

En nog een paar tips voor 'goede dagen'



- ♥ Drink een bijzondere thee (sint-janskruid, brandnetel, vrouwenmantel).
- ♥ Als je ernaar verlangt: doe aan sport, beweeg, dans (bv. buikdans, hoelahoep,...).
- ♥ Als je ernaar verlangt: laat de sport, rust uit (bv. ontspan je door de diepe buikademhaling, de heiligbeenschommel of door buikmassage).
- ♥ Slaap een paar uur meer dan gewoonlijk.
- ♥ Leg een warmwaterkruik op je buik.
- ♥ Lees een spannend boek.
- ♥ Luister naar mooie muziek.
- ♥ Ga wandelen, alleen of met je beste vriendin.
- ♥ Wees in geen geval ongeduldig met jezelf. Het is helemaal oké, als je nu meer rust verlangt of je minder goed voelt dan anders.
- ♥ Laat het je nog beter bevallen dan anders..., het zijn 'jouw goede dagen'!

