eens aan je persoonlijke 'bagage' waar je plezier aan beleeft. En waar je trots op bent.

Schrijf dit op een briefje of een leuke kaart. Berg dit briefje vervolgens op in je jar of een andere speciale plek, zodat je het er weer makkelijk bij kunt pakken.

Om het nog eens door te lezen. Werkt ook prima als reminder.

Ik neem mee...



Vakantie gaed



Mijn mooiste dromen



Ontspannen



Pizza bij Piccolino



Gewoon niets doen

Tijd voor Jezelf!

door Merel Gerrits

Het is weer tijd voor een oefening.
We gaan ontspannen met je hele lichaam.
Je mag als het ware je body gaan scannen
om te voelen hoe het nu aanvoelt.
Laat de spanning die je voelt los.

Doe de oefening bij voorkeur liggend, op je
bank, bed, yogamat of strandstoel. De
oefening is ook erg prettig om de dag los
te laten voor het slapen. Welterusten :)

Oefening:

Voel je lichaam, rustend op je (yoga) mat...

- Voel je benen: voel de aanraking van je benen met de ondergrond...

- Voel je bekken: voel hoe het ligt: voel de achterkant..., de voorkant..., de zijkanten...

Kruip met je aandacht in je bekken... Wees je hele bekken bewust!

- De aandacht gaat nu naar het gebied, grenzend aan je bekken: je middel. In gedachten trek je daar een cirkel omheen, beginnend aan de voorkant..., en dan via een zijkant naar achter... en via de andere zijkant weer terug...

- De aandacht gaat nu naar het gebied boven je middel - noem het je torso - Ervaar de achterkant ervan..., de voorkant..., zijkanten... Kruip met je aandacht in je torso...en voel: Wees je hele torso bewust!

'Adem
Rustig..Adem
rustig in en uit...'

- Richt je aandacht op je armen... Ervaar dat je armen hebt...

Adem rustig... Rustig in en uit... De uitademing langer dan je inademing...

- Voel je hoofd: laat het rusten....

Voel je gezicht... Ontspan het zo goed je kunt... Laat een lichte glimlach verschijnen...

Ontspanning volgt vanzelf...

Voel hoe het hele lichaam ontspant...
Adem rustig...

Rustig in... en langzaam en rustig steeds uit...

Mind Your Body!

Je weet nu wel wat je wilt loslaten en wat je wilt meenemen. Maar zijn er ook nieuwe avonturen en uitdagingen die je aandurft?

Deze week ga je aan de slag om nieuwe dingen te leren. Tijdens je vakantie heb je natuurlijk volop de ruimte om het onbekende te ontdekken. Ga eens naar een stad die je niet kent. Je kunt met een reisgids, maar het kan ook anders! Wie expres de weg 'kwijtraakt', stuit vaak op de mooiste pareltjes. Nieuwsgierig?

TO DO

DAG 8

Een nieuwe stad leren kennen

Leer een onbekende stad op een heel andere manier kennen:

- 1.** Start aan het begin van een willekeurig straat in de stad waar je bent.
- 2.** Prik nu met gesloten ogen op de kaart het begin van een andere willekeurige straat. Bepaal vervolgens op welk punt op de kaart je zou willen uitkomen.
- 3.** Begin met wandelen en bepaal de route aan de hand van de kaart. Moet je volgens de kaart naar links of rechts, maar kun je in het 'echt' niet afslaan? Wacht dan tot de eerst volgende mogelijkheid.

Natuurlijk neem je op ontdekkingsreis geen mobiel mee of navigatie.

Tip:

Loopt niet te snel en kijk vooral veel om je heen. Zie je een gezellig winkeltje, een bijzonder kerkje of een terras in de zon? Twijfel niet en las meteen een pauze in.

Zo buiten de 'gebaande paden' wandelen biedt jou meer kansen om de 'locals' aan te treffen. Twijfel ook hierbij niet. Maak vooral een praatje.

Verras je zelf door plotseling een ander punt op de kaart te kiezen en van daaruit de route te bepalen.

Recept

Ingrediënt

Datum:

Wat ik vandaag gemaakt heb:

Schrijf hier wat je vandaag voor dingen hebt gedaan buiten de gebaande paden

Vandaag probeerde ik iets nieuws:

(Een foto ervan mag natuurlijk ook)

lets Spannends doen!

