

Je ademkaart



20 minuten, 111 ademhalingen, alleen voor jou. Hoe vaker je rust oefent op een gewone dag, hoe makkelijker je erbij kunt als iets je overvalt.

Het ritme

In door je neus, langzaam uit. Groeit het licht en kleurt het goud, dan adem je in. Wordt het kleiner en koeler, dan adem je uit. Met je ogen dicht kan het ook: hoor je een golf ruisen, dan adem je uit. Na een paar minuten wordt het tempo vanzelf iets trager.

in

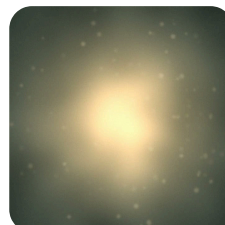
4 seconden

uit

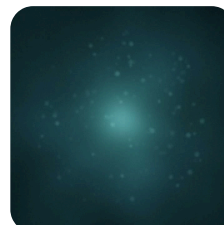
6 seconden

× 111 = 20 minuten

4 plus 6 seconden is precies 6 ademhalingen per minuut. Rond dat tempo beweegt je hartslag het sterkst mee met je adem: iets sneller bij elke inademing, iets trager bij elke uitademing.



Groeit en kleurt goud:
adem in



Wordt kleiner en
koeler: adem uit

Wat er in je lijf gebeurt

Bij elke uitademing remt je hart een klein beetje af. Dat doet je nervus vagus, de zenuw die je lichaam naar de ruststand brengt. Hoe langer je uitademing, hoe meer tijd die rem krijgt. Je schouders zakken, je adem wordt dieper en je lijf krijgt het signaal dat het veilig is.

Wat het onderzoek liet zien

Onderzoekers van Stanford lieten 108 mensen 28 dagen lang elke dag 5 minuten ademen met de nadruk op een lange uitademing. Hun stemming verbeterde meer dan bij een groep die in dezelfde tijd mediteerde, en hun ademhaling in rust werd langzamer. Vijf minuten per dag was genoeg.

Wat het doet voor je emotionele intelligentie

Emotionele intelligentie begint bij jezelf: merken wat er in je gebeurt, en daar zelf de toon in zetten. Dat lukt slecht als je lijf vol spanning zit. Je eerste impuls neemt het dan over, voordat je hoofd iets heeft kunnen kiezen. Een kalm lijf geeft je ruimte tussen wat er gebeurt en hoe je reageert. In die ruimte kies je je woorden, luister je beter en blijf je bij jezelf, ook als een ander dat niet doet.

Als het acuut spannend wordt

Een bericht dat je raakt, een scherpe opmerking, een hond om de hoek. Je hart gaat sneller en je adem zit hoog en kort. Van dat hele alarmsysteem is je adem het enige wat je zelf kunt sturen.

Adem voordat je reageert drie keer langzaam uit, langer dan je inademt. Een halve minuut, en niemand ziet het.

Wanneer

Het liefst elke dag, of een paar keer per week. Zittend of liggend, nooit tijdens het autorijden.

Voelt het krap?

Adem in je eigen tempo en luister alleen. Word je licht in je hoofd, adem dan gewoon weer normaal.

Start de ademmuziek

Muziek en licht die met je meeademen, 20 minuten lang.

your-good-life.nl/ademmuziek

Een geur bij je ademhaling



Rol een Touch op je pols, breng je pols naar je neus en maak er je eerste ademhaling van. Zo koppel je de geur aan je rustmoment. Elke Touch is vooraf verdund en klaar voor je huid.



Blue Lotus Touch

rust & dromen

Een zeldzame waterlelie die opengaat met de zon. In het oude Egypte stond de bloem voor het leven dat steeds terugkomt. Voor mij is het de geur van de avond: rust, levendige dromen en iets magisch.

Mijn moment: Voor het slapengaan op polsen en hals, drie rustige ademhalingen met het licht uit.

your-good-life.nl/supplementen/blue-lotus-touch



Magnolia Touch

dankbaarheid & huid

Ons brein zoekt de hele dag naar wat er mis is, en stress maakt dat sterker. De zoete, zachte geur van magnolia helpt me mijn blik te verleggen naar wat mooi en goed is.

Mijn moment: 's Ochtends op je polsen, en noem drie dingen die goed gaan.

your-good-life.nl/supplementen/magnolia-touch



Adaptiv Touch

rust & overzicht

'Ik zou wel willen wonen in dat aroma!' Mijn go-to als stress me dreigt te overspoelen. De geur zet me even boven de situatie, en soms zie ik dan dat niet alles door mij opgelost hoeft te worden.

Mijn moment: Als de golf komt: rollen, polsen tegen elkaar, inademen.

☀ Bevat citrus: 12 uur geen zon of uv op die plek.

your-good-life.nl/supplementen/adaptiv-touch



Air Touch

ruimte & adem

Air maakt ruimte: er komt vanzelf een diepe zucht, en daarna is er meer lucht. Het is goed zoals het is, als je maar blijft ademen en bij jezelf blijft.

Mijn moment: Zit je adem hoog en kort? Rol op je borst en laat één diepe zucht komen.

☀ Bevat citrus: 12 uur geen zon of uv op die plek.

your-good-life.nl/supplementen/air-touch



Neroli Touch

vrouw 40+ & huid

Voor mij een topolie voor elke vrouw vanaf 40. Onderzoekers lieten 63 vrouwen na de overgang twee keer per dag vijf minuten neroli ruiken, en zagen na vijf dagen al verschil.

Mijn moment: 's Ochtends en 's avonds, samen met Clary Calm. Samen ook een prachtig parfum.

your-good-life.nl/supplementen/neroli-touch



Jasmine Touch

warmte & verleiding

De koningin van de nacht: zoet, warm en verleidelijk. Voor 5 ml zijn zo'n 21.000 bloesems nodig, midden in de nacht met de hand geplukt.

Mijn moment: Date night: samen met Neroli op polsen en hals.

your-good-life.nl/supplementen/jasmine-touch



Rose Touch

huid & troost

Niet mijn favoriete geur, wel een topolie voor je huid. Voor 5 ml pure rozenolie zijn 10.000 rozen nodig. Op zware dagen ervaar ik de geur als troost.

Mijn moment: Na het reinigen als gezichtsserum, of op je hart als het leven zwaar is.

your-good-life.nl/supplementen/rose-touch



Whisper Touch

jouw eigen geur

Elf oliën die op jouw huid een geur worden die alleen jij hebt. Een deelnemer van mijn workshop vond er haar zachte, vrouwelijke kant in terug.

Mijn moment: Puur als pure-fume, of met Neroli voor een frissere versie.

☀ Bevat citrus: 12 uur geen zon of uv op die plek.

your-good-life.nl/supplementen/whisper-touch