BY N'JOI

# JOUW 7-MINUTEN RESET

*Kleine momenten. Grote verandering.*

Modern leven vraagt veel van onze aandacht.
Deze 5-daagse gids helpt je om in slechts
7 minuten per dag terug te keren naar rust,
helderheid en jezelf.

JONI AGNES CHRISTENS

*Ancient Wisdom. Everyday Living.*

BY N'JOI

# JOUW 7-MINUTEN RESET

*Kleine momenten. Grote verandering.*

Modern leven vraagt veel van onze aandacht.
Deze 5-daagse gids helpt je om in slechts
7 minuten per dag terug te keren naar rust,
helderheid en jezelf.

*Oude Yogawijsheid*
*voor het moderne leven*

**PAUZE**
Stap uit de automatische piloot

**ADEM**
Gebruik je ademhaling als anker

**OBSERVEER**
Geef één moment je volledige aandacht

**LAAT LOS**
Creëer ruimte voor wat werkelijk telt

**KEER TERUG**
Kom terug bij jezelf

JONI AGNES CHRISTENS

*Ancient Wisdom. Everyday Living.*

# Inhoud


WELKOM 04

VOORDAT WE BEGINNEN 05
Wat heeft Yoga te maken met een druk hoofd?

JOUW 5-DAAGSE RESET 06
Hoe gebruik je deze guide?

DAG 1 — PAUZEER 07
Stap uit de automatische piloot

DAG 2 — ADEM 10
Gebruik je ademhaling als anker

DAG 3 — OBSERVEER 14
Geef één moment je volledige aandacht

DAG 4 — LAAT LOS 17
Creëer ruimte voor wat ertoe doet

DAG 5 — KEER TERUG 20
Kom terug bij jezelf

JOUW COMPLETE 7-MINUTEN DAGELIJKSE RESET 22
Alles samengebracht in één eenvoudige practice

JOUW SLOTREFLECTIE 23
Sta stil bij wat je hebt ervaren

ZET JE REIS VERDER 25
Yoga naast de mat

DE ESSENTIE VAN YOGA 26
Van een dagelijkse reset naar Yoga als levenswijze

BEWAAR JE RESET 28
Jouw 7-Minuten Dagelijkse Reset in één overzicht

OVER JONI 29

DANKWOORD 30

# Welkom

*You don't always need more time.*
*Sometimes, you need a moment to return to yourself.*

Het moderne leven vraagt veel van onze aandacht.
Berichten. Werk. Verantwoordelijkheden. Beslissingen. Meldingen. Verwachtingen. Plannen. Zelfs wanneer ons lichaam tot rust komt, blijft ons hoofd vaak van de ene gedachte naar de andere gaan. We reageren hier vaak op door tegen onszelf te zeggen dat we even moeten uitschakelen. Een weekendje weg. Meer vrije tijd. Minder werken. Een vakantie. En hoewel rust belangrijk is, is er nog een andere vaardigheid die we kunnen leren: **hoe we momenten van rust en bewustzijn kunnen creëren binnen het leven dat we vandaag al leiden.**

Precies hier wordt de eeuwenoude wijsheid van Yoga verrassend relevant voor het moderne leven. Yoga is veel meer dan fysieke houdingen. In de kern is Yoga een beoefening van bewustzijn, zelfobservatie, bewust handelen en innerlijke verbinding.

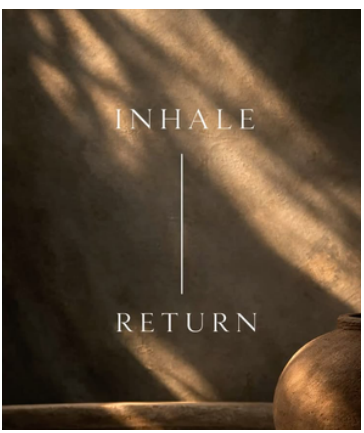
De komende vijf dagen word je uitgenodigd om dit op een eenvoudige en praktische manier te ontdekken. Geen ingewikkelde routines. Geen lange meditatiesessies. Geen eerdere ervaring met Yoga nodig. Slechts zeven minuten per dag. Zeven minuten om te pauzeren. Om te ademen. Om te observeren. Om los te laten. En uiteindelijk... **om terug te keren naar jezelf.**

**Welkom bij jouw Dagelijkse Reset.**

# Voordat we beginnen

## Wat heeft Yoga te maken met een druk hoofd?

Het woord **Yoga** komt van de Sanskrietwortel ***yuj,*** die vaak wordt vertaald als **verbinden, verenigen of samenbrengen.**
Doorheen de tijd ontwikkelde Yoga zich tot een brede filosofische en praktische traditie die zich bezighoudt met hoe we ons verhouden tot onszelf, onze gedachten, onze handelingen en de wereld om ons heen.
Een van de bekendste klassieke kaders vinden we terug in Patañjali's Yoga Sūtras.