Quote "Wie geen fouten maakt, maakt meestal niets"

Restaurant

lets Engers

Doe nieuwe dingen

3 Keer

1e



Doe Nieuwe dingen 3 keer.

De 1ste keer om de angst ervoor te overwinnen.

De 2de keer om te leren hoe het moet.

De 3de keer om erachter te komen of je het leuk vindt.

Datum: :

Ik heb voor het eerst
gedaan:

2e



Datum: :

Ik heb voor de
tweede keer:

3e



Datum:

Ik heb voor de
derde keer:

Leuk? Ja/ Nee

Wat wil ik echt?

Inzicht vragen om je zelf uit te dagen en bewust te worden

Neem zo meteen rustig de tijd om de vragen te overdenken.

De eerste vragen in dit gedeelte zijn gemakkelijk. Ze zijn bedacht om je op weg te helpen.

Als je niet op het antwoord komt, stel de vraag opnieuw in je hoofd. En er is altijd een antwoord, dus neem geen genoegen met gewoon of daarom als antwoord.

Dit is jouw ontdekkingsreis naar je zelf, maak het zo creatief als je zelf wilt.

1. Wat is je naam ...
2. Als jij jezelf een naam had kunnen geven, welke zou dit dan zijn...
3. Als ik je nu de vraag stel 'wie ben jij' wat is dan je antwoord?
4. Wat zijn jouw unieke eigenschappen? (ben je grappig, een goede luisteraar of juist erg zorzaam...)
5. Wat maakt jou tot wie je bent?

6. Wat is jouw doelstelling in dit leven?

7. Wat wil jij bijdragen in dit leven op deze wereld?

Dit waren de eerste vragen op jouw ontdekkingsreis. Ben je al wat meer bewust over jouw eigenschappen? Of ben je bewust geworden dat je nog niet zo bewust bent?

Dat kan natuurlijk ook. Neem dan wat langer de tijd om over deze vragen na te denken.

Plak hier je
Mind Your Selfie

Dit ben ik!



Durf Dagboek

Wat zou je doen als je alles zou durven?

Bijvoorbeeld meer initiatief in de liefde nemen, het woord nemen in een vergadering, in je eentje op vakantie gaan?

De klus aannemen die eigenlijk je pet te boven gaat, of wél naar dat feest gaan waar je niemand kent.

Parachutespringen, een workshop volgen waar je niemand kent, terwijl de workshop al heel lang op je verlanglijstje staat.

Helaas, vaak missen we net even die nodige dosis lef om de dingen te doen die we eigenlijk graag zouden willen.

Gebruik deze zomer eens om te oefenen en je staat de volgende keer wel te spreken op je werk. Een andere uitdaging kan uiteraard ook!

Oefening: schaf een mooi schrift aan en maak een lijstje met dingen die je zou doen wanneer je er de durf voor hebt. Het is handig om te beginnen met 'durfdingen' waarvan je van tevoren al de garantie hebt dat het gaat lukken. Zo groeit je zelfvertrouwen. Ga bijvoorbeeld naar een mini workshop met je beste vriendin of neem het woord in een klein groepje... vind je het lastig om een oefening te verzinnen. Stel dan je vraag in de FB-groep van BalanSanté.

Durf Dagboek



Ontdek het beste van jezelf

IN JE KRACHT STAAN TALENT TEST



Vandaag gaan we werken aan jouw zelfbewustzijn, door je hart te volgen. Je kent vast het gezegde 'volg je hart, het klopt altijd'. Maar wat zegt jouw hart dan? Bewust zijn van jouw talenten en kwaliteiten en het gebruiken hiervan dragen bij in je geluk.

Onze kwaliteiten zijn de eigenschappen waar je mee geboren wordt. Je hebt bepaalde kwaliteiten of je hebt deze juist niet. Maar dat wil niet altijd zeggen dat je sommige dingen niet kunt bereiken. We gaan vandaag met een oefening aan de gang om jouw kracht en sterkste eigenschappen optimaal te benutten. Dit zijn de eigenschappen die je nog verder kunt ontwikkelen. Deze eigenschappen zijn helemaal van jou en je voelt dat ze een onderdeel van jou zijn.

Deze eigenschappen gebruik je ook regelmatig. Het voelt ook niet onnatuurlijk of onrustig om deze te gebruiken.

