



SELF CARE RITUEEL · 30 MINUTEN

Dertig minuten *alleen voor jou*

Een zacht moment tussen alle drukte van de dag. Geen to-do, geen resultaat dat af moet. Dit is een pauze voor je zenuwstelsel, je huid en je hoofd, en die mag je heerlijk nemen zonder je te verantwoorden.

Zo zijn de dertig minuten verdeeld. Zie het als een richtlijn, niet als een schema: loopt het uit, dan is dat precies goed.

5' VOORBEREIDEN	3' ADEMEN	17' VERZORGEN	5' AFRONDEN
--------------------	--------------	------------------	----------------

01 Zo maak je het klaar

Vijf minuten voorbereiding maken het verschil tussen 'iets doen' en echt landen.

- ◆ Zet een rustige playlist op
- ◆ Dim het licht
- ◆ Zoek je zachtste plek: slaapkamer of spiegel
- ◆ Maak een kop thee
- ◆ Telefoon weg, op vliegtuigstand
- ◆ Leg alles klaar wat je nodig hebt

“Deze dertig minuten zijn voor mij.”

Zeg het in stilte tegen jezelf. En sta jezelf toe er echt van te genieten.

02 Begin met ademen

Ga rustig zitten en sluit je ogen. Laat je schouders zakken.

4 tellen in

door je neus

6 tellen uit

door je mond

Voeten

voel de grond onder je

Voel hoe de spanning weg-ebt en de rust naar je toe komt. Herhaal dit een paar keer, tot je merkt dat je genoeg bent gezakt om verder te gaan.

03 Huid, handen en aanraking

Zeven kleine stappen. Niet om iets te verbeteren, maar om iets los te laten.

I Reinigen

Breng een verse, natuurlijke reinigingsmilk aan en masseer je gezicht en hals rustig. Dit keer niet om schoon te maken, maar om spanning te laten gaan. In je gezicht houd je meer vast dan je denkt. Neem iets meer product dan normaal en werk met zachte, strijkende bewegingen.

Waarom: een natuurlijke milk droogt niet uit en respecteert je huidbarrière. Juist belangrijk bij stress en vermoeidheid.

2 Lotion

Spray of dep de lotion over je gezicht en voel bewust hoe de nevel je huid raakt. Neem de geur waar. Tokkel de lotion daarna zachtjes in.

Waarom: brengt je huid na de reiniging weer in balans en geeft directe hydratatie.

3 Olie & aanraking

Warm een paar druppels olie tussen je handpalmen en breng ze aan op je gezicht, je hals of je handen. Neem er de tijd voor en werk altijd van binnen naar buiten en van beneden naar boven.

Greep 1 · Kaaklijn strijken

Zet je duimen onder je kin en je wijsvingers erboven. Strijk met een lichte druk in één beweging langs je kaaklijn naar je oren en houd daar drie tellen zachte druk. Herhaal vijf keer; dit ontspant de kauwspieren waar je onbewust veel klemt.

Greep 2 · Wenkbrauwboog knijpen

Pak met duim en wijsvinger de wenkbrauwboog beet en knijp zachtjes, van je neusbrug naar je slapen. Sluit af met kleine cirkels op je slapen. Vijf keer herhalen haalt de druk uit je voorhoofd en geeft je ogen ruimte.

Waarom: een voedende olie houdt je huid soepel, en aanraking geeft je lijf een gevoel van veiligheid.

4 Scrub

Een zachte scrub over je gezicht, je handen, of beide. Rustig, zonder te boenen.

Waarom geen agressieve scrub: zachte, natuurlijke scrubs verstoren je huidflora niet, bevatten geen plastic deeltjes en zijn vriendelijk voor je huid én het milieu.

5 Enzymemasker

Breng het masker aan. Ga zitten. Luister naar de muziek. Doe even niets; dat is het hele punt van deze stap.

Waarom: een enzymemasker werkt mét je huid in plaats van ertegenin. Dat van Ringana bevat onder andere papaya-enzymen en ondersteunt celvernieuwing zonder stress voor de huid. Fijn bij vermoeidheid, hormonale schommelingen en een doffe teint.

6 Serum & crème

Haal het masker rustig af. Breng een serum aan om je huid gericht te voeden, en sluit af met een crème die je zacht en bewust inmasseert, gezicht én hals.

Als je nog tijd hebt

Heb je nog een paar minuten over, gebruik die dan voor de kleine dingen waar je normaal nooit aan toekomt. Werk je wenkbrauwen rustig bij, smeer je voeten dik in met crème of olie en trek er warme sokken over, of geef je nagelranden wat aandacht. Kleine handelingen die je het gevoel geven dat je goed voor jezelf gezorgd hebt.

Blijf daarna nog even zitten. Neem de laatste slok van je thee, houd je ogen nog een moment dicht en merk op wat er veranderd is in je lijf sinds je begon. Vaak is dat meer dan je verwacht: zachtere schouders, een rustiger hoofd, een huid die minder trekt.

En dan is het klaar. Je hoeft niets meer.

Ik kies altijd voor natuurlijke huidproducten, omdat...

...je huid kwetsbaarder is dan we denken. Ze is geen afsluitende laag, maar een levend orgaan dat opneemt wat je erop legt. Een gevoelige of reactieve huid komt daardoor steeds vaker voor: roodheid, trekken, kleine bultjes of een huid die plots op alles reageert.

Synthetische werkstoffen, conserveermiddelen en parfums brengen die huid gemakkelijk uit balans. Ze verstoren de huidflora en de barrière, waardoor je huid harder moet werken om zichzelf te herstellen.

In drukke periodes staat je lichaam al in een soort overlevingsstand, en wat je op je huid smeert komt óók je systeem binnen. Daarom kies ik voor vers en natuurlijk.

- ◆ Ondersteunen herstel
- ◆ Werken samen met je huid
- ◆ Belasten je hormonen minder
- ◆ Geven rust in plaats van prikkels

Daarom werk ik graag met de basisproducten van Ringana: vers, natuurlijk, effectief en afgestemd op het lichaam van vrouwen.

De producten die ik gebruik

Precies wat er in deze dertig minuten langskomt, en waarom.

PRODUCT	WAAROM DEZE
Reinigingsmilk	Vers en natuurlijk, respecteert de huidbarrière
Lotion	Hydrateert en kalmeert na de reiniging
Massageolie (baby)	Voedt de huid en ondersteunt ontspanning
Scrub	Zacht, zonder plastic deeltjes
Enzymemasker	Ondersteunt celvernieuwing zonder stress
Serum	Gerichte voeding voor herstel
Crème	Beschermst en sluit de verzorging af

Alle producten zijn van Ringana en bevatten uitsluitend natuurlijke ingrediënten.

CADEAU VAN MIJ

Gun jezelf de kracht en zachtheid van de natuur

Wil je deze routine zelf volgen met de producten die ik gebruik? Je vindt ze bij elkaar via mijn link, en je ontvangt **€20 korting** op je eerste bestelling.

HUIDPRODUCTEN BESTELLEN

Twijfel je wat bij jou past? Stuur me een DM op Instagram. Ik denk graag met je mee.

Ik wens je echt even heel veel rust tijdens dit moment.

Liefs, Els

@mevrouwkje_nuchter