Je hoeft deze acht onderdelen niet volledig te begrijpen of te beheersen om deze guide te gebruiken.

De komende vijf dagen laten we ons eenvoudigweg inspireren door enkele van deze principes en vertalen we ze naar **kleine, praktische oefeningen voor het moderne dagelijkse leven.**
Zie deze guide als je eerste kennismaking met Yoga als levenswijze, *voorbij de mat.*

### Dit kader beschrijft acht onderling verbonden onderdelen, of 'Limbs', van Yoga:

0 **Yama** — ethische principes in hoe we ons verhouden tot anderen en de wereld

1 **Niyama** — persoonlijke leefregels en innerlijke discipline

2 **Āsana** — houding

3 **Prāṇāyāma** — regulatie en verfijning van de ademhaling

4 **Pratyāhāra** — de aandacht terugtrekken van voortdurende zintuiglijke prikkels

5 **Dhāraṇā** — concentratie of gerichte aandacht

6 **Dhyāna** — meditatie

7 **Samādhi** — Een staat van eenheid

# Jouw 5-daagse Reset

## Hoe gebruik je deze Guide?

Maak de komende vijf dagen elke dag ongeveer zeven minuten voor jezelf vrij. Kies een moment dat realistisch is voor jou. Dat kan bijvoorbeeld zijn:

- voordat je 's ochtends je telefoon bekijkt;
- tussen je werkdag en je avond;
- wanneer je thuiskomt;
- voordat je gaat slapen;
- wanneer je merkt dat je hoofd bijzonder druk aanvoelt.

Er bestaat geen perfect moment.
**Consistentie is belangrijker dan perfectie.**

### Elke dag bestaat uit drie eenvoudige onderdelen:

1 **LEER**
Een klein stukje eeuwenoude yogawijsheid.

2 **ERVAAR**
Jouw Dagelijkse 7-Minuten Reset die je onmiddellijk kunt toepassen.

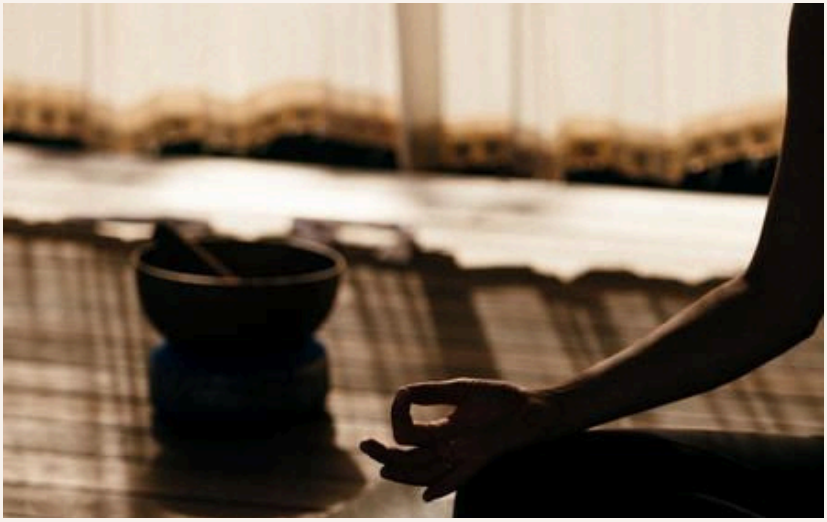
3 **REFLECTEER**
Eén vraag die je helpt waar te nemen wat er binnenin jou gebeurt.

Probeer de oefeningen niet perfect uit te voeren.
Wees simpelweg nieuwsgierig.

Laten we beginnen.

