



Dit  
**journal**  
is van

---

# Inhoud

Voorwoord	7
Waarom een journal?	9
Zo gebruik je jouw journal	10
Intentie	12
Wat is Ayurveda?	15
De drie dosha's	16
Vata-dosha	18
Pitta-dosha	20
Kapha-dosha	22
De Ayurvedische klok	24

Jouw stoelgang	26
Jouw spijsvertering	27
Voeding	28
Jouw slaap	30
Jouw tong	34
Ochtendroutines	37
Avondroutines	41
De seizoenen	44
Jouw vrouwelijke cyclus	48
Aan de slag!	53



## Voorwoord

**A**yurveda heeft ons leven 180 graden de goede kant op veranderd. Een twintigjarig slaapprobleem dat helemaal is opgelost, een menstruatiecyclus die weer helemaal terug is van weggeweest, natuurlijk zwanger worden in plaats van met hormonen, een opgeblazen buik die weer heerlijk plat is, een gezond gewicht, een beter humeur en een leven met veel meer energie!

Omdat we graag willen delen wat Ayurveda is en hoe het je kan helpen om lichamelijk en mentaal (meer) balans in je leven te krijgen, schreven we ons boek *Alles over Ayurveda*. Het bleek een groot succes! Maar al snel ging het weer kriebelen (al krijgen we een beetje jeuk van dit woord). Hoe konden we onze lezers meer handvatten geven om Ayurveda op een simpele en leuke manier toe te passen? We wilden een duidelijk stappenplan bieden dat er tegelijk voor zou zorgen dat je de signalen van je lichaam en geest steeds beter begrijpt.

Al snel kwamen we op het idee van een Ayurveda-journal dat je dagelijks bijhoudt. Want hoe ziet een dag er voor jou uit? Hoe was je slaap, wat heb je gegeten en hoe is het met je spijsvertering? Als je iedere dag specifieke vragen beantwoordt, die jou helpen inzicht te krijgen in hoe je er fysiek en mentaal voor staat, leer je jezelf pas echt goed kennen. Daarnaast laat een journal zien hoe en hoeveel je kunt groeien. Veel veranderingen zijn subtiel, dus die merk je pas na een hele tijd op. Vaak zijn we zo druk dat we niet meer weten dat we voorheen elke dag buikpijn hadden. Het feit dat die buikpijn nu weg is, is al zo normaal geworden dat we er niet meer bij stilstaan. Of dat je denkt dat je goed slaapt en veel energie hebt, maar als je dit dagelijks bijhoudt kom je er ineens achter dat je hier veel aan kunt verbeteren.

Een journal maakt je hier bewust van, en daardoor leer je jezelf steeds beter kennen en blijf je gemotiveerd om door te gaan met Ayurveda. En volhouden is niet onbelang-

**‘Ayurveda heeft ons leven 180 graden de goede kant op veranderd.’**

rijk, want Ayurveda is absoluut geen quick fix, maar iets dat je leven lang bij je blijft. Uiteraard met een korreltje himalayazout! Want het mag tenslotte ook leuk blijven... ;-)

**Marleen & Cielke**

**Ayurveda  
geeft je inzicht  
in jezelf, in de  
wereld en hoe  
alles daarin  
werkt. Je leert  
jezelf en de  
mensen om  
je heen steeds  
beter begrijpen.**

## Waarom een journal?

**D**it journal is een hulpmiddel om met simpele en praktische stappen Ayurveda moeiteloos in je dagelijks leven toe te passen.

Grote kans dat jij heel veel zin hebt om meer Ayurvedisch te gaan leven, maar je soms ook door de bomen het bos niet meer ziet.

Herkenbaar? Fijn dat jij dan nu het *Alles over Ayurveda - Journal* in handen hebt! Ayurveda draait om het bewust worden van de signalen van jouw lichaam en geest. Een van de eerste dingen die wij onze cliënten altijd aanraden is dan ook: houd elke dag bij hoe het met je gaat. Dit is superbelangrijk, omdat je al snel vergeet hoe het een week geleden – of zelfs een paar dagen geleden – met je ging. Misschien denk je dat je dat wel onthoudt, maar weet jij nog wat je eergisteren hebt gegeten en hoe je nacht toen was?