Oefening:

Als eerste mag je je eens bewust worden van de kwaliteiten waar je mee geboren bent. Heb je bijvoorbeeld een goed geheugen? Kun je goed rekenen? Heb je een goed dansritme, heb je mooi haar, gespierde benen, ben je van nature goed met dieren? Wat zijn jouw kwaliteiten?

HELLO SUNSHINE



AMAZING
THINGS ARE
GOING TO
HAPPEN.



Noteer hier je kwaliteiten:

We gaan verder met je krachtige eigenschappen; jouw talenten. Deze eigenschappen hebben wat meer nadenktijd nodig. We gaan je op weg helpen om achter deze talenten van jou te komen.

Op de volgende pagina zie je een aantal talenten. Lees ze rustig door en bekijk of een ervan jouw talent is. (allemaal mag natuurlijk ook!)

Als je het talent nog niet hebt, maar het is wel iets wat je bewondert in iemand anders of iets wat je graag zelf verder wilt ontwikkelen, dan neem je deze ook mee in je lijst.

Talent lijst

Checklist

Kruis het talent aan wat jij hebt, of wilt ontwikkelen...

Ben je eerlijk?

Heb je humor?

Ben je vriendelijk?

Hou je van leren?

Heb je een open visie?

Heb je ergens een passie voor?

Misschien heb je nog meer kwaliteiten en talenten!
Kijk maar eens of dit jouw talent is.

Kun je goed leiding geven?

Heb je moed?

Ben je optimistisch?

Ben je bescheiden?

Heb je geduld?

Ben je creatief?

Kun je nieuwe dingen bedenken?

Kun je onderzoeken of analyseren?

Kun je mensen inspireren?

Wees gerust de lijst met talenten is eindeloos.

Deze talenten zijn bedoeld ter inspiratie. Je mag altijd je talenten aanvullen. Met het bewust worden van jouw kwaliteiten en talenten, kun je ze ook gaan gebruiken.

Leef vanuit je talent en vind je geluk!



WENSEN EN PLANNEN

De afgelopen weken ben je eerst aan de slag gegaan met reflectie en daarna heb je nieuwe dingen geleerd. Je weet nu wat je wilt loslaten, wat je wilt leren en wat je wilt meenemen.

Maar hoe zit het met je wensen? Laat je fantasie de vrije loop en schrijf je wensen en plannen allemaal op! Zo ga je stap voor stap van dromen naar doen.

SCHRIJF HIERONDER JE VERLANGENS . .

Liefde

Familie

Vrienden

Gezondheid

Werk of studie

Vrije tijd en

Komt het lijstje je bekend voor? Dat kan kloppen, want met hetzelfde lijstje ben je in week 1 van start gegaan. Misschien kun je nog eens terugkijken wat je toen hebt opgeschreven?

"What if I fall?"

*"Oh, but my darling,
what if you fly?"*



Van Dromen naar Doen!

A motivational quote is centered over a background of a sunset over the ocean. The sky is a mix of blue, green, and yellow, with white clouds. The ocean is a deep blue-purple, with the sun's reflection creating a shimmering path of light. The text is in a clean, sans-serif font, with the word 'REGRET' in bold.

IN THE END,
WE ONLY
REGRET
THE CHANCES
WE DIDN'T
TAKE.

HET EINDE VAN JOUW WEG

We zijn aan het einde van jouw vakantie-retraite gekomen. Je weet nu wat er aan het einde van jouw weg ligt. Je weet wat jouw talenten zijn en waar je geluk ligt.

Ben je er klaar voor om te gaan leven voor je geluk?
Te gaan leven naar het beste van je kunnen?
Te voelen dat je de beste versie van je zelf gaat zijn.
Kom bij je bestemming aan en bij jouw gelukspad.

Voel je geluk.

Je bent bewust
bij jezelf aangekomen!

Mind Yourself!

**Lieve Groet,
Merel Gerrits**



BalanSanté

Mind Your Summer

Toe aan een echte retraïte?
Ontsnap naar het rustgevende
Beekbergen en geniet van ons Mind
Yourself retraïteweekend.

Je bent van harte welkom bij
Balansanté!

Meer informatie? Klik Hier

WWW.BALANSANTE.NL

www.balansante.nl