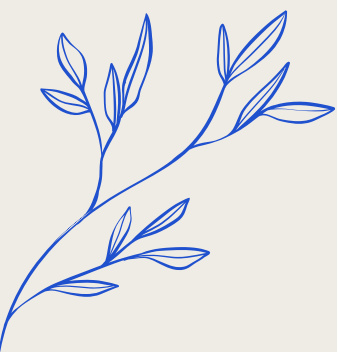


The Seasons
autumn ed.





a *soft* invitation

Ik heb met mijn hele hart en vol passie gewerkt aan dit werkboek. Er is veel tijd ingekropen om jou een zo fijn mogelijke *The Seasons* te laten ervaren.

Mag ik je daarom vragen dit werkboek enkel voor jezelf te houden en het niet te delen met anderen? Daar zou je me heel erg blij mee maken.

Je kan mij en mijn onderneming wel steunen door iets van jouw ervaring te delen op Instagram (*please tag me @studiodurf*). Ik zie je graag stralen!

Alvast bedankt voor jouw begrip en fijne momenten van zelfzorg en groei gewenst.

Aurelie

copyright by studio durf

studiodurf.be



de energie van de *herfst*

De herfst zorgt ervoor dat je kan oogsten en successen kan vieren. Alle zaadjes die je hebt geplant in de lente zijn volgroeid tot prachtige vruchten en daar mag jij nu met volle teugen van genieten. Daarnaast nodigt de herfst ook uit om meer naar binnen te kijken en te reflecteren, zodat je kan loslaten en ruimte kan maken.

Laten we hier even dieper op ingaan met een paar *journal prompts*... Beantwoord deze vragen zonder nadenken. Zet je pen op papier en schrijf intuïtief.

Welke zaadjes heb ik in de lente geplant en kan ik nu oogsten? Wat heb ik bereikt, waar ik trots op ben?

Op welke manier kan ik deze successen vieren - groot of klein?

de energie van de *herfst*

Op welke vlakken vind ik het moeilijk om los te laten? Hoe komt dat tot uiting?

Wat dien ik nu los te laten? Wat heb ik niet meer nodig de komende maanden?

Wat kan me helpen om in overgave los te laten?



intenties als kracht

Na een reis door het eerste twee seizoen, de lente en de zomer, zijn we nu al even aangekomen in het seizoen van de herfst.

Via deze container wordt de herfstenergie geïntegreerd in jouw energieveld, zodat je kan groeien op persoonlijk en/of professioneel vlak.

Dit is geen *short-cut*, maar een **reis**. Je krijgt meer inzicht in wat er op onbewust niveau in je speelt, waardoor je hiermee aan de slag kan gaan. Vergeet dus niet om die kleine stapjes te zetten die je ingefluisterd worden via de meditaties en oefeningen.

***Aligned action is needed
if you want to make dreams
come true.***

Elk van ons is met een unieke intentie aan dit traject begonnen. Elke persoon heeft andere verlangens en wensen. Zonder intentie weet je trouwens niet of je goed bezig bent...

So, let's dive right in...

Wat is jouw intentie voor *deze herfst*?

Wat is het *doel* dat je wil bereiken deze herfst?

hoe wil jij meer ruimte maken *voor jezelf en jouw groei?*

Schrijf neer op welke manieren jij meer ruimte wil of kan maken deze herfst...

- *voor mijn lichaam:*
- *voor mijn gedachten:*
- *voor mijn ziel:*

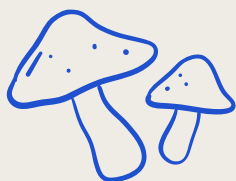
Maak tijd om even te reflecteren over wat je net hebt genoteerd: Waar denk jij aan wanneer jij het bovenstaande doorneemt? Wat denk je dat er zal gebeuren wanneer jij ruimte maakt? Welke overtuigingen komen bij je naar boven?

Let's get practical:

- Plaats een hartje naast de dingen die jij heel leuk vind om te doen.
- Zet een ster bij de dingen die je het meeste resultaat zullen opleveren.
- Omcirkel vervolgens de drie actiestappen die jij zéker zal zetten deze herfst om meer ruimte te maken én plan deze in (agenda/smartphone reminders).

een paar algemene *herfsttips*

- Eet en ga slapen op vaste tijdstippen.
- Rust *is your middle name*.
- Zorg voor grondende rituelen tijdens de dag: herstwandeling, yoga, meditatie, bewust ademen, etc.
- Hydrateer en voed je huid extra.
- Plan tijd in voor verbinding met gelijkgestemden - in een setting waar jij je veilig voelt.
- Hou ruimte vrij voor zelfreflectie.
- Houd de nek en borst warm: kleding in laagjes + dikke sjaal.
- Kleding in wol of katoen.
- Beperk schermtijd.
- Laat los: opruimen, gedachten neerschrijven, maak dingen af die je al even uitstelt.
- De leuze tijdens de herfst: *“Ik laat los met dankbaarheid”*.





