


N C Y. x ISMEE

Are you ready
to love yourself?

TODAY - TOMORROW - FOREVER

A woman with long, wavy hair is lying on a quilted bed. She is wearing a gold, low-cut dress. Her right hand is holding a small, dark perfume bottle with a white label that reads "I am ready to be myself". The bed has a large, circular, gold-colored decorative pillow. The background is a quilted bedspread with a diamond pattern. The overall mood is intimate and serene.

In deze snelle tijd die continue dingen van ons eist eindigen wij vaak zelf op de laatste plek.

Want naast dat jij wellicht een carrièretijger, moeder, vriendin en geliefde bent.. ben je ook nog jij.

Wanneer is de laatste keer dat je een momentje voor jezelf nam?

Een moment om even te onthaasten en te ontspannen?

Een moment volledig voor jou?

Self care is how you take your power back.



Zelfmassage is een eeuwenoude ayurvedische techniek. Door middel van zelfmassage stimuleer je jouw lichaam om oxytocine aan te maken. Dit knuffel-stofje zorgt ervoor dat jouw lichaam zich veilig voelt, beter kan ontspannen en meer tot rust komt. Het geeft een echte zelfliefde boost, precies wat jouw lichaam verdient. Deze olie brengt je dichterbij jezelf. Het brengt je letterlijk en figuurlijk in contact met je lijf. Het is dé perfecte toevoeging aan jouw ochtend of avondritueel!

We verstoppen ons lijf vaak de hele dag in kleding, terwijl onze huid en alles daarachter ons huisje is zolang wij op aarde zijn. Je huid is het grootste orgaan van je lichaam. Ook zijn we vaak onzeker over bepaalde delen van ons lichaam. Zonde.. want ieder stukje van jouw lichaam verdient aandacht en liefde. In deze gids begeleiden we je langs alle plekje van jouw prachtige lichaam die meer aandacht verdienen.

DAILY ROUTINE CHECKLIST

We weten dat jij als superwoman **ALLES** tegelijk wilt doen. Deze simpele checklist helpt je prioriteiten te stellen, zodat je de dag met meer focus en liefde begint. Neem de vragen over in een journal om hier een vaste routine van te maken.

MORNING ROUTINE

Wat is jouw energieniveau vandaag op een schaal van 1 tot 10?



Hoe heb je geslapen?

Goal van de dag:

15 min meditatie/ademhalingsoefening:

check

Wat zijn je 3 belangrijkste taken vandaag?

EVENING ROUTINE

Inzicht van de dag:

Minstens een uurtje schermloos voor het slapen:

check

Planning voor morgen gemaakt?

check

BE YOUR LOVING SELF!

Waar ben je dankbaar voor vandaag?

Vandaag kies ik wat goed voelt voor mezelf en dat is:

Waar ben je trots op vandaag?

A woman with long, wavy brown hair is sitting on a bed in a luxurious, dimly lit room. She is wearing a dark red velvet dress and is looking towards the camera with a slight smile. She is holding a small, dark perfume bottle in her hands. The room features a bed with a dark green headboard and gold-colored decorative elements. There are blue and green patterned pillows and a red velvet blanket. A candelabra with lit candles is visible in the background. The overall atmosphere is elegant and sophisticated.

You are born to be
real, not to be
perfect.

N.Y.C. - ISMEE



I am ready to love myself

Massage & body oil

Wij wilden perse een product dat 100% natuurlijk is. Als basis hebben wij gekozen voor amandelolie. Deze is huidvriendelijk en leent zich bijzonder voor de verzorging van een gevoelige en droge huid. Daarnaast hebben wij onder meer gekozen voor hennepolie. Deze olie heeft huidregenererende, antioxiderende en celregenererende eigenschappen en is daarom ideaal voor massage. Het absorbeert snel en laat de huid zeer soepel en zacht aanvoelen. Je ruikt zachte tonen van ondermeer abrikoos en Sint Janskruid.

Sint Janskruid is harmoniserend en rustgevend. Tot slot hebben we Ylang Ylang toegevoegd. Dit werkt ontspannend, stimulerend en voedt jouw hart met positieve energie.



Hoe gebruik ik de olie?

Kies een moment in de ochtend of avond waar je niet gestoord zult worden. Dit kan 5 minuten zijn maar mag ook 20 minuten zijn of langer. Zorg voor een fijne, warme omgeving zoals de badkamer of de slaapkamer. Zorg voor zacht licht zoals kaarslicht of een himalaya lamp. Trek een lekkere badjas aan en ga rustig zitten. Adem een aantal keer rustig in en uit met je ogen gesloten en je hand op je hart. Zet een intentie voor dit momentje. Start dan de zelfmassage.

Intenties voorbeelden:

- *Ik heb mijzelf lief.*
- *Ik geef mijzelf alles wat ik nodig heb.*
- *Alle kracht zit al in mij.*
- *Ik ben trots op wie ik ben.*
- *Ik ben trots op mijn lijf.*

Wanneer gebruik je deze olie?

Dit is niet zomaar een huidolie. Dit is een olie die je inzet tijdens het zelfliefde-moment dat je inplant in jouw dag of week. Wij raden je aan deze olie minstens 3 keer per week te gebruiken en stimuleren dit dagelijks te doen. Hoe vaker je zelfliefde uitoefent, hoe meer je hiernaar zult gaan leven en van zult genieten. Om het lichaam in standje "ontspannen" te krijgen is meer nodig dan 1 keer in de zoveel tijd wat tijd voor jezelf.