# DAG 1 -Pauzeer

## Stap uit de automatische piloot



*Pratyāhāra*

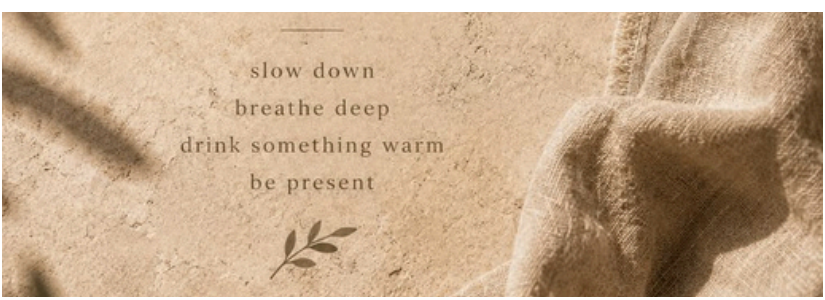
# DAG 1 -Pauzeer

## Stap uit de automatische piloot.

Hoe vaak heb je je telefoon al vastgenomen zonder daar bewust voor te kiezen? Of een maaltijd opgegeten zonder echt te proeven? Ergens naartoe gereden en je achteraf nauwelijks iets van de rit herinnerd? Het moderne leven vraagt voortdurend om onze aandacht.
**Pratyāhāra** is traditioneel het vijfde onderdeel van Yoga en wordt vaak omschreven als **het terugtrekken van de zintuigen.**

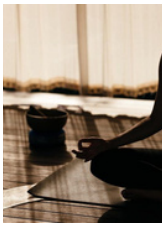
Dit betekent niet dat je jezelf van de buitenwereld moet afsluiten. Het gaat er eerder om dat je leert om je aandacht niet voortdurend te laten meetrekken door elk geluid, elke melding of impuls.
In ons moderne leven kunnen we heel eenvoudig beginnen: **verminder even alle binnenkomende prikkels en observeer wat er binnenin jou gebeurt.**

Je creëert voldoende ruimte om je gedachten te kunnen waarnemen.



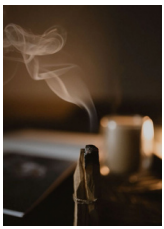
# Jouw 7-minuten reset

## Minuut 1–2 — Verminder de prikkels



Leg je telefoon weg. Geen muziek. Geen podcast. Niet scrollen. Ga ergens comfortabel zitten. Je kunt je ogen sluiten of je blik verzachten. Sta jezelf gedurende twee minuten toe om **minder** binnen te krijgen. Je hoeft niets te bereiken. Pauzeer …

## Minuut 3–5 — Neem waar

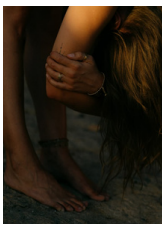


Breng je aandacht naar binnen. **Observeer**:

- Hoe voelt je lichaam?
- Is je ademhaling snel of langzaam?
- Waar gaat je aandacht naartoe?
- Welke gedachten blijven terugkomen?

Analyseer dit niet. Neem gewoon waar, zonder hier een label aan te plakken.

## Minuut 6–7 — Blijf



Blijf waar je bent. Sta jezelf toe om nog twee minuten helemaal niets te doen. Observeer wanneer je de neiging hebt om te bewegen, iets te controleren, iets op te lossen of alweer na te denken over wat hierna komt. Je hoeft niet elke impuls te volgen. Je kunt het simpelweg waarnemen.

### Reflectie van vandaag

*Wat observeer ik wanneer ik stop met elk moment te vullen met prikkels?*

### By n'joi insight

*Bewustzijn begint wanneer we voldoende ruimte creëren om waar te nemen.*

# DAG 2 -Adem

## Gebruik je ademhaling als anker

*Prāṇāyāma*

# DAG 2 -Adem

## Gebruik je ademhaling als anker.

Je ademhaling is er altijd. En toch merk je haar waarschijnlijk het grootste deel van de dag nauwelijks op.

Binnen Yoga neemt de ademhaling een belangrijke plaats in. **Prāṇāyāma** is het vierde onderdeel van Patañjali's achtvoudige pad. Het woord bestaat uit ***prāṇa*** — de vitale **levensenergie** die ons bezielt — en **āyāma,** wat verwijst naar het **reguleren**, verruimen en verfijnen ervan. Prāṇāyāma betekent daarom meer dan alleen het controleren van de ademhaling. De adem is het middel waarmee we bewust leren omgaan met de stroom van prāṇa in ons lichaam.
Wanneer je je ademhaling met aandacht volgt en reguleert, beïnvloed je niet alleen je ademritme, maar ook je zenuwstelsel, energieniveau en innerlijke staat. Iedere bewuste ademhaling kan het lichaam uitnodigen om te vertragen, spanning te verzachten en de ervaring van ruimte en vitaliteit te vergroten.

