

GELD Dag 17

Log in op je bankrekening en maak dit bedrag over naar een aparte spaarrekening:

€ 17,-

Tel hierbij op:

€ 1,-

En geef jezelf een beloning met 10% rente:

€ 0,10

Totaal zet je op dag 17: € 18,10

Op een aparte spaarrekening, zo start je met het aanmaken van 1 potje met een groeizaadje dat jij zelf plant.

3

Van € 1,- naar € 254,10

€ 18,10

Ontspanning Dag 18

Dag 18 Moed

De moed zakt je in de schoenen

Hoe zeer je ook je best doet...

Hoe zeer je ook je best doet...langzaam slipt het weg...je moed. Wanneer moed verandert in moet. Wat dan?

Allereerst zou ik je willen zeggen: sta dan voor nu even stil. Stop, pak je rustmoment. Zoek een plekje waar je je prettig voelt: in de natuur, ergens in huis op een zachte plek. Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem. **Neem alle ontspanningstechnieken van de voorgaande dagen nog eens door.**

Wanneer moed verandert in moeten, is het belangrijk dat je je **innerlijke rust** terug vindt en probeert te achterhalen wat het omslagpunt is geweest. Het kan zijn doordat je maar geeft en geeft en daar niks voor terug ontvangt. Het kan zijn dat je probeert en probeert om ergens uit te komen of juist vanaf te komen, maar dat wil maar niet lukken. Begin met kleine stappen en probeer **jouw 'Why'** te (her-)ontdekken. Met jouw 'Why' bedoel ik 'Jouw *Waarom*'. Waarom doe je wat je doet? Wat is **jouw passie**? *Waar word je tot in je tenen voelbaar het meest blij van*. Wat geeft jou energie?

—> **Boekentip: The Why Café van John. P. Strelecky**

Wat kun je inzetten voor moed? Veel hoor, wees gerust. Ik licht er een paar uit. Allereerst is het altijd fijn om met een vertrouwd iemand te praten over je onrust, je zorgen, het moedeloze gevoel. Een vertrouwd iemand kan natuurlijk een goede vriend, vriendin of familielid zijn, maar het kan je ook zeker helpen je zorgen te delen met een mentor, adem- of leefstijlcoach of therapeut. Neem de tijd voor jezelf en voed jezelf met heerlijk vers en onbewerkt eten. Zoet doet goed, maar kies dan voor het zoet uit vers of gedroogd fruit of beter nog groente zoals wortels, pompoen, zoete aardappel.

Rustgevend vierkant, ademhalingsoefening:

- * Via de mond 4 tellen inademen
- * 4 tellen vasthouden
- * Via de mond 4 tellen uitademen
- * 4 tellen vasthouden

Herhaal deze oefening, totdat je langzaam weer innerlijke rust ervaart.

Lunch Dag 18

Shakshuka (4 personen)

Ingrediënten:

4 eetlepels koolzaadolie	400 gram broccoli
2 uien	250 ml groentebouillon
4 stengels bleekselderij	4 eieren
250 gram spruitjes	150 gram feta
4 groene paprika's	1 bosje bieslook

Hoe maak je het

1. Snijd de uien in ringen en de bleekselderij in stukjes van ongeveer 1 cm. Maak de spruitjes schoon en snijd ze in vier stukjes. Was de paprika's en snijd ze in blokjes. Snijd de broccoli in roosjes. Schil de stronk en snijd deze in stukjes. Was de bieslook en laat uitlekken.
2. Zet de hapjespan op laag vuur en verhit de olie. Bak de ui, bleekselderij en spruitjes op laag vuur voor ongeveer 15 minuten. Schep regelmatig om.
3. Voeg paprika en broccoli toe en bak nog zo'n 10 minuten mee. Voeg dan 250 ml water toe. Breng kort aan de kook. Verkruiemel er een half groentebouillonblokje boven en roer dit erdoorheen. Zet het vuur zacht. Maak 4 kleine kuiltjes in de pan tussen de groenten en breek voorzichtig de eieren in de kuiltjes. Je kunt ook één voor één de eieren eerst in een kopje doen en dan in een kuiltje gieten.
4. Verkruiemel de fetakaas boven het hele gerecht. Leg het deksel op de pan en laat voor ongeveer 5 minuten garen. De eieren mogen nog iets zacht zijn. Schep op je bord en knip er wat bieslook boven, bestrooi en eet smakelijk.