Ayurvedische voedingstips

Het is belangrijk om voeding in te nemen die bij het seizoen past. In de herfst brengen we best onze vata dosha in balans. Kies daarom voor voeding die voedt, helpt te gronden en helpt te hydrateren.

Tips:

- *Vermijd droog, rauw, koud én té pittig voedsel (zoals salades, smoothies en ijskoude dranken).*
- *Kies voor warme en zwaardere voeding (zoals soepen, stoofpotjes, rijst, linzen en gekookte groenten).*
- *Gebruik gezonde vetten: ghee, kokosolie, sesamolie, olijfolie.*
- *Eet op vaste tijden, en met bewustzijn. Geen schermen tijdens het eten.*
- *Breng smaak en warmte met kruiden zoals gember, kaneel, komijn, kardemom, venkel en kurkuma.*
- *Ondersteun je immuunsysteem door warme of lauwe kruideninfusies of voeg paddenstoelen toe aan je suppletie (shiitake of reishi).*

Warm ontbijten

Begin de dag goed met een warm ontbijt. Zo kalmeer je de vata energie, ondersteun je jouw spijsvertering en breng je warmte en stabiliteit in je lichaam en geest.

Gestoomde appeltjes met kaneel

Benodigdheden:

- 1 appel
- ½ el ghee of kokosolie
- 1 tl kaneel (optioneel: ½ tl kardemom en ½ tl gemberpoeder)
- 1 tl honing of ahornsiroop
- 2 el gekookte quinoa en/of gemalen lijnzaad en/of chiazaad
- 100-150ml plantaardige melk of water
- snuifje zeezout
- een paar gehakte walnoten of amandelen

Verwarm de ghee in een steelpannetje op laag vuur. Voeg de specerijen toe en laat even sudderen. Voeg de appel (in blokjes of partjes) toe en stoom ze 5–10 minuten tot ze zacht en geurig zijn. Voeg de gekookte quinoa en zaden toe, samen met de melk. Roer goed door en laat nog 2–3 minuten sudderen tot alles warm en smeug is. Haal van het vuur en voeg honing of ahornsiroop toe (honing mag nooit verhit worden volgens Ayurveda). Serveer warm, met eventueel noten of extra toppings naar keuze toe.

Wil je meer eiwitten? Roer op het einde 1 el amandelpasta, pindakaas of tahin door het mengsel.



herfstkruiden

Mijn aanraders voor de herfst:



Kaneel - *to warm up & clarify.*
Goed voor de spijsvertering en
bloedsuikerspiegel. Vol
antioxidanten die
ontstekingsremmende en
antibacteriële eigenschappen
hebben. Kan ook bijdragen aan
een gezonde huid en mentale
prestaties.



Kardemom - *to boost & lighten.*
Bevordert de spijsvertering en
vermindert misselijkheid.
Daarnaast werkt kardemom
ontstekingsremmend, het kan
de bloeddruk verlagen en heeft
antioxidante eigenschappen.



Gember - *the immunity booster.*
Vermindert ontstekingen en pijn,
ondersteunt de spijsvertering en
helpt bij het versterken van het
immuunsysteem. Het bevat ook
antioxidanten en belangrijke
vitaminen en mineralen zoals
vitamines B1, B2, B6, C,
magnesium, ijzer en kalium.

immunity drink

Liever niet ziek worden? Dan is dit jouw *go to* drankje.

Warm water op tot net voor het kookpunt. Voeg een paar fijn gesneden stukjes gember, het sap van een halve citroen en honing toe.

Drink dit op je nuchtere maag of vul een thermos en drink doorheen de dag.





Go to herfstritueel

Voor je doucht of in bad gaat, kan je je lichaam insmeren met **warmer sesamolie**. Hou je niet van olie terwijl je je wast? Dan kan je net voor het slapengaan je voeten of benen inwrijven met sesamolie: opwarmend en grondend.

> Tip om je zenuwstelsel nog meer te kalmeren: masseer met langzame, ronde bewegingen.

Zorg voor een **zacht avondritueel** waarbij je terug helemaal kan landen bij jezelf:

- Drink een kop warme plantaardige melk (met kruiden en honing)
- Neem je journal erbij en schrijf 3 dingen op die je wil loslaten (bv. een gedachte of situatie die je hebt meegemaakt die dag)

Vul dit gerust voor jezelf in, maar maak het niet te intens en te moeilijk - denk aan haalbaarheid.

your natural *autumn selfcare*

Homemade voedend gezichtsmasker

Voor hydratatie, zachtheid en rust. Herstelt de droge, gevoelige of geïrriteerde huid.

