

Nieuwsflits

MEI  
2024



zelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2

DE TRANSFORMATIEVE KRACHT VAN  
ZELFZORG

---

PAGINA 3

4 ZELFZORGROUTES

---

PAGINA 4

CYCLISCH ZUCHTEN

---

PAGINA 5

ZELFZORGMAGAZINE DIT LIEVE  
LIJF

---

# De Transformatieve Kracht van Zelfzorg

Selfcare is Healthcare

*Zelfzorg is meer dan een modewoord; het is een fundamenteel aspect van een gezond leven. De transformatieve kracht van zelfzorg-rituelen kan niet worden onderschat, vooral wanneer het gaat om het bereiken van fysieke, mentale en emotionele balans. Deze rituelen kunnen je veerkracht vergroten en je helpen om de uitdagingen van het dagelijks leven het hoofd te bieden.*

## Fysieke Welzijn

Rituelen zoals regelmatige lichaamsbeweging, gezond eten en voldoende rust kunnen een wereld van verschil maken in je fysieke gezondheid. Een simpele wandeling in de natuur kan je al meer in balans brengen en je fysieke gesteldheid verbeteren.

## Mentaal Welzijn

Mindfulness-oefeningen, meditatie en positieve affirmaties zijn voorbeelden van rituelen die je mentale welzijn kunnen bevorderen. Ze helpen je bewuster te leven, waardoor je mentaal evenwichtiger wordt.

## Emotioneel Welzijn

Emotionele zelfzorg kan gaan over het uiten van je gevoelens, het voeren van diepgaande gesprekken en het maken van tijd voor hobby's die je vreugde brengen. Deze rituelen helpen je om emotioneel veerkrachtig te zijn in tijden van stress.

Zelfzorg-rituelen kunnen een krachtig middel zijn om een holistisch welzijn te bereiken. Ze helpen je niet alleen om te gaan met de uitdagingen van het leven, maar kunnen ook preventief werken om je algehele gezondheid te verbeteren.



# De 4 zelfzorgroutes

Ik geloof dat als er meer aandacht is voor zelfzorg, we gezonder en bewuster, positiever en rustiger en ook liefdevoller op deze aarde rond gaan lopen. Dat we dan andere keuzes gaan maken, voor onszelf, ons leven, en onze aarde. Selfcare is echt Healthcare

## 4 Zelfzorg Routes

- Ik geloof dat als je diepe compassie en verwondering en dankbaarheid beleeft voor je lichaam, dat je dan heel bewust en easy andere levenskeuzes gaat maken. Authentiekere keuzes. En dat je leven daardoor meer relaxed en vervullend wordt.
- Ik geloof dat het enorm belangrijk is dat de zelfzorgactiviteiten echt bij jou passen, bij wie je bent en bij je eigen leven en levensvisie.
- Ik geloof ook dat je daarbij lichaam, ziel en geest dient te betrekken. Die 3 aspecten van jou moeten effectief samenwerken, wil zelfzorg echt gaan beklijven.

Omdat we allemaal verschillend zijn en omdat zelfzorg echt bij JÓU moet passen, bij wie jij bent, bij je leven, bij je leefstijl en levensvisie zijn er in het zelfzorgprogramma Dit Lieve Lijf vier routes die je kunt volgen:

### 1. Jouw Complete ZelfzorgReis

Dit is de meest complete zelfzorgroute die we bieden. Diepgaand & duurzaam. Voor de echte diepganger die committed is en discipline heeft. Met 17 modules ga jij in 17 weken naar een blijvende verandering in zelfzorg, zelfwaardering, werkplezier en balans tussen werk en privé. Deze complete reis vergroot je draagkracht, je weerbaarheid, je prestaties, je productiviteit, en je veerkracht. Je maakt een mindshift waar je collega's u tegen zeggen. Wil jij all the way? Klik [hier](#) even. Je zet daarmee je gaafste stap ooit.

### 2. Zelfzorg voor Werk & Privé

Deze route is voor de zorgprofessional die begrijpt dat blijvende zelfzorg met goede zelfkennis begint. Met 10 modules maak jij de boeiendste reis die we kunnen maken: de reis naar binnen. Zin in jezelf echt te ontdekken? Zet nu de stap naar slimme zelfzorgroutines een slimmere balans tussen werk en privé. Klik [hier](#) eventjes.

### 3. Zelfzorg voor Lichaam, Ziel & Geest

Deze route is voor de nieuwsgierige man/vrouw die begrijpt dat lichaam en geest samenwerken, en dat je balans bereikt als je alle aspecten van je lieve lijf en leven meeneemt. Met deze 8 modules kies je voor een holistische dive in jouw zelfzorg op fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel, sociaal, energetisch, en persoonlijk niveau. Toe aan die brede transformatie? Klik [hier](#) even, en zet je rijkste stap ooit.

### 4. Zelfzorg voor Hoofd & Hart

Deze route is als je houdt van to the point, kort en krachtig, overzichtelijk en compact, zowel qua tijd, inzet en diepgang. Baal je ervan dat je vaker moe bent, of een korter lontje hebt? Dan is deze route je op 't lijf geschreven. Kijk dan [hier](#) even.