Tijdsduur: ± 40 minuten

Benodigdheden:

- grote hapjespan met deksel
- vergiet
- spatel/pollepel

GELD Dag 18

Log in op je bankrekening en maak dit bedrag over naar een aparte spaarrekening:

€ 18,-

Tel hierbij op:

€ 1,-

En geef jezelf een beloning met 10% rente:

€ 0,10

Totaal zet je op dag 18: € 19,10

Op een aparte spaarrekening, zo start je met het aanmaken van 1 potje met een groeizaadje dat jij zelf plant.



Ontspanning Dag 19

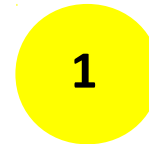
1

Elke dag ontladen
om op te laden

Dag 19 **Ballen in de lucht houden**

En wat nu als

je er eentje laat vallen



In je eentje zoveel ballen in de lucht houden. En wat nu als je er eentje laat vallen?

Ja, wat dan eigenlijk? Vergaat de wereld dan? Stort het huis waarin je woont in? Of valt er direct iemand om? *Ja, jij!* Als je zo doorgaat. In je eentje kun je maar zoveel ballen in de lucht houden. Echt waar, maak je zelf niet gek en laat dat ook niet gebeuren. *Stel prioriteiten*, maak een to-do list. Probeer niet meer dan **3 taken** per dag uit te voeren. **Laat die ballen vallen die onnodig zijn**. Gooi ballen over naar die mensen die jij zelf om hulp vraagt. Er is niks mis met hulp inschakelen: hulp verstrekken aan iemand die die hulp nodig heeft, geeft die persoon juist een goed gevoel.

*Loop je over of loop je achter met zaken, met werkzaamheden, met het betalen van rekeningen. Stel prioriteiten. Elke dag weer, niet meer dan 3 taken per dagen. Werk binnen een bepaald tijdschema of in blokken, bijvoorbeeld van 9:00 – 12:00 taak 1, van 14:00 – 16:00 taak 2, en van 16:00-18:00 taak 3. Tussen de middag neem je de ruimte om te ontspannen en goed te eten. Stop op tijd om 's avonds af te bouwen. **Morgen weer een dag!***

Blijf jezelf voorop stellen! Zonder je af en werk gestaag je taken af. Een rustige werkplek, een koptelefoon op met rustgevende muziek. Drink voldoende water en thee met krachtige én ontspannende verse kruiden zoals munt, salie, lavendel. Met citroen en verse gember. Neem regelmatig even 5 minuten de tijd voor wat ontspanningsoefeningen. Zorg voor energiegelovende voeding, voed jezelf met eten in alle kleuren van de regenboog en zorg voor veel vitamine C, zeker 1000 mg per dag! En niet vergeten: **je hoeft niet alles alleen te doen!**

Diner Dag 19

Stamp van zuurkool, banaan en rozijnen (4 personen)

Ingrediënten:

500 gram zoete aardappels	boter
500 gram winterpeen	1 eetl. kurkumapoeder
500 gram zuurkool naturel	150 gram rozijnen
1 blok (rook-)tofu	125 ml kookroom/amandelmelk
2 bananen	zout

Tijdsduur: ± 40 minuten

Benodigdheden:

grote pan
koekenpan
pureestamper

Hoe maak je het

1. Schil de aardappels en maak de winterpeen schoon. Snijd ze in stukjes. Doe alles in een grote pan en voeg de zuurkool toe.
2. Zet alles net onder water en doe er een snufje zout bij. Breng aan de kook en laat in ongeveer 30 minuten gaar worden.
3. Snijd de tofu in blokjes en de bananen in plakjes. Zet een koekenpan op laag vuur en voeg zo'n 25 gram boter toe en vervolgens 1 eetlepel kurkumapoeder. Roer voor ongeveer 1 minuut en voeg de tofublokjes toe. Bak alles om en om voor zo'n 5 minuten.
4. Bak de plakjes banaan 1 minuut mee. Voeg de rozijnen toe en haal de pan van het vuur.
5. Neem de stampot van het vuur en giet het water af. Stamp alles fijn en giet de helft van de room of melk bij de stampot. Plaats de pan terug op laag vuur en schep het tofumengsel erdoorheen.
6. Voeg de rest van de room/melk toe, proef en breng indien nodig verder op smaak met wat zout. Voeg evt. nog wat boter toe om het smeùiger te maken.