- *1 el haverhoutpoeder (verzachtend)*
- *1 tl honing (natuurlijk hydraterend en antibacterieel)*
- *1 tl volle yoghurt of amandelmelk (koelend en verzachtend)*
- *½ tl ghee of olijfolie (voedend)*
- *snuifje kaneel of kurkuma (stimuleert de circulatie en geeft een gezonde glow)*

Meng alles samen tot een romige pasta. Breng met zachtheid en bewustzijn aan op een gereinigde huid. Laat 10–15 minuten inwerken terwijl je naar binnen keert: ademhalen, mediteren, schrijven... Spoel vervolgens af met lauw water en dep zacht droog. Smeer je gezicht en hals eventueel in met een beetje natuurlijke rozenolie - of jouw favoriete serum ;-).

Enjoy!

herfstige affirmatie

Speciaal voor jou ook nog een *powerhouse* van affirmaties. Maar ik moedig je vooral aan om er zelf te maken die diep met jou resoneren.

**I am letting go in softness
so I can prioritize
myself.**

Jouw eigen affirmaties:

De affirmatie die je ontvangen hebt van je hogere zelf:

a little note van mij voor jou

Doe alleen wat *jou* aanspreekt en experimenteer een seizoen lang om na te gaan wat *voor jou* werkt. Iedereen is anders en iedereen heeft andere noden en verlangens. Laat je dus niet misleiden door *quick fixes*, maar zoek jouw eigen weg en eigen tempo.

En besef ook: soms moet je door de weerstand heen. Soms is datgene waar je de meeste weerstand tegenover voelt *precies* datgene dat je nodig hebt.

Het is daarom heel belangrijk om je *bewust* te zijn van jouw beperkende overtuigingen. Jij bent namelijk degene die jouw groei in de weg staat.

Als je graag dieper duikt in de schaduwstukken die jou tegenhouden om te groeien of je hebt nood aan begeleiding om op persoonlijk en/of professioneel vlak naar het volgende niveau te gaan, dan kan je in het groepstraject - **The Sacred Feminine** - stappen dat na de zomervakantie van start gaat. Wil je liever **1:1 begeleiding**? Dan kan je een sessie boeken in de praktijk of online. We kunnen samen nagaan of er een match is via een gratis en vrijblijvend intake gesprek. Stuur daarvoor gerust een mailtje naar aurelie@studiodurf.be.

Je bent uiteraard ook altijd welkom om je vragen, inzichten en verhaal te delen: aurelie@studiodurf.be

Ik ben er graag voor jou.



jouw *habit tracker*

Door dagelijks dingen af te vinken, komen er *endorfines* vrij in je brein. Dat helpt je om nieuwe gewoontes aan te leren of van een nieuwe dagelijkse routine een automatische handeling te maken.

Hieronder kan je een *habit tracker* vinden die je daarbij helpt. Print deze af en schrijf vier gewoontes op die je wil integreren in je leven.

Bijvoorbeeld:

- *10min mediteren*
- *Een ademhalingsoefening*
- *2 yoga asana's*
- *Een gezond ontbijt*
- *Een dag zonder geraffineerde suikers*
- ...

Per maand kan je iets nieuws toevoegen.

So play with it and have fun.

Als je jouw gewoonte die dag hebt gedaan, dan mag je een bolletje inkleuren, er een tekening in maken of afvinken. Je maakt er je brein gelukkig mee én zo zie je jouw vooruitgang.

Is het je een dag niet gelukt, oordeel niet maar blijf doorgaan. Vaak stoppen we ermee van zodra we een tegenslag hebben gehad, maar dat is alles behalve de bedoeling.

Hang deze *tracker* op een plaats waar je deze goed kan zien en *get those good habits flowing*.

habit tracker



maand:

●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●					

gewoonte 1:

●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
						●	●	●	●	●	●

gewoonte 2:

●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●					

gewoonte 3:

●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
						●	●	●	●	●	●

gewoonte 4:

wat *nu*?

Dankjewel dat je mee wilde genieten van *The Seasons - Summer ed.*

Ik zet nog een paar praktische dingen op een rijtje:

- **Tot en met 21/12** kan je de **replays** herbekijken. Hoe meer je de activaties doet, hoe meer je de energie integreert in je systeem. Dus het is aan te raden om er zoveel mogelijk gebruik van te maken (*tip: use your habit tracker*).
- *Heb je genoten van de workshop en de meditaties?* In The Sacred Feminine kan je vanaf 2026 verder genieten van al dit moois.
- *Ben je klaar voor meer groei? Heb je nood aan een transformatie op persoonlijk vlak of business vlak?* Dan ben je welkom voor een **gratis 1:1 gesprek** waarin we jouw noden afstemmen en zien of er een match is. Stuur een e-mail naar aurelie@studiodurf.be om jouw moment in te plannen.
- *Boekte je een reading samen met The Seasons? Of wens je nog één aan het kortingstarief?* Stuur dan zeker jouw vragen of thema door waarover je meer inzicht wil ontvangen. Als je de boodschappen graag spontaan laat bovenkomen, laat het me dan ook weten. (!) Na ontvangst van jouw mailtje, plan ik jouw reading in.

Ik wens je warme energie en veel zachte zenmomenten deze herfst.

Als je vragen hebt, laat het me zeker weten.

Liefs

Aurelie

