

LIFESTYLE 2021



Live Well & Work Well
Sharing & Caring



INHOUDSOPGAVE LIFESTYLE

Werk samen, leer samen en relax samen	3
Opwaartse spiraal.....	5
Frisse lucht in huis	5
Opruimplan	6
Voor en met de kinderen	7
Mooie momenten pot.....	7
De lunch (s)maakt zo goed	8
Fruitwater of thee met gember	9
Kleuren: welk effect heeft kleur op je.....	10
Kleur in kleding.....	11
Kleuren in huis.....	11
Muziek: wat doen geluiden met je.....	12
Aromatherapie: wat doen geuren met je.....	13

**Geluk vermenigvuldigt door te delen.
Dank je wel.**



LIFESTYLE

Loslaten, accepteren, vertrouwen, bewustzijn en overgave. Voor velen zijn het basislessen van het leven. Nu werk- en het privéleven in elkaar overlopen, blijft het belangrijk om zowel fysiek als mentaal voldoende rust te nemen. Het kost wat tijd om aan verandering in het dagelijkse ritme te wennen. Werk effectief en blijf energiek.

Het is zo gemakkelijk om te worden meegenomen in de snelweg van het leven waardoor wij vergeten om af en toe op de rem te trappen om te waarderen wat wij al hebben. Sta even stil en bedenk dat er niets te groot of te klein is om dankbaar voor te zijn. Tel je zegeningen, het zijn er een heleboel!

Werk samen, leer samen en relax samen

1. Begin de dag op een vaste tijd.
2. Zorg voor een opgeruimd bureau.
3. Maak een dagschema incl. gezinstaken.
4. Plan elk uur 10 minuten pauze.
5. Drink voldoende water.
6. Neem tijd om rustig te lunchen, niet achter het beeldscherm!
7. Ga als het kan even naar buiten.
8. Sta stil bij de positieve dingen en de behaalde resultaten.
9. Vermijd afleidingen.
10. Blijf plezier maken.
11. Eindig de dag op een vaste tijd.
12. Maak tijd voor jezelf.
13. Breng het lichaam rond 21.00 uur in de rustmodus. ®



- > Sta elke dag op tijd op en rek je goed uit.
- > Probeer eens een koude douche of dry brush.
- > Zen modus mind fitness of yoga op bank/stoel.
- > Loop dagschema na, verdeel de dag in blokken.
- > Tijd voor gezamenlijk ontbijt.
- > Bespreek huishoudelijke taken.
- > Lekker geurtje in huis en eventueel rustige achtergrond muziek.

- > Start aan een opgeruimd bureau.
- > Warming up handoefeningen.
- > Werk ongestoord, zet alle afleidingen on hold.
- > Uurtje gewerkt, tijd voor een glas water. Stel desnoods wekker in.
- > Opstaan, rekken en strekken.

- > Plan een vaste tijd voor de lunch.
- > Ontspan, gapen is gezond.
- > Plan een powernap of leuke dingen tijd voor en/of met kinderen.
- > Uurtje gewerkt, tijd voor een glas water.
- > Opstaan, rekken en strekken.
- > Maak een (buiten) wandeling.

- > Stop op tijd en neem hoogtepunten van de dag door.
- > Gezellig samen avondeten maken.
- > Bespreek opruimtaken (keuken, huiskamer, slaapkamer).
- > Plan schema voor morgen, incl. boodschappen halen, etc.
- > Relax, doe wat voor jezelf. Geef de ogen rust.
- > Morgen is weer een nieuwe dag!



Opwaartse spiraal

Focus is als een spier die moet worden getraind. Als de concentratie even ontbreekt of als je ergens niet uit komt, ga niet op de automatische piloot verder. Ga voor een lekkere workflow en neem een korte pauze om daarna weer vol energie de eerdere taak op te pakken.