Er bestaan vele traditionele Prāṇāyāma-technieken. Voor deze reset houden we het echter bewust eenvoudig en  gaan we de adem gebruiken als anker voor een zachte ingang naar meer rust, energie en bewustzijn.

De principes die je tijdens deze Daily Reset ontdekt, maken deel uit van een veel groter geheel: het achtvoudige pad van Yoga.

Ontdek hoe de Eight Limbs samen een praktisch en filosofisch framework vormen voor meer bewustzijn, zelfkennis en bewuste keuzes, en hoe je deze eeuwenoude wijsheid steeds verder kunt verweven met de manier waarop je daadwerkelijk leeft.

ONTDEK EMBODIED LIVING →

# Jouw 7-minuten reset

Ga comfortabel zitten. Laat je schouders en je kaak ontspannen.

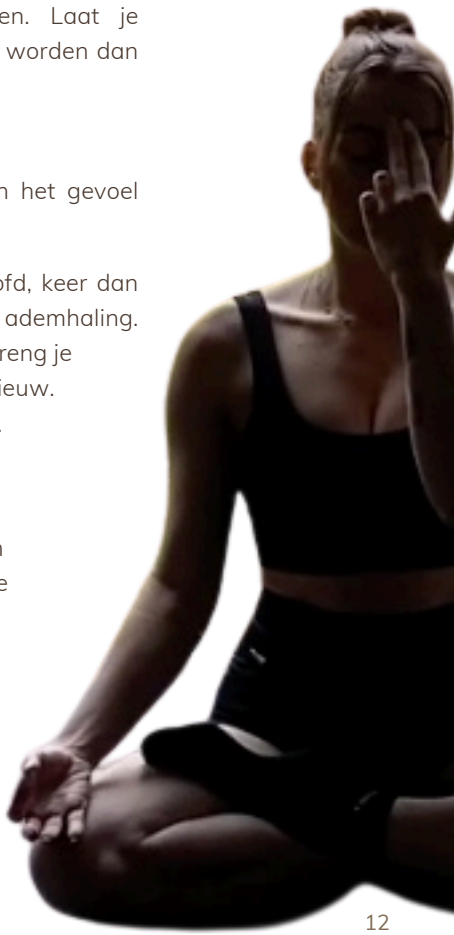
## MINUUT 1 — OBSERVEER

Verander je ademhaling nog niet. Observeer gewoon. Waar voel je de ademhaling het duidelijkst? Bij je neusgaten? In je borstkas? In je buik?

## MINUUT 2–6 — ADEM

Begin rustig en comfortabel te ademen. Laat je uitademing, zonder te forceren, iets langer worden dan je inademing. Bijvoorbeeld:
**Adem rustig in.**
**Adem langzaam uit.**
De exacte telling is minder belangrijk dan het gevoel van gemak.

Voel je je ongemakkelijk of licht in het hoofd, keer dan onmiddellijk terug naar je natuurlijke ademhaling. Telkens wanneer je gedachten afdwalen, breng je je aandacht terug naar je ademhaling. Opnieuw. En opnieuw. *Dat terugkeren is de oefening.*



## MINUUT 7 — NEEM WAAR

Laat alle controle over je ademhaling los en laat je adem terugkeren naar het natuurlijke ritme. Observeer hoe je je nu voelt in vergelijking met zeven minuten geleden. Geen oordeel. Alleen observatie.

## Reflectie van vandaag

*Wat verandert er wanneer ik stop met elke gedachte te volgen en mijn aandacht terugbreng naar mijn ademhaling?*

## By n'joi insight

*Gedachten verschijnen vanzelf; je kunt oefenen om bewust te kiezen waar je je aandacht opnieuw naartoe brengt.*

# DAG 3 -Observeer

## Geef één moment je volledige aandacht

*Dhāraṇā*

# DAG 3 -Observeer

## Geef één moment je volledige aandacht

*"Blijf niet stilstaan bij het verleden, droom niet van de toekomst, maar richt je geest op het huidige moment."*

Onze aandacht is vandaag zelden volledig op één plaats. We eten terwijl we scrollen. We wandelen terwijl we berichten beantwoorden. We luisteren terwijl we ondertussen nadenken over wat we zelf willen zeggen. We rusten terwijl we in ons hoofd morgen al aan het plannen zijn. Het resultaat?
We kunnen ergens fysiek aanwezig zijn zonder er werkelijk **te zijn.**

**Dhāraṇā,** het zesde onderdeel van Yoga, verwijst naar **concentratie:** het bewust richten en vasthouden van onze aandacht op één punt.

