

THE SOFT PRACTICES

KLEINE DINGEN DIE HELPEN





Dit is mijn eerste cadeautje voor jou!

Dit is geen programma.
Geen lijst met dingen die je moet doen.

Dit is een verzameling van kleine momenten die mij helpen
zachter te leven.

Neem het mee zoals je een kop warme thee zou drinken:
langzaam, aanwezig en zonder haast.
Misschien helpt het jou ook.

— Leen

Hoe gebruik je deze guide?

Dit boekje is geen challenge.
Je hoeft niets te volgen of vol te houden.

Blader.

Voel.

Kies één oefening die nu klopt.

Eén per dag is genoeg.

En als het eens niet lukt?
Dan is dat óók een practice.
Zacht. Simpel. Zonder druk.





The Practices

Kies er gewoon eentje

In de volgende pagina's vind je **10 eenvoudige oefeningen**.

Je kan ze allemaal proberen, of er gewoon eentje kiezen die vandaag goed voelt.

Sommige zijn beweging, sommige ademhaling, andere zijn kleine self-care rituelen.

Er is geen volgorde, geen tempo, geen verwachting.

Blader door deze oefeningen zoals je door een buffet wandelt: neem mee wat past — laat liggen wat niet klopt.

1 — Soft Jaw Release

Intentie:

Spanning loslaten in kaak, gezicht en nek — een plek waar stress zich vaak stilletjes vastzet.

Zo doe je het:

Ga comfortabel zitten en laat je schouders zakken.

Ontspan je tong en laat hem zachtjes rusten tegen de onderkaak.

Open je mond een klein beetje, alsof je wil zeggen “aaaah”.

Laat je kaak hangen, zonder forceren, en adem langzaam in door je neus en uit door je mond.

Maak eventueel een zachte zucht bij de uitademing — denk: “hmmm...” of een lichte bromtoon.

Herhaal dit rustig.

Tijd:

2–3 minuten (of zolang het goed voelt)

Soft note:

Soms komt er een gaap — dat is geen ongemak, maar je zenuwstelsel dat ontspant.

Gewoon laten gebeuren.



2 — Extended Exhale Breathing

Intentie:

Je zenuwstelsel kalmeren door langer uit te ademen dan je inademt — een natuurlijke rem voor stress.

Zo doe je het:

Zit of lig comfortabel en leg één hand op je buik.

Adem langzaam in door je neus terwijl je telt tot 4.

Adem daarna zacht en rustig uit door je mond terwijl je telt tot 6 of 8 — zonder duwen of forceren.

Laat je schouders zakken bij elke uitademing en voel hoe je lichaam zachter wordt.

Herhaal in dit rustige ritme.

Tijd:

2–5 minuten

Soft note:

Als tellen niet fijn voelt, laat het los.

Gewoon langer uitademen dan je inademt is genoeg.

Zacht is ook vooruitgaan.



3 — Self-Hug Grounding

Intentie:

Je lichaam herinneren dat je veilig bent — via zachte, geruststellende druk.

Zo doe je het:

Ga comfortabel zitten en neem, als je wil, een zacht dekentje. Wikkel het rond je schouders en lichaam zoals je jezelf zou instoppen in een warme cocon.

Kruis daarna je armen voor je borst en plaats je handen op je bovenarmen of schouders, alsof je jezelf omhelst.

Ontspan je kaken, laat je schouders zakken en sluit eventueel je ogen.

Adem langzaam in... en bij elke uitademing geef je jezelf een zachte druk, net genoeg om warmte en geborgenheid te voelen.

Voel hoe het dekentje en je handen samen rust, gewicht en veiligheid brengen.

Tijd:

1-3 minuten of zolang als je wil

Soft note:

Soms voel je tijdens deze oefening een golf van rust, tintelingen, of een kleine emotie.

Laat het komen — dit is je zenuwstelsel dat zachtjes ontlaadt en ontspant.



4 — Gentle Shaking

Intentie:

Vastgezette spanning loslaten en je lichaam helpen te ontladen op een speelse, natuurlijke manier.

Zo doe je het:

Ga rechtop staan met je voeten stevig op de grond, heupbreedte uit elkaar.

Laat je knieën zacht en ontspannen zijn, alsof je niet helemaal ‘vast staat’.

Begin heel zachtjes te wiebelen of schudden met je benen — klein, bijna onzichtbaar.

Laat daarna je armen, handen, schouders en uiteindelijk heel je lichaam mee schudden — zonder te forceren en zonder er “mooi” uit te moeten zien.

Laat je adem vanzelf volgen. Als er een zucht, glimlach of geluid komt: laat het.

Wanneer je voelt dat het genoeg is, stop langzaam en voel het natrillen in je lichaam.

Tijd:

1–3 minuten (meer mag altijd)

Soft note:

Dit kan in het begin vreemd voelen — dat is normaal. Maar ons lichaam is gemaakt om spanning los te trillen. Dieren doen dit instinctief — wij mogen ons dat opnieuw herinneren.