Frisse lucht in huis

Zorg voor voldoende (dag)licht en verse buitenlucht in huis. Zet hier en daar een raam op een kiertje voor een heldere mind! En zet eventueel een plant in de werkkamer want planten zuiveren de lucht en zorgen voor een goede vochtigheid. Of maak het gewoon gezellig met een mooi bosje bloemen.

Tip!

- Meubels iets van muur af plaatsen voor betere luchtcirculatie.
- Luchtzuiverende planten = koolstofdioxide -> zuurstof en groen werkt rustgevend.

<https://www.groenrijk.nl/nieuws/63/top-10-luchtzuiverende-planten>

<https://inspiratie.intratuin.nl/top-10-luchtzuiverende-planten/>



Opruimplan

Opruimen zorgt voor een clean hoofd én een clean huis. Aan een opgeruimd bureau blijf je beter gefocust. En opgeruimde kamers en kledingkasten, brengen rust in het hoofd. Hoe beter jij je voelt, hoe meer energie je hebt.

Hang kleding met de hanger achterstevoren op de roede. Schone kleding op een normale manier in de kast hangen. Na een tijdje zie je precies wat je niet meer draagt. Maak drie opruimstapels: twijfel, weggooien of weggeven.

Tover (thuis) de werkplek om in een ruimte waar je fijn en prettig kunt werken. Gebruik een bureau-organizer, leef je uit op een memobord en berg spullen op in leuke mappen en vrolijke opbergdozen.

Opbergruimte is altijd handig, ook als je aan de eettafel werkt. Klaar met werken? Haal alle werkspullen van de (eet)tafel en zet ze weg. Opgeruimd staat netjes.

Tip!

- Geef ook de mailbox een grondige opruimbeurt.
- Check op vaste tijden privé mail en/of nieuws, reageer als het kan na werktijd.
- Schrijf je uit voor privé nieuwsbrieven die je toch niet bekijkt.
- Stel belangrijke telefoonnummers in die door de 'niet storen-modus' kunnen komen.



Voor en met de kinderen

Tijd om samen te ontspannen met ouderwetse spelletjes, binnen of buiten. Maak een kijkdoos, ga kwartetten of skippyballen, spring op de trampoline of wordt samen zen van een mandala kleurplaat.

Tip!

- <https://www.mamaplaneet.nl/binnenpret-tips-ideeen-kinderen/>
- <https://www.mamaplaneet.nl/buitenactiviteiten-voor-kinderen-tuin/>
- <http://www.supercoloring.com/nl/kleurplaten/kunst-cultuur/mandalas>
- <http://www.mandalakleurplaten.nl>

Mooie momenten pot

Het leven zit vol cadeautjes. Waardevolle, gekke, fijne en bijzondere momenten die je een glimlach bezorgen en die je wilt bewaren. Stop bijzondere herinneringen in een glazen mooie momenten pot. Heb je behoefte aan een mooi moment? Pak er één uit en geniet ervan.

Tip!

Een ideeën pot voor en met kinderen. Op gekleurde briefjes haalbare binnen- en buitenspelletjes opschrijven. Voor de momenten dat inspiratie ontbreekt.



De lunch (s)maakt zo goed

Werk je samen thuis? Spreek dan af om gezellig gezamenlijk te lunchen. Dek de tafel en geniet van een ontspannen moment. Wat je ook doet: lunch niet achter de computer!

Voeding heeft een grote invloed op hoe jij je voelt en op de immuniteit. Denk eens aan verse kippensoep als krachtvoer waarvan al eeuwen wordt beweerd dat het helpt bij griep of verkoudheid of een frisse zomersalade met watermeloen, spinazie en feta. Watermeloen lest de dorst en bevat ook veel vitamine C, kalium en ijzer.

Tip!

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten.aspx>
- <https://recepten.planetfem.com/category/lunch/>
- <https://uitpaulineskeuken.nl/index/recepten>



Fruitwater of thee met gember

Water is cruciaal voor het lichaam. Het is nodig om voedingsstoffen te transporteren en de afvalstoffen uit het lichaam te vervoeren. Maak een lekkere combi én een gezonde boost met gember! Hoe fijner de gember is gesneden, hoe intenser de smaak wordt.