Vandaag halen we dat principe uit de formele yogabeoefening en vertalen we het naar het dagelijkse leven.

# Jouw 7-minuten reset

## Kies een eenvoudige activiteit die je vandaag zowieso doet

Bijvoorbeeld:
thee of koffie maken; douchen; wandelen; eten bereiden; je planten water geven; of enkele minuten buiten zitten.

Doe gedurende zeven minuten alleen dat.
Geen telefoon. Geen multitasking. Geen podcast.
Je hoeft van deze zeven minuten niets productiefs te maken.

Breng je aandacht simpelweg naar wat je op dit moment aan het doen bent. Observeer.
Wat zie je?
Wat hoor je?
Wat voel je?
Wat ruik je?
Welke lichamelijke sensaties observeer je?
En waar gaat je aandacht naartoe?

Wanneer je merkt dat je gedachten ergens anders zijn, hoef je jezelf niet te beoordelen. Observeer het en keer terug. Misschien gebeurt dat tien keer. Misschien vijftig keer. Dat is niet belangrijk.

**Iedere bewuste terugkeer is de oefening van jouw 7-Minuten Reset.**

### Reflectie van vandaag

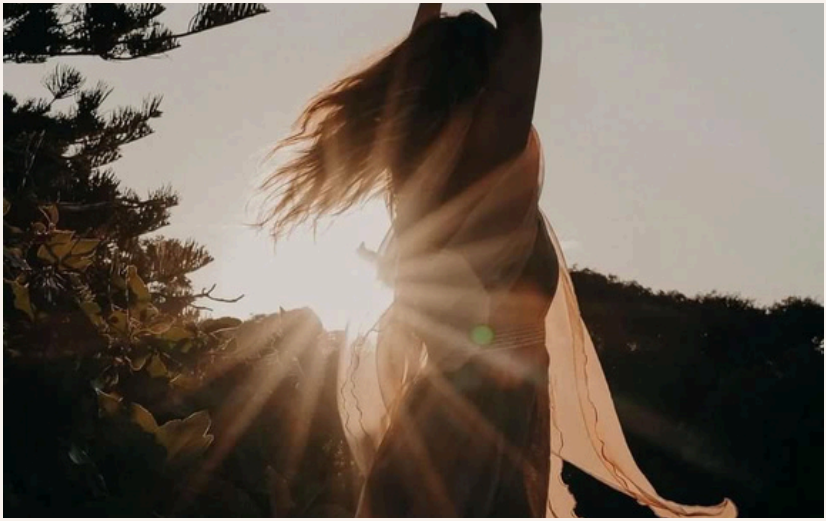
*Hoe verandert een alledaags moment wanneer ik het mijn volledige aandacht geef?*

### By n'joi insight

*Aanwezig zijn is merken wanneer je gedachten afdwalen en bewust terugkeren naar het moment. Hier en nu.*

# DAG 4 -Laat los

## Creëer ruimte voor wat werkelijk belangrijk is



अपरिग्रह

Freedom Through Detachment

*Aparigraha*

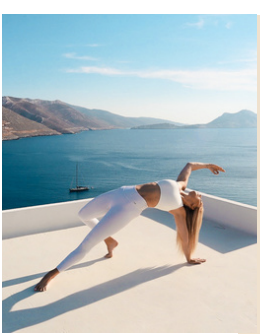
# DAG 4 -Laat los

## Creëer ruimte voor wat werkelijk belangrijk is

Soms ontstaat onze vermoeidheid niet alleen door alles wat we doen. Ze ontstaat ook door alles wat we met ons meedragen. Verwachtingen. Plannen. Onafgeronde gesprekken. Perfectionisme. Vergelijking. De behoefte om een uitkomst te controleren. Dingen waarvan we denken dat we ze zouden moeten doen.

