

# ZELFZORG MET ETHERISCHE OLIËN: DAGELIJKSE RITUELEN



# INHOUD



- 01**    Waarom etherische oliën voor zelfzorg?
- 02**    Ochtendrituelen voor energie en focus
- 03**    Middagroutines voor stressvermindering
- 04**    Avondrituelen voor ontspanning en slaap
- 05**    DIY recepten voor zelfzorgproducten
- 06**    Bonus: Printbare verdunningstabel en toepassingsgids





## Hey there, Zenliz triber!

Misschien is dit herkenbaar voor je? Je hebt alles wat je 'zou moeten' willen – een goede baan, een fijn huis, een relatie, kinderen – maar toch voel je een leegte. Zo voelde ik me ook. Als vroedvrouw hield ik van mijn werk, maar ik raakte mezelf kwijt in de zorg voor anderen. Ik voelde me nooit echt genoeg – niet op het werk, niet thuis, en niet voor mezelf.

Toen besepte ik dat mijn lichaam en geest om rust vroegen. Ik stond op het punt van burn-out en voelde dat ik anders wilde leven. Dit leidde me naar holistische therapieën, waar je niet alleen lichamelijke zorg biedt, maar ook werkt aan dieper welzijn. Ik leerde hoe belangrijk het is om dagelijks tijd voor zelfzorg te nemen.

Met dit e-book wil ik je diezelfde tools geven om elke dag een moment van zelfzorg in te bouwen. Van eenvoudige routines met etherische oliën tot korte oefeningen voor ontspanning. Voor meer balans, en vooral: een beetje meer rust in jouw leven.

Het mooie is dat je deze rituelen niet alleen voor jezelf kunt gebruiken, maar ook kunt toepassen in je eigen praktijk, zodat je zowel voor jezelf als voor je klanten meer rust en balans kunt creëren.

*Lizzy*

**"Bring magic in your life  
with aromatherapy ."**



# 01

## WAAROM ETHERISCHE OLIËN VOOR ZELFZORG



Etherische oliën kunnen een krachtige toevoeging zijn aan je zelfzorgroutine. Ze helpen om de geest en het lichaam in balans te brengen, geven energie wanneer je dat nodig hebt en bevorderen rust na een lange dag. In deze gids ontdek je eenvoudige, dagelijkse rituelen die je ondersteunen in elke fase van de dag.



# 02

## OCHTENDRITUELEN VOOR ENERGIE EN FOCUS

Begin de dag met rituelen die je energie en focus geven. Deze korte, gemakkelijke routines helpen je om op te staan met een opgewekte en heldere mindset.



### Diffuserblend voor energie

- Voeg deze mix toe aan je diffuser terwijl je je klaarmaakt voor de dag:
  - 2 druppels citroen
  - 2 druppels pepermunt
  - 1 druppel rozemarijn
- Effect: Deze combinatie helpt je concentratie te verbeteren en wekt je op een verfrissende manier op.

### Inhaleertechniek voor mindful start

- Doe één druppel sinaasappelolie op een zakdoek en inhaleer rustig diep. Sinaasappel werkt opbeurend en geeft een gevoel van blijdschap en energie, ideaal om de dag positief te beginnen

### Ochtendroller voor focus en concentratie

- Maak een roller voor op kantoor of onderweg:
  - 10 ml draagolie
  - 1 druppel rozemarijn
  - 1 druppel citroen
- Gebruik: Breng deze roller aan op de polsen of de nek om je focus te verbeteren. Handig voor momenten waarop je helderheid en concentratie nodig hebt.



# 03

## MIDDAGROUTINES VOOR STRESSVERMINDERING



Voor een ontspannen en productieve middag, kun je etherische oliën gebruiken om stress te verminderen en je gemoedstoestand te stabiliseren.

### **Snelle ademhalingstechniek met etherische Olie**

- Gebruik een kalmerende olie zoals kamille
- Doe een druppel kamilleolie op een wattenstaafje of zakdoek.
- Adem 5x diep de geur in en focus op de rustgevende geur.
- Deze techniek kun je elke middag gebruiken als een snelle reset.