Hoe ziet je tong eruit? Je stoelgang? Je huid? Hoe voel je je na de maaltijd? Wanneer heb je trek? Hoe slaap je? Hoe is je mindset vandaag? De antwoorden op deze vragen geven waardevolle inzichten. Je lichaam en geest geven namelijk precies aan hoe het met je gaat.

Deze inzichten heb je nodig om Ayurveda goed toe te passen. Zo kun je jouw proces goed begrijpen en je vooruitgang zien. Dit journal helpt je daarbij: doordat je opschrijft hoe het gaat, krijg je een beter inzicht in jezelf en weet je waar je jouw aandacht het beste op kunt richten.

Als je net begint met jouw Ayurveda-proces kan het ook heel overweldigend zijn, er is zoveel wat je kunt doen en waar je op kunt letten! Hoe fijn is het dan als je een checklist hebt die je elke dag kunt bekijken en invullen?

Er zijn bijvoorbeeld heel veel rituelen die je kunt toepassen om fysiek en mentaal de beste versie van jezelf te worden. Het fijne van een journal is dat je heel goed kunt zien hoeveel je al doet en dat je dit ook echt stapje voor stapje kunt doen! Als een routine er eenmaal in zit, kun je rustig de volgende toevoegen.

Echt, als je dit journal goed bijhoudt, gaat dit je zoveel winst opleveren!

# Zo gebruik je jouw journal

**O**ké, Ayurveda dus! Maar hoe dan? In het eerste deel van dit journal vind je basisinformatie over Ayurveda en staat kort beschreven op welke aspecten van je dagelijkse leven je Ayurveda kunt toepassen. Ook lees je over de rituelen, voeding, slaap, je spijsvertering, de seizoenen en je vrouwelijke cyclus. Hoe beter je de uitgangspunten van Ayurveda begrijpt, hoe makkelijker het is om het journal in te vullen. En andersom: hoe vaker je jouw journal invult, hoe beter je Ayurveda en jezelf gaat begrijpen!

Waar je nu ook staat in jouw Ayurvedareis; dit journal helpt je om (nog) verder te komen. Er zijn veel routines en tips die je je onderweg eigen kunt maken, maar we raden je aan om aan maximaal één nieuwe routine per week te beginnen. Het mag echt stapje voor stapje! In het eerste deel beschrijven we al deze routines en tips. Als het tijd is om iets nieuws uit te kiezen, dan kun je steeds weer even het eerste deel doorbladeren.

In het tweede deel ga je zelf aan de slag. Hier vind je de invulpagina's om alles bij te houden wat van belang is tijdens je proces. Voor elke dag zijn er twee invulpagina's. Je kunt de pagina's deels in de ochtend en deels in de avond invullen, maar je kunt

voor het invullen ook één moment op de dag kiezen. Wat het beste werkt is om één of twee vaste 'journalmomenten' per dag uit te kiezen, zodat het invullen echt een dagelijkse routine wordt waar je niet meer over hoeft na te denken.

De dagelijkse vragen zijn met veel zorg samengesteld. Ze geven jou veel inzicht in hoe het staat met je slaap, mindset, stoelgang en je energie. Achter de meeste antwoorden zie je een Vata-, Pitta-, Kapha- of balanssymbool. Zo kun je makkelijk zien welke dosha of dosha's er bij jou uit balans zijn of dat je je juist helemaal in balans voelt! Er is ook altijd ruimte voor je eigen invulling.



Vata



Pitta



Kapha



Balans

Wil je meer weten over een onderwerp of tips over een bepaalde onbalans? Dan kun je weer terugvallen op het eerste deel, waar alle achtergrondinformatie overzichtelijk



bij elkaar staat. Wil je meer weten over Ayurveda en dus nog meer de diepte in gaan? Dan verwijzen we je graag naar ons boek *Alles over Ayurveda*. Daarin vertellen we nog veel uitgebreider over de dosha's, de verschillende soorten onbalans, de rituelen en geven we vele tips om fysiek en mentaal in balans te komen. Ook staan er dertig heerlijke en simpele Ayurvedische gerechten in.

