



# GENIET VAN GROENE THEE

**L**uchttakens zijn nieuwsgierig en heel goed in het oplossen van problemen, maar dat kan ook betekenen dat ze te veel over dingen nadenken. Neem wat tijd voor jezelf om je hoofd leeg te maken en je gedachten te verzetten. Weet je niet hoe je dat moet doen? Probeer er een gewoonte van te maken om elke dag op je gemak een kopje groene thee te drinken. Gebruik je dagelijkse kopje thee als een gelegenheid om je hoofd leeg te maken en je even geen zorgen te maken over alles wat je in je leven als stressvol ervaart.

Daarna voel je je ongetwijfeld meer ontspannen en ben je weer klaar voor alle uitdagingen die op je afkomen. Tip: drink je thee buiten, dan kun je tijdens je pauze meteen een frisse neus halen!



## VERDIEP JE IN HET WEER

Luchttekens zijn heel gevoelig voor weersveranderingen, dus waarschijnlijk ben je je al heel bewust van de veranderingen in de lucht om je heen. Je kunt je intellectuele interesses stimuleren en beter voor je fysieke zelf zorgen door je wat meer in het weer te verdiepen. Een eerste stap is het kopen van een ouderwetse barometer.

Een barometer is een wetenschappelijk instrument dat veranderingen in de luchtdruk meet, waardoor je het weer kunt voorspellen. Een hoge luchtdruk duidt meestal op goed weer, een lage luchtdruk op slecht weer. Een barometer in huis hebben is niet alleen leuk omdat je zo altijd interessante informatie hebt om met anderen te delen, maar met slechts één korte blik ben je altijd voorbereid op weersveranderingen.

# HERHAAL EEN MANTRA

**M**antra's zijn positieve woorden of zinnen die je hardop of in jezelf kunt herhalen om je zelfvertrouwen en motivatie te versterken. Het mooie is dat je ze gemakkelijk in je dag kunt inpassen. Je kunt ze bijvoorbeeld onder de douche zeggen, in jezelf als je in de trein zit van en naar je werk, of ze een onderdeel van je meditatie maken.

Omdat Waterman zó uniek is, kan het gebeuren dat mensen het niet leuk vinden dat je jezelf bent en dat ze je proberen over te halen om je bij de grote grijze massa aan te sluiten. Als je de geruststelling nodig hebt dat jouw bijzondere kwaliteiten niet de kop ingedrukt mogen worden, herhaal dan de mantra 'Ik ga mijn eigen weg' terwijl je diep in- en uitademt. Jouw individualiteit is iets wat je moet vieren en koesteren, en deze krachtige woorden kunnen je daaraan herinneren als je even aan jezelf twijfelt.

# KOOP LUCHTZUIVERENDE KAMERPLANTEN



**W**ist je dat planten de lucht om je heen kunnen zuiveren? Zet daarom kamerplanten in je huis om de luchtkwaliteit te verbeteren. Klimop, bamboepalm en lepelplanten zijn prachtige kamerplanten die bijdragen aan de verwijdering van giftige stoffen die in je huis hangen. Er zijn nog veel meer van dit soort planten, dus zoek rustig uit welke planten het in jouw huis goed doen. Let er wel op dat sommige planten giftig zijn voor huisdieren, dus houd ook rekening met de behoeften van je harige vrienden. Kies de planten die jij het prettigst vindt. Dan zul je je als luchtteken het meest in balans voelen met deze natuurlijke luchtzuiveraars om je heen.