### **Kalmerende spray**

- Deze spray is perfect om je werkplek op te frissen en stress te verminderen:
  - 30 ml water in een sprayflesje
  - 4 druppels lavendel
  - 10 druppels mandarijn
  - 3 druppels wierook
  - 3 druppels cederhout
- Gebruik: Spray in je werkruimte of in de lucht en adem diep in voor rust en een hernieuwde focus.





# 04

## AVONDRITUELEN VOOR ONTSPANNING EN SLAAP

Etherische oliën kunnen helpen om je lichaam en geest voor te bereiden op een ontspannen nachtrust. Deze avondrituelen kalmeren en helpen bij het loslaten van de drukte van de dag.



### **Diffuserblend voor slaap**

- Voor een rustige en zuivere sfeer in de slaapkamer:
  - 2 druppels lavendel
  - 1 druppel wierook
  - 1 druppel grove den
- Gebruik: Laat deze blend een uur voor het slapengaan in je diffuser verspreiden.

### **Kalmerende badolie voor een goede nacht**

- Voeg deze mix toe aan je bad voor ontspanning:
  - 1 eetlepel draagolie
  - 1 druppel lavendel
  - 1 druppel ylang ylang
- Gebruik: Meng de oliën en voeg ze toe aan een warm bad. Geniet 15-20 minuten en ervaar een diepe ontspanning.



# 05

## DIY RECEPTEN VOOR ZELFZORGPRODUCTEN

Maak zelf eenvoudige zelfzorgproducten die je gedurende de dag kunt gebruiken. Hiermee kun je de kracht van etherische oliën direct ervaren.



### **DIY gezichtsmist voor een hydraterende boost**

- Hydrateer je huid en geef jezelf een frisse uitstraling.
  - 30 ml rozenhydraat
  - 2 druppels lavendelolie
- Gebruik: Spray over het gezicht voor een kalmerend en hydraterend effect.

### **Body Scrub met Pepermunt en Eucalyptus**

- Perfect voor een verfrissende start in de ochtend.
  - 1 kopje suiker
  - ½ kopje kokosolie
  - 3 druppels pepermunt
  - 2 druppels eucalyptus
- Gebruik: Masseer in cirkelvormige bewegingen over de huid en spoel af. Dit helpt om de bloedcirculatie te stimuleren en werkt verfrissend.





# 06

## BONUS: PRINTBARE VERDUNNINGSTABEL EN TOEPASSINGSGIDS

Voor een veilige en gemakkelijke start voeg je een verdunningstabel toe die lezers helpt om oliën veilig te verdunnen op basis van de toepassing.

### **Verdunningsaanbevelingen:**

- Voor dagelijks gebruik: 1% (1 druppel olie per 5 ml draagolie)
- Voor intensief gebruik of massage: 2-3%
- Voor baden: 1-2% per 10 ml badolie

### **Toepassingsgids:**

- Diffuser: 3-5 druppels in een diffuser met water
- Roller: 1-2% verdunning, geschikt voor polsen, nek en voeten
- Bad: 1-2% verdunning gemengd met een badolie of melk voor veilige verdeling in het water

Dit is enkel van toepassing voor een gezond volwassen persoon. Voor kwetsbare groepen gelden andere verdunningsaanbevelingen.



**Wil je dieper duiken in de wereld van etherische oliën en leren hoe je ze veilig en doeltreffend kunt inzetten voor jezelf en je klanten?**

Schrijf je dan in voor ons webinartraject 'Aromatherapie in de Praktijk'.

In vijf modules ontdek je hoe je etherische oliën kunt gebruiken, krijg je toegang tot praktische oefeningen en een syllabus, en kun je al je vragen stellen. Bovendien ontvang je een replay zodat je op je eigen tempo kunt leren.

Ontdek ook onze andere holistische opleidingen binnen de Zenliz Academy.