5 — Soft Neck & Shoulder Stretch

Intentie:

Spanning verzachten in nek en schouders — plekken waar stress zich vaak stil en hardnekkig vastzet.

Zo doe je het:

Ga rechtop zitten of staan met een zachte, ontspannen houding.

Laat je rechterschouder laag en breng langzaam je linkeroor richting je linkerschouder — zonder duwen, zonder trekken.

Adem rustig in... en bij elke uitademing laat je je schouders nog een beetje zachter worden.

Wissel dan voorzichtig naar de andere kant.

Je kan daarna je kin zachtjes richting borst laten zakken en een paar keer heel langzaam “nee” schudden — heel klein, heel traag.

Stop zodra het genoeg voelt.

Tijd:

2-4 minuten

Soft note:

Als je merkt dat je ineens dieper ademt of spontaan zucht — dat is je lichaam dat spanning loslaat.

Laat het gebeuren.

Je hoeft niets te forceren — ruimte ontstaat vanzelf.



6 — Face Massage Flow

Intentie:

Spanning in het gezicht verminderen, zachtheid uitnodigen en het lichaam laten weten: het is veilig om te ontspannen.

Zo doe je het:

Was eerst je handen en breng een beetje olie of crème aan op je gezicht zodat je vingers zacht kunnen glijden.

Leg je handen even op je wangen en adem langzaam in en uit — gewoon landen.

Begin dan met kleine, zachte cirkels bij je slapen en beweeg richting je kaaklijn.

Glijd daarna met je vingers van het midden van je voorhoofd naar buiten, alsof je rimpeltjes wegstrijkt — langzaam, zonder haast.

Werk tenslotte langs je kaaklijn naar beneden richting je hals, alsof je spanning zachtjes mag laten wegsmelten.

Tijd:

2-5 minuten

Soft note:

Soms merk je dat je gezicht tegenwerkt of harder aanvoelt — dat is oké.

Deze practice is geen 'beauty ritueel', maar een uitnodiging aan je lichaam: je mag verzachten.



8 — Butterfly Tapping

Intentie:

Rust creëren in je zenuwstelsel door zachte, ritmische aanraking — een geruststellend signaal richting je lichaam: je bent veilig.

Zo doe je het:

Ga zitten of liggen in een houding die comfortabel voelt.

Kruis je armen voor je borst zodat je handen rusten op je bovenarmen — alsof je een zachte vlinder maakt.

Begin dan heel rustig te tikken: eerst met één hand, dan met de andere, in een kalm en gelijkmatig ritme.

Voel hoe het tappen je aandacht naar je lichaam brengt en je systeem helpt te vertragen.

Blijf ademen in een rustig tempo, zonder iets te willen bereiken of veranderen — gewoon aanwezig.

Tijd:

1-3 minuten (of langer als het fijn voelt)

Soft note:

Soms voel je een zucht, kippenvel, zachtheid of zelfs emotie.

Dat betekent niet dat er iets mis is — maar dat je lichaam ontspant en spanning zachtjes mag loslaten.

Laat het komen zoals het komt.



9 — Tea Pause Ritual

Intentie:

Een kleine pauze nemen midden in de dag. Niet om iets te bewijzen — maar om even te voelen, te ademen en te landen.

Zo doe je het:

Kies een thee die jou op dit moment goed voelt — ontspannend, verwarmend, fris, kruidig... alles mag.

Terwijl het water warm wordt, vertraag je bewust je bewegingen: openen, schenken, wachten.

Wanneer je je thee vasthoudt, voel dan de warmte in je handen — alsof je lichaam van buiten naar binnen zacht mag worden.

Neem de eerste slok langzaam.

Adem.

En laat de wereld heel even pauzeren.

Tijd:

3-10 minuten (afhankelijk van jouw ritme)

Soft note:

Dit is geen moment om bij te werken, te scrollen of na te denken.

Dit is gewoon jij + thee + rust.

Alsof je je dag even een knuffel geeft.



10 — Closing Ritual

Intentie:

Rustig afronden, voelen wat deze practice(s) met je lichaam deed en jezelf bedanken voor je aandacht en zachtheid.

Zo doe je het:

Ga rechtop zitten of liggen met een houding die voor jou comfortabel voelt. Plaats één hand op je hart en één hand op je buik — als een uitnodiging om aanwezig te zijn bij jezelf.

Adem langzaam in door je neus en zacht uit door je mond.

Fluister in gedachten (of zachtjes):

“Dankjewel lichaam. Ik zie je. Ik luister.”

Blijf nog even zitten en voel hoe dit moment rust achterlaat in plaats van haast.

Tijd:

1-3 minuten

Soft note:

Je hoeft niets te analyseren of begrijpen.

Soms is het genoeg om gewoon even te voelen dat je hier bent.



Einde... of eigenlijk: een begin

Je bent tot hier gekomen.

Niet omdat je alles “braaf” hebt gedaan,
maar omdat je ergens in je lijf voelt:

ik mag zachter leven.

Misschien heb je één oefening geprobeerd,
misschien meerdere,
misschien heb je vooral gewoon gelezen en gevoeld.

Alles telt.