Aan het einde van iedere maand heb je een reflectiemomentje. Gebruik dit moment om duidelijkheid te krijgen hoe het gaat, wat je al hebt bereikt en waar je volgende maand op wilt focussen. Je kunt hier ook invullen hoe het met jouw cyclus is gegaan en hoe je Ayurveda in het seizoen, waar je

op dat moment in zit, gaat toepassen. Ook als je zwanger bent of (bijna) in de overgang zit is deze pagina voor jou. In deze fases van je leven is het ook heel belangrijk om je bewust te worden van jouw lichaam en inzicht te krijgen in wat je kunt doen om weer in balans te komen.

Je mag de maandpagina erbij pakken als je daar eerder al behoefte aan hebt, maar het is ook prima om hem aan het einde van de maand in te vullen.

Elke dag mag je beginnen met een intentie voor die dag. Hoe dit werkt lees je op de volgende pagina.

# Ochtend

Datum \_\_\_\_\_

Wat is je intentie voor vandaag?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoe laat sliep je en hoe laat ben je opgestaan? \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_

Hoe heb je geslapen?

- Goed **b**
- Vaak wakker tussen 2.00 en 5.00 uur **v**
- Moeilijk in slaap komen **p**
- Goed, maar moe wakker **k**
- \_\_\_\_\_

Hoe voelt je lichaam?

- Goed en fit **b**
- Heel stijf **v**
- Vol adrenaline **p**
- Moe en zwaar **k**
- \_\_\_\_\_

Hoe ziet je tong eruit?

- Pretty pink **b**
- Droog, gebarsten **v**
- Rode puntjes **p**
- Opgezwollen, speeksel **k**
- Witte laag (ama)
- Tandafdrukken (malabsorptie)
- \_\_\_\_\_

Hoe is je stoelgang?

- Bruine, rijpe banaan **b**
- Keutels **v**
- Te dun **p**
- Grote hoeveelheid, slijm **k**
- Nog niet gelukt **v/k**
- \_\_\_\_\_

Hoe is je mindset?

- Ontspannen, vrolijk **b**
- Angstig **v**
- Gestresst, chaotisch **v**
- Vol adrenaline **p**
- Geïrriteerd, boos **p**
- Down, nergens zin in **k**
- Zelfmedelijden **k**
- \_\_\_\_\_

Welke ochtendroutines heb je vandaag gedaan?

- Vroeg opstaan
- Tandepoetsen
- Tongschrapen
- Warme oliemassage
- Glas heet water
- Abhyanga
- Pranayama
- Meditatie
- Beweging, yoga
- Wandelen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Avond

Hoe was je eetlust?

- Gegeten als ik trek had **b**
- Hele dag door hapjes genomen **v**
- Onverzadigbare trek **p**
- De hele dag zin in lekkere dingen **k**
- \_\_\_\_\_

Hoe was je spijsvertering?

- Alles goed verteerd **b**
- Opgeblazen buik **v**
- Snel vol gevoel **v**
- Buikpijn, kramp **v**
- Te snel (dun en vaak) **p**
- Niet gepoept **k**
- \_\_\_\_\_

Hoe laat heb je gegeten?

Ontbijt \_\_\_\_\_

Lunch \_\_\_\_\_

Diner \_\_\_\_\_

Tussendoortjes \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welke guilty pleasures had je vandaag?

\_\_\_\_\_

Welke dosha voelde uit balans en waarom?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Waar wil je morgen meer aandacht aan besteden?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoe was jouw mindset gedurende de dag?

- Ontspannen, vrolijk **b**
- Angstig **v**
- Gestresst, chaotisch **v**
- Adrenaline **p**
- Geïrriteerd, boos **p**
- Down, nergens zin in **k**
- Zelfmedelijden **k**
- \_\_\_\_\_

Welke avondroutines heb je vandaag gedaan?

- Schrijven in mijn journal
- Geen scherm na 20.00 uur
- Pranayama
- Meditatie
- Warme oliemassage
- Boek lezen
- Yoga nidra
- Voor 22.00 uur naar bed
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Maandoverzicht



Hoe is het deze eerste maand gegaan?

Voeding: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Spijvertering: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Slaap: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Emoties: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cyclus/zwangerschap/overgang: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat is je intentie voor aankomende maand? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Met een  
ontspannen  
geest en minder  
stress haal je  
automatisch  
rustiger adem