# Ochtendritueel voor een Rustig Hoofd en Ontspannen Start

Als moeder start je dag vaak in een stroomversnelling: kinderen aankleden, boterhammen smeren, tassen inpakken, jezelf klaarmaken én alles op tijd. Geen wonder dat je dag onrustig aanvoelt voor hij écht begonnen is.

Met dit eenvoudige ochtendritueel van 10 minuten breng je rust, helderheid en verbinding met jezelf. Zo creëer je vanuit kalmte een liefdevolle dag voor jezelf én je gezin.

 \*\*Stap 1: Adem (2 minuten)\*\*

Ga zitten op een rustige plek. Sluit je ogen en leg een hand op je buik. Adem 4 tellen in door je neus, houd 2 tellen vast, adem 6 tellen uit door je mond. Herhaal dit ritme een paar minuten. Laat je schouders zakken bij elke uitademing.

\*\*Stap 2: Intentie zetten (3 minuten)\*\*

Vraag jezelf: 'Wat heb ik vandaag nodig?' of 'Wat wil ik vandaag voelen?' Zeg je intentie hardop of in gedachten, bijvoorbeeld: 'Vandaag kies ik voor rust.' Voel hoe dit aanvoelt in je lichaam. Laat het landen.

\*\*Stap 3: Beweeg zacht (3 minuten)\*\*

Strek je armen boven je hoofd, draai je schouders rond, rol je hoofd rustig van links naar rechts. Doe wat goed voelt. Dit helpt je lichaam te 'wakker' worden zonder haast of spanning.

\*\*Stap 4: Dankbaarheid (2 minuten)\*\*

 Sluit af met drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Groot of klein.

Bijvoorbeeld: 'Ik ben dankbaar voor een dak boven mijn hoofd. Voor mijn kinderen. Voor een kop warme thee.'

Voel het écht. Dit zet je dag in een warme toon.

Herhaal dit ritueel dagelijks en je zult merken dat je vanuit meer rust en kracht je dag begint. Gun jezelf deze start. Jij bent het waard.

\*\*Wil je meer rust, verbinding en energie in je leven?\*\*

Plan dan een gratis strategisch gesprek. Ik kijk graag met je mee waar jij nu staat en wat je nodig hebt.

\*Liefs,\*

Laura van der Nat

Auradena