Elke keer dat jij even pauzeert, ademhaalt,
je kaak ontspant, je gezicht masseert of
een moment neemt met je thee...

geef je je zenuwstelsel een signaal:

je mag landen, het is veilig, je hoeft niet altijd “aan” te staan.

Je hoeft niet van nul naar perfect.

Niet van chaos naar compleet zen.

Zachte stapjes zijn óók vooruitgang.

Meer nog: ze zijn vaak duurzamer dan grote sprongen.

Als dit je goed doet, komt er binnenkort meer.

Nog meer kleine dingen die helpen. Nog meer zachtheid.

Je kan mij volgen op Instagram

en je kan mijn nieuwsbrief blijven ontvangen
voor de volgende stapjes... zacht, stap voor stap.

Let's keep it soft.

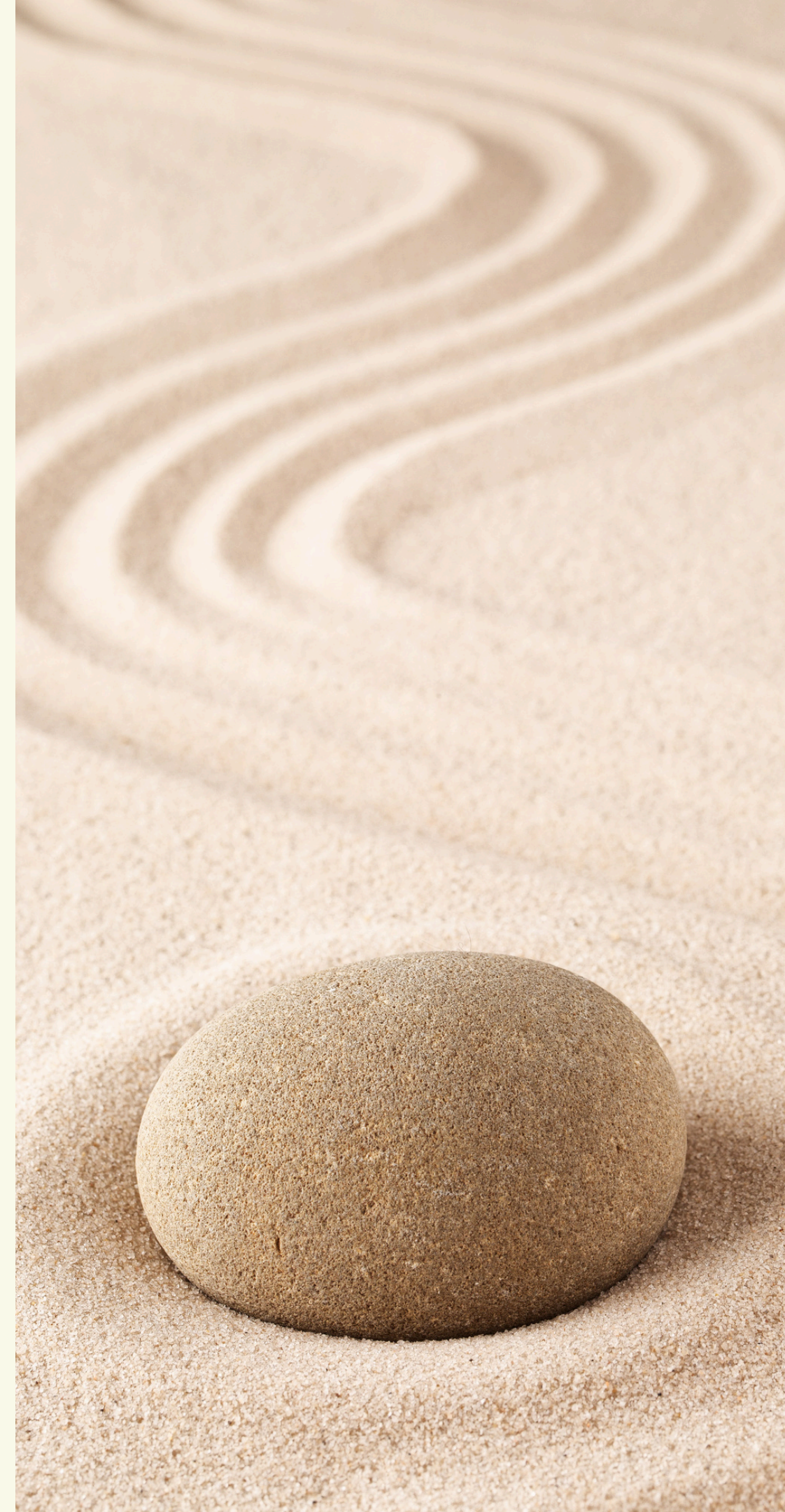
One tiny practice at a time.

Liefs,

Leen

The Sukha Space

Sukha THE SPACE
A MINDFUL SPACE TO MOVE, NOURISH & REST



“ZORG VOOR JEZELF
ZOALS JE ZOU ZORGEN
VOOR IEMAND DIE JE LIEFHET.”

KLEINE DINGEN DIE HELPEN