**Aparigraha** is één van de vijf Yama's en wordt doorgaans vertaald als **niet-vastklampen** of **vrij zijn van gehechtheid,** fysiek, mentaal en emotioneel.

Traditioneel nodigt het ons uit om te onderzoeken hoeveel energie we werkelijk besteden aan dingen die we voortdurend proberen vast te houden of te controleren: een verwachting. Een uitkomst. Een overtuiging. De goedkeuring van iemand anders. Het leert onderscheiden tussen datgene waarvoor je daadwerkelijk verantwoordelijkheid kunt nemen en datgene waaraan je energie blijft geven zonder dat je het op dit moment kunt veranderen.



Aparigraha reikt verder dan loslaten. In de verdiepende guide **'Embodied Living'** ontdek je hoe Aparigraha samenhangt met de andere principes van het achtvoudige pad en hoe je deze eeuwenoude wijsheid kunt vertalen naar bewuste keuzes in je dagelijkse leven.

VERDIEP JE IN APARIGRAHA →

# Jouw 7-minuten reset

Neem een notitieboekje of een leeg vel papier.

## MINUUT 1–3 — HERKEN

Vraag jezelf:
Waar houd ik op dit moment aan vast dat meer mentale of emotionele ruimte inneemt dan nodig is?

Denk niet te lang na. Schrijf op wat spontaan naar boven komt. Misschien is het: “Alles moet perfect zijn.” , “Ik had vandaag meer moeten doen.”, “Ik blijf dat gesprek opnieuw afspelen.”, “Ik wil controle over iets waarvan ik nog niet weet hoe het zal verlopen.” Of misschien wel “Ik heb ja gezegd terwijl ik eigenlijk nee voelde.”

## MINUUT 4–5 — KIES

**Omcirkel** één ding. Slechts één.
Vraag jezelf: Is er vandaag iets wat ik hierin bewust kan doen, accepteren of loslaten?

## MINUUT 6–7 — LAAT LOS

Kies bewust wat je niet langer wilt meenemen. Schrijf op: “***Dit heeft mijn aandacht op dit moment niet nodig”*** en sluit je notitieboekje: Laat de taak, gedachte of emotie voor dit moment rusten. Je hoeft het niet op te lossen of weg te duwen.

### Reflectie van vandaag

*Wat ben ik bereid om niet langer mee te dragen in elk moment van mijn dag?*

### By n’joi insight

*Ruimte ontstaat wanneer je loslaat wat je niet langer hoeft te dragen.*

# DAG 5 -Keer terug

## Kom terug bij jezelf

*Van beoefening naar bewust leven*

# DAG 5 -Keer terug

## Kom terug bij jezelf

De afgelopen vier dagen heb je kennisgemaakt met vier principes uit de yogafilosofie die je ondersteunen in bewuster leven.

**PAUZEER - Pratyāhāra**
Creëer ruimte tussen jezelf en de voortdurende stroom van prikkels.

**ADEM - Prāṇāyāma**
De ademhaling als ingang naar meer bewustzijn en regulatie.

**OBSERVEER - Dhāraṇā**
Je aandacht bewust op één punt richten en telkens opnieuw terug te brengen.

**LAAT LOS - Aparigraha**
Herken en laat los wat op dit moment niet langer jouw energie nodig heeft.

Vandaag brengen we alles samen. Niet als een ingewikkeld ritueel. Maar als iets waarnaar je kunt terugkeren wanneer het leven opnieuw druk of overweldigend begint te voelen.

# Jouw complete 7-minuten reset

## Minuut 1 — Pauzeer

Verminder de externe prikkels. Leg je telefoon weg. Stop even met doen. Ga zitten. Observeer het verschil tussen voortdurend reageren op de buitenwereld en simpelweg aanwezig zijn.
**Pratyāhāra — breng je aandacht naar binnen.**

## Minuut 2–3 — Adem

Breng je aandacht naar je natuurlijke ademhaling. Voel hoe iedere inademing komt. En iedere uitademing weer vertrekt. Laat je adem comfortabel en rustig worden. Gebruik je ademhaling als anker.
**Prāṇāyāma — word je bewust van de adem en de stroom van prāṇa.**

## Minuut 4–5 — Observeer

Observeer wat er aanwezig is. Je lichaam. Je gedachten. Je emoties. De sensaties rondom je. Wanneer je aandacht afdwaalt, keer je bewust terug. Zonder oordeel.
**Dhāraṇā — richt en verzamel je aandacht.**