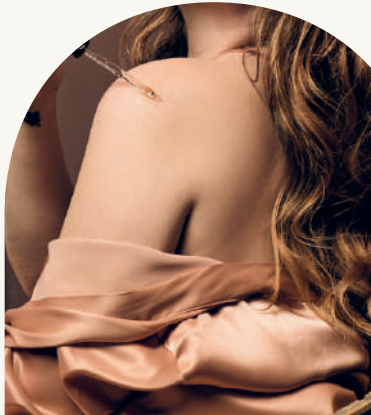


Massage

Je hoeft echt niet dagelijks je hele lichaam te masseren als hier geen tijd voor is. Zorg dat je minstens één keer per week een moment neemt om van top tot teen goed te masseren. Je kunt er ook voor kiezen om extra veel tijd te besteden aan een bepaald gebied dat meer aandacht verdient. Zo kun je je prima 10 minuten vermaken met alleen het masseren van je handen. Zolang je dit bewust en in liefde doet. Je mag zo lang de tijd nemen als je wilt.

1. Nek & schouders

Ga aangenaam zitten in een ontspannende houding. Laat de inhoud van 1/2 pipetje in de palm van je hand vallen. Kneed met twee of drie vingertoppen op de achterkant van je nek, waar je nek en schouders elkaar raken. Ga vervolgens met je vingers zachtjes over de achterkant van je nek totdat de olie is geabsorbeerd.



2. Decolleté

Bovenaan je borstbeen bevindt zich de Thymusklier. "Thymos" betekent in het Grieks levensenergie. Door met twee handen dit plekje te masseren en lichtjes te kloppen, activeer je de Thymusklier. Dit bevordert de energie doorstroming en ontspanning. Ga aangenaam zitten in een ontspannende houding. Laat de inhoud van ¼ pipetje in de palm van je hand vallen. Adem eerst een paar keer rustig in en uit. Masseer met beide handen met 2 vingers rustig tussen 30 sec en 2 min op je borst. Je mag ook zachtjes kloppen. Doe vooral wat goed voelt voor jou en let op de veranderingen in je lichaam.



Self-care is
giving the
world the best
of you, instead
of what's left
of you.



4. Borsten

De lymfe wil vrij kunnen stromen. Door je borsten te masseren breng je de circulatie weer op gang zodat er een goede bloed- en lymfestroom ontstaat. Laat de inhoud van 1/2 pipetje in de palm van je hand vallen. Leg je handen op je borsten en glimlach. Je vingertoppen rusten op het borstbeen. Je masseert je borsten 9-30 keer van binnen naar buiten en 9-30 keer van buiten naar binnen in cirkelvormige bewegingen. Als je klaar bent, wrijf je de resterende olie in je handen warm en legt ze op je baarmoeder.

5. Buik & heupen

We gaan meteen door naar de buikmassage. Onze buik is ons centrum van daadkracht en vuur. Wrijf je handen warm en laat de inhoud van 1/2 pipet in de palm van je hand vallen. Sluit je ogen en plaats je handen op je baarmoeder en herhaal in stilte: "Alles wat ik nodig heb, is er al. Ik voel mij krachtig en hou van mijn lichaam." In een cirkelvormige bewegingen wrijf je je handen naar boven, over de ribbenkast naar buiten, dan naar beneden over de heupen en bil, en weer terug naar de baarmoeder. Doe dit 9 x en herhaal dit dan de andere kant op. Deze buikmassage werkt ook verlichtend als je veel last hebt van buikkrampen tijdens je menstruatie.





If your
compassion does
not include
yourself, it is
incomplete...

6. Handen

Met deze massage bevorder je de doorbloeding in je handen. Laat de inhoud van 1/4 pipet in de palm van je hand vallen. Begin met het kneden van je handpalm, door eerst stevig te drukken met je duim en vervolgens kleine draaibewegingen te maken. Neem al je vingers, één voor één, tussen duim, wijs- en middelvinger van je andere hand en knijp van boven naar onderen.



Maak vervolgens kleine cirkeltjes op en rondom de gewrichten. Trek zachtjes aan iedere vinger, van de aanzet naar de top, waarna je zachtjes van de vingertop afglijdt. Vergeet ten slotte het zachte stukje hand tussen je duim en wijsvinger niet. Oefen er een rustige druk op uit met je duim en hou vijf seconden vast. Wissel van hand.



7. Voeten

Laat de inhoud van 1/4 pipet in de palm van je hand vallen. Ga zitten met één voet gekruist over de andere knie. Oefen druk uit met je duim op je voetholte en glijd zachtjes met je duim omhoog naar de grote teen. Ga vanuit het midden van de voet en herhaal de beweging naar elke teen toe. Massage van je voeten draagt bij aan je mentale en emotionele gezondheid.



Mooie vrouw, je bent het waard om van jezelf te houden.

Maak van zelfmassage een vaste routine en je zult merken dat je meer rust ervaart in je dagelijks leven. Ook hopen we dat je door deze nieuwe techniek gemakkelijker uit je hoofd komt en in je lijf kunt zakken.

Zelfliefde is jouw superkracht!

Veel liefs,

Ismee & Nancy

ncyessentials.nl
ismeepureliving.com

*Are you ready
to love yourself?*

TODAY - TOMORROW - FOREVER

ncyessentials.nl
ismeeepureliving.com