# Cyclisch Zuchten

Dagelijks een adem oefening doen, is voor veel mensen al een uitdaging op zich. Vaak hebben ze wel eens ervaren wat het positieve effect van ademwerk kan zijn maar er tijd voor vrijmaken is lastig. Een recente studie van Andrew Huberman, neuroloog aan de Universiteit van Stanford, toont aan dat zuchtend ademen een van de meest effectieve ademtechnieken is om direct je stress te verlagen. Het is een combinatie van neusademhaling en zuchtend weer uitademen door je mond. Dit heeft positieve effecten op onze stemming, onze slaap en onze stressrespons.

Deze ademroutine is gemakkelijk toe te passen in je dagelijkse schema en kan overal en altijd worden gedaan. Probeer het maar eens uit en ervaar de effecten zelf.

## Hoe werkt het?

Adem als eerste twee keer en diep in door je neus en uit door je mond met een zuchtend geluid. Daarna ga je cyclisch zuchten. Dat gaat als volgt.

Je ademt in tot bijna vol. 1 sec pauze. En dan de 2e inademing, waarmee je je longen helemaal volledig vult.

Deze tweede inhalering is het belangrijkste, dan komt er meer zuurstof binnen en kan er meer kooldioxide uit. En dan zucht je hardop je longen leeg, ze ontspannen met een soort whoooooosh geluid, lang en diep. Dit herhaal je enkele minuten en in een rustig tempo.

IN, IN.... Uit.....

IN, IN.... Uit.....

## Voordelen van Cyclisch Zuchten

- Vermindert angst en stress. Dit komt omdat de diepe inademing en het zuchtende uitademen het parasym-pathisch zenuwstelsel activeren (rust, herstel en opbouw).
- Verlaagt de bloeddruk, vertraagt de hartslag, vermindert spierspanning.
- Verbeterd de stemming, doordat er meer zuurstof naar het brein gaat.
- Goed voor cognitieve functies, en algeheel welzijn
- Verbeterd de slaap (zowel in slaap vallen als in slaap blijven)
- Ontspant lichaam en geest
- Blijkt effectiever om beter in je vel te zitten dan meditatie en mindfulness
- Verlaagt aantal ademhalingen per minuut (waardoor systemen optimaler gaan samenwerken)



[Video](#)

# ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

## ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

Je hebt een prachtig ZorgHart. Staat klaar voor anderen, bent zorgzaam, hartelijk en hebt een luisterend oor. Maar wie heeft een luisterend oor voor jou?

Je ontdekt in het magazine Dit Lieve Lijf hoe je jouw ZorgHart kloppend houdt. En je energie op niveau.

Met dit mooie fysieke en interactieve Magazine

- Heb je weer oog voor de balans tussen werk en privé, zodat je eindelijk kunt ontspannen, en daardoor weer echt contact hebt met de mensen om je heen.
- Ga je supergezonde keuzes maken, voor je lieve lijf, je mooie hart en je briljante brein, zodat je je sterk en zelfverzekerd voelt, in welke stresssituatie dan ook
- Blijf je veel beter in balans, zodat je niet langer leegloopt in lastige situaties omdat je je eigen energie altijd weer kunt aanvullen

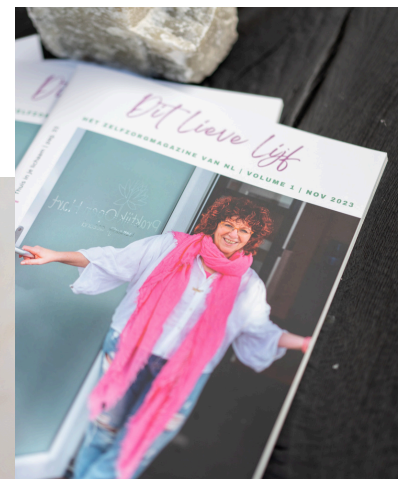
Ik krijg zulke mooie, ontroerende reacties op dit magazine.

Nieuwsgierig? Voor € 8, - is hij voor jou! App of mail me: [magazine@ditlievelijf.nl](mailto:magazine@ditlievelijf.nl)

Take Care!

Petra Kaemingk-de Lange

Dit Lieve Lijf  
De Stuwijk 1  
7772 AW Hardenberg  
06 23 557609  
[info@ditlievelijf.nl](mailto:info@ditlievelijf.nl)  
[www.ditlievelijf.nl](http://www.ditlievelijf.nl)



## NIEUWE WEBSITE!

Ik ben superblij: de website [www.ditlievelijf.nl](http://www.ditlievelijf.nl) is klaar! Neem je gelijk even een kijkje en laat me weten wat je ervan vindt? Ik vertel er alles over de diverse zelfzorgroutes zodat je een weloverwogen keuze kunt maken. En er is tevens een heel interessante pagina voor werkgevers, dus geef het ook gerust door aan je P&O/HRM-afdeling. Er zijn al diverse werkgevers die het programma aan hun medewerkers hebben vergoed. Samen jouw werkplezier en gezondheid beter maken, met effectieve zelfzorg!