

# De kracht van teruggeven

Het werkboek



Het werkboek voor een duurzame,  
fite en gezonde levensstijl

Maartje Bregman

Maart

# INHOUD

Voorwoord	6
Hoe lees je dit werkboek?	8
I. DUURZAAM	11
Zero waste	12
Deodorant	14
Wattenschijfjes	16
Droogshampoo	18
Plasticvrije Toiletblokjes	20
Schoonmaken met azijn	22
Quick fixes voor een duurzaam leven	24
Favoriete documentaires	26
Minder verspillen	28
II. MENTALE FITHEID	30
Ideale dag	32
Gezondheid meten	33
30 days of gatitude	34
Check-in list	40
Dankbaarheid	41
Ontspullen	42
Zonnenstraaltjes jar	44
Doelenbord	45
Grenzen	48
Weekplanner	49
Selfcare	53
Positieve gedachtes	54
Ohjee naar oke!	55
Flessenpost	56
De ballon	59
Woordspel	60

### III. FYSIEKE FITHEID 64

Alfabet workout	64
Slaaptracker	66
Tegeltjes wijsheid	69
Halve marathon trainingsschema	70
Relaxatie van Jacobsen	72
Verbeter de houding	76
Ademhaling	77

### IV. GEZONDHEID 78

Overnigh oats	82
Mermaidbowl	84
Fluffy pancakes	86
Bananenbrood	88
Avocado sandwich	90
Scrambled tofu	92
Lasagne soep	94
Groene smoothie	96
Homemade kruidenthee	98
Frambozen cheesecake met cacao	100
Moestuinje	104
De magische bananenschil	106

# VOORWOORD

Hey you! Superleuk dat je dit werkboek hebt gekocht! Dit is een aanvulling op mijn boek 'De kracht van teruggeven' en bevat praktische opdrachten waar jij direct mee aan de slag kan.

In dit boek ga je reflecteren, leer je op een nieuwe manier naar jezelf kijken en ga je aan de slag met verschillende oefeningen op het gebied van zelfliefde, eigenwaarde, gezondheid en duurzaamheid. Bij elke opdracht staat kort uitgelegd wat de bedoeling is en is er ruimte om zelf vanalles in te vullen.

Het is een afwisseling van opdrachten voor mentale en fysieke fitheid. Dit betekent dat er dus ook gezweet gaat worden! Je kunt zelf kiezen in welke volgorde je de oefeningen doet. Sommige oefeningen zijn juist heel krachtig als je ze elke dag of elke week uitvoert. Dit werkboek is bedoeld om je ideeën te geven, dromen om te zetten in actie en daadwerkelijk iets te gaan ondernemen. Ga aan de slag voor de fitste, gezondste en duurzaamste versie van jezelf!

Liefs,

*Maartje*

There is only one corner of the *universe*  
you can be certain of improving, and that's your own  
self. - Aldous Huxley









# I. DUURZAAM

duur·zaam (bijvoeglijk naamwoord, bijwoord; vergrotende trap: duurzamer, overtreffende trap: duurzaamst)

1. lang durend: een duurzame vrede
2. weinig aan slijtage of berderf onderhevig: eikenhout is duurzaam
3. het milieu weinig belastend: duurzame energie wind, zon, waterkracht enz.; duurzaam produceren

# ZERO WASTE

Vooral de badkamer is een plek waar ontzettend veel (plastic) afval te vinden is. Hieronder staat een lijstje met tips om zelf aan de slag te gaan om duurzamere keuzes te maken. Op de pagina hiernaast kan je zelf invullen waarmee jij aan de slag gaat. Tips om jouw badkamer, maar eigenlijk jouw gehele levensstijl, te verduurzamen op het gebied van afval ('zero waste').

- Koop zo veel mogelijk ZONDER verpakking. Denk hierbij aan shampoo-bars, harde zeep, groente en fruit van de markt.
- Koop grote (bulk) verpakkingen in plaats van kleine verpakkingen.
- Koop minder. Minder kopen is ook minder afval!
- Kies kwaliteit boven kwantiteit. Hoe langer je ermee doet, hoe minder nieuwe dingen je hoeft te kopen wat resulteert in minder afval!
- Kies voor herbruikbaar in plaats van single used.
- Kies in de supermarkt voor de producten die bijna over de datum zijn wanneer je het dezelfde dag nog gaat gebruiken. Dat scheelt heel veel verspilling! Over verspilling vind je meer op pagina 19.
- Vervang het plastic scheermesje door een duurzame razor van bijvoorbeeld staal of metaal.
- Word je ongesteld, kies voor een menstruatiecup of herbruikbaar maandverband in plaats van wegwerp maandverband of tampons.
- Kijk eerst of je iets kunt (laten) repareren in plaats van dat je meteen iets nieuws koopt wanneer het is kapotgegaan.
- Neem genoeg eten en drinken (zoals een herbruikbare fles of broodtrommel) mee als je onderweg bent. Dan hoef je geen voeding/drinken met wegwerpverpakkingen te kopen.







No one is you. And that is your  
*Superpower.*

# SELFCARE

In deze oefening ga je een lijstje maken. Waar word jij blij van? Wanneer maakt jouw hart een sprongetje? Waar mag iemand jouw 's nachts voor wakker maken? Het mogen hele kleine dingen zijn, zoals een wandeling door het bos met een opkomend zonnetje, of bijvoorbeeld aardbeien uit eigen tuin plukken. Geld, tijd en andermans mening speelt geen rol, laat jouw creativiteit los. Waar word jij ECHT gelukkig van?

Ik word gelukkig van deze *gedachten*

.....

Ik word gelukkig van deze *gevoelens*

.....

Ik word gelukkig van deze *mensen*

.....

Ik word gelukkig van deze *momenten*

.....



Real happiness is waking up  
and realizing you don't have to  
impress anybody but yourself -  
unknown





The best way to  
*predict* the future  
is to *create it!*



# RECEPTJES

re·cept (het; o; meervoud: recepten)

1. voorschrift voor de bereiding van een gerecht

2. kan resulteren in een gelukkig gevoel, gevoel van samenhang en een gevoel van voldoening

3. vergeet nooit een beetje liefde toe te voegen aan elk [recept]







You gave me your *time*, the  
most thoughtful gift of all!

# De kracht van teruggeven

————— Het werkboek —————



*Let's talk*

[www.lifeofmaat.nl](http://www.lifeofmaat.nl)  
[@lifeofmaat.nl](https://www.instagram.com/lifeofmaat.nl)

Maartje Bregman

