

Ojas selfscan – Hoe is het met jouw herstellervermogen?

Neem even de tijd voor deze zelfscan. Beantwoord de uitspraken eerlijk, zoals het nu voor je is. Niet hoe het zou moeten zijn, en zonder oordeel. Deze scan is bedoeld om bewust te worden van signalen van je lichaam, niet om iets te beoordelen.

Wat is ojas?

In Ayurveda staat ojas voor je herstellervermogen en innerlijke reserve. Het laat zien hoe goed je lichaam kan omgaan met belasting, hoe snel je herstelt en hoe stabiel je energie blijft. Ojas ontstaat door hoe je leeft: voeding, rust, ritme en hoe je omgaat met stress en prikkels. Het is geen vast gegeven, maar iets wat kan afnemen en ook weer opgebouwd kan worden.

Hoe werkt deze selfscan?

Lees elke uitspraak en vink aan of je deze herkent bij jezelf in de afgelopen weken.

- Mijn energie wisselt, ook wanneer ik gezond eet en voldoende slaap.
- Ik heb moeite om goed te herstellen na drukke of intensieve dagen.
- Mijn dagen voelen onrustig of versnipperd.
- Ik voel me sneller overprikkeld dan ik gewend ben.
- Mijn weerstand voelt minder stabiel dan normaal.
- Ik word emotioneel sneller geraakt of voel me minder stevig.
- Mijn huid, haar of ogen ogen doffer dan anders.
- Ik heb moeite om echt tot rust te komen, ook in vrije momenten.
- Mijn spijsvertering voelt wisselend of zwaarder.
- Kleine dingen kosten me meer energie dan voorheen.
- Aan het einde van de dag voel ik me vaker leeg.
- Mijn lichaam vraagt vaker om rust dan mijn agenda toelaat.

Reflectie

- Herken je 0–3 uitspraken? Je herstellervermogen is over het algemeen stabiel.
- Herken je 4–6 uitspraken? Je herstellervermogen vraagt aandacht.
- Herken je 7 of meer uitspraken? Je systeem geeft duidelijke signalen dat je reserves worden aangesproken.

Wat kun je nu doen?

Gebruik je uitkomst als uitnodiging om eerlijk te kijken naar je ritme. Kies één aspect dat je lichaam nu kan ondersteunen, zoals meer regelmaat, andere eetmomenten of meer ruimte tussen inspanning en herstel.

Wil je dat ik hierin kort met je meekijk, dan kun je een Jouw Ritme Check plannen. In 30 minuten kijken we samen naar je energie en wat je lichaam nu nodig heeft.

[Plan hier je gesprek](#)

Belangrijk om te weten

Deze selfscan is bedoeld ter zelfreflectie en bewustwording. Het is geen diagnose en vervangt geen medisch advies.