Thee met gember: Giet heet water op 2-3 gemberschijfjes en laat de thee een paar minuten trekken. Voeg eventueel een schijfje citroen en honing toe.

Fruitwater met gember, limoen en munt: Snijd de gember in grove stukken en de limoen in 4 of 6 partjes. Doe alles in een karaf en voeg de munt erbij.

Werking GEMBER	Werking CITROEN	Werking MUNT
Versterkt immuunsysteem	Versterkt immuunsysteem	Versterkt immuunsysteem
Stimuleert spijsvertering	Stimuleert spijsvertering	Stimuleert spijsvertering
Kalmeert maag en darmen	Reinigt lever	Bevordert werking darmen
Reinigt lymfestelsel	Verbeterd huid	Verbeterd opname ijzer
Werkt ontstekingsremmend	Bevat veel vitamine C	Werkt slijmoplossend
Verwarmt lichaam	Helpt bij slechte adem	Helpt tegen misselijkheid
Helpt tegen misselijkheid		Verbeterd geheugen
Verlicht spier- en gewrichtspijn		

Tip!

- Zet voor een krachtigere smaak de karaf een nacht in de koeling. Gebruik ook andere soorten fruit als sinaasappel, meloen en aardbei.



Kleuren: welk effect heeft kleur op je

Kleuren die ons omgeven beïnvloeden ons gedrag en onze gevoelens. Wat is de uitwerking van kleuren? Welke boodschap geeft de kleur van jouw kleding? Welke uitwerking heeft de kleur van de werkruimte op jou?

Rood	= Energiek, opvallend, leiderschap, ambitieus, passie.
Oranje	= Warm, optimistisch, spontaan, open, creatief.
Geel	= Optimisme, opvallend, verlichtend, waarschuwend.
Groen	= Jeugd, balans, gezond, overvloed, stabiel.
Blauw	= Communicatie, professioneel, kalm, betrouwbaar.
Paars	= Inspiratie, zelfreflectie, rijp, magisch.
Grijs	= Stijlvol, neutraal, beschouwend.
Wit	= Zuiver, schoon, neutraal, bescheiden.
Bruin	= Stabiel, eenvoudig, vertrouwd.
Zwart	= Stijlvol, afstandelijk, modern, contrastrijk.





Kleur in kleding

- Rood : Je hebt lef en bent bereid je eigen spoor te trekken.
- Oranje : Je werkt graag samen en bruist van levenslust.
- Geel : Je straalt zelfvertrouwen uit en werkt doelbewust.
- Groen : Je denkt creatief en werkt graag samen.
- Blauw : Je straalt vertrouwen, evenwichtigheid en efficiëntie uit.
- Turquoise : Je bent creatief en hebt je vrijheid lief.
- Grijs : Je bent betrouwbaar en geloofwaardig.
- Paars : Je bent een denker en niet bang een eigen route te bepalen.
- Wit : Je durft je te laten zien en denkt in mogelijkheden.
- Bruin : Je bent betrouwbaar en houdt van eenvoud en warmte.
- Zwart : Je bent niet bang om zelfverzekerd je eigen weg te gaan.

Kleuren in huis

- Rood : Een rode kamer maakt actiever.
- Geel : In een gele kamer word je onrustig.
- Groen : Een groene ruimte geeft rust, ontspanning, harmonie en balans.
- Donkerblauw : Donkerblauw staat voor productiviteit en concentratie.
- Lichtblauw : Een lichtblauwe ruimte ontspant en stimuleert creativiteit.
- Turquoise : In een turquoise ruimte worden lichaam en geest wakker.
- Paars : Een paarse ruimte werkt ontspannend en inspirerend.
- Wit : In een witte ruimte ervaar je ruimte en rust.
- Bruin : Deze kleur voelt comfortabel en veilig.
- Zwart : Een zwarte ruimte roept luxe en mysterie op.



Muziek: wat doen geluiden met je

Muziek heeft een kalmerende werking op de aanwezigheid van cortisol, het lichaamseigen stresshormoon. Als je geniet, worden lichaamseigen geluksstoffen zoals serotonine, dopamine en endorfine aangemaakt die je kalm, vrolijk of euforisch maken. Daarnaast activeert muziek onze hersenen, vooral werk van Mozart vanwege patronen die zich in niet al te lange tussenpozen herhalen. Kinderen worden er ook heel rustig van.

Uit onderzoek blijkt dat het luisteren naar muziek de verbinding en de activiteit tussen de linker- en de rechterhersenhelft bevordert en het vermogen van ruimtelijk inzicht toeneemt. Melodie en klankkleur worden meer in de rechterhersenen verwerkt en ritme en toonhoogte meer in de linkerhersenen.

Tip!

Deze achtergrond muziek van Mozart is aangenaam, duur 3 uur 3 minuten.
<https://www.youtube.com/watch?v=VB6SIKl8Md0>



Aromatherapie: wat doen geuren met je

Een heerlijke geur in huis én effect op het humeur door etherische oliën te verdampen in een diffuser of in een aromalampje. Een paar druppels lavendel is altijd goed! Een aantal goede combinaties: grapefruit, cypres, pepermint, kruizemunt, sinaasappel, rozemarijn, limoen, bergamot en lavendel.

Verfrissend

2 druppels Pepermint: Verfrissend, helder zicht op de dingen.

2 druppels Kruizemunt: Ontspannende oppepper bij gebrek aan concentratie.

2 druppels Sinaasappel: Geur die warmte en vrolijkheid geeft.

Focus

4 druppels Grapefruit: Zet aan tot actie en maakt helder denken weer mogelijk.

2 druppels Cypres: Helpt bij concentratie en focus.

Actie

3 druppels Grapefruit: Zet aan tot actie en maakt helder denken weer mogelijk.

2 druppels Rozemarijn: Versterkt wilskracht en zet aan tot actie.

Discipline

4 druppels Rozemarijn: Versterkt wilskracht en zet aan tot actie.

2 druppels Cypres: Helpt bij concentratie en focus.

2 druppels Limoen: Zeer opbeurend en maakt wakker.

Vrolijk

2 druppels Bergamot: Opluchtend en ontspannend.

2 druppels Limoen: Zeer opbeurend en maakt wakker.

2 druppels Sinaasappel: Geur die warmte en vrolijkheid geeft.



Ontspannend

2 druppels Lavendel: Kalmerend en ontspannend.

2 druppels Bergamot: Opluchtend en ontspannend.

Lekker

2 druppels Bergamot: Opluchtend en ontspannend.

2 druppels Limoen: Zeer opbeurend en maakt wakker

2 druppels Sinaasappel: Geur die warmte en vrolijkheid geeft.

Tip!

Maak zelf een geurverspreider met houten geurstokjes of een eigen interieurspray met jouw favoriete geur(en).

Vul een klein spuitflesje met gedestilleerd of gekookt water en voeg in totaal 10-25 druppels etherische olie naar keuze toe. Wel elke keer voor gebruik even schudden of op tijd de houten stokjes omkeren.

Sharing & Caring



In 2006 is Stoelmassage op Locatie opgericht door Maureen Kessing. Van jongs af is haar interesse voor massages gevoed binnen de warmte en de geborgenheid van het Indische gezin waarin zij opgroeide.

Haar missie is om werkplezier en vitaliteit te bevorderen door stoelmassages bij bedrijven en evenementen te verzorgen. Met veel plezier deelt zij haar kennis en ervaring.

‘Samenspel onthult de schoonheid van het leven.’

Maureen Kessing