## Minuut 6 — Laat los

Vraag jezelf: *Wat houd ik op dit moment vast dat mijn aandacht niet nodig heeft?* Laat je controle over dit moment los.
**Aparigraha — creëer ruimte door minder vast te houden.**

## Minuut 7 — Keer terug

Blijf nog één minuut zitten. Keer terug naar je adem. Voel je lichaam. Observeer je gedachten. En vraag jezelf:
*Wat is werkelijk belangrijk in dit moment? Kies bewust hoe je de rest van je dag ingaat.* Niet volledig op automatische piloot. Maar met meer aandacht en verbinding met jezelf.

# Jouw slotreflectie

Neem voordat je verdergaat met je dag nog even een moment. Denk terug aan Dag 1. Beantwoord vervolgens:

| | |
|---|---|
| 1 | **Wat voelt er nu anders?** |
| 2 | **Welke oefening heeft mij het meest geholpen?** |
| 3 | **Waar in mijn dagelijks leven heb ik deze reset het meest nodig?** |
| 4 | **Wat zou er kunnen veranderen als ik dit de komende 30 dagen blijf beoefenen?** |

Zoals je op Dag 4 hebt verkend, probeer je niet vast te klampen aan een bepaalde uitkomst of resultaat. Zoek niet naar een dramatische transformatie. Kijk naar de kleine verschuivingen. Misschien merkte je je gedachten sneller op. Misschien nam je je telefoon minder automatisch vast. Misschien hielp je ademhaling je om terug te keren naar het huidige moment. Misschien werd je je bewust van hoeveel mentale ruimte bepaalde dingen innemen.

Deze kleine momenten van bewustzijn zijn belangrijk. Want bewustzijn geeft je iets waardevols: ***de mogelijkheid om te kiezen hoe je reageert.***

## WIL JE VERDER REFLECTEREN?

In Jouw Essence Journal verdiep je deze zelfobservatie verder met begeleide reflecties rond gedachten, lichaam, gevoelens, behoeften en richting.

ONTDEK JOUW ESSENCE JOURNAL →

*We kiezen niet wat zich aandient. We kunnen wel bewust kiezen hoe we het ontmoeten.*

- By n'joi

# Zet je reis verder

## Yoga naast de mat

Je hebt de afgelopen vijf dagen slechts een klein deel ontdekt van wat Yoga je kan bieden. Daar waren geen ingewikkelde houdingen voor nodig. Want Yoga is nooit beperkt geweest tot wat er op een yogamat gebeurt.

De klassieke yogatraditie biedt een veel breder kader om te onderzoeken hoe we leven, hoe we onze aandacht richten, hoe we ons verhouden tot onszelf en anderen en hoe we door het dagelijkse leven bewegen.

Pratyāhāra.
Prāṇāyāma.
Dhāraṇā.
Aparigraha.

Dit zijn slechts enkele onderdelen van een veel grotere filosofie. Samen vormen deze principes een weg naar meer bewustzijn, zelfkennis en verbinding — zowel op als naast de mat. En precies daar kan jouw reis verdergaan.

# De Essentie van Yoga

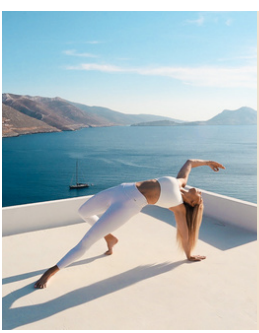
## Van een dagelijkse reset naar yoga als levenswijze

***Een praktische gids om Yoga mee te nemen in het dagelijkse leven, naast de fysieke beoefening.***

De Essentie van Yoga neemt je mee in de eeuwenoude filosofie achter de oefeningen die je zojuist hebt ervaren en vertaalt deze naar herkenbare situaties, bewuste keuzes en praktische toepassingen voor het dagelijkse leven

Maak kennis met de complete gids en ontdek hoe deze principes invloed kunnen hebben op:

- de manier waarop je met jezelf omgaat;
- de keuzes die je dagelijks maakt;
- hoe je bewust antwoordt in plaats van automatisch reageert;
- je gewoontes, focus en aandacht;
- je relatie met je lichaam, ademhaling en innerlijke wereld;
- en de manier waarop je aanwezig bent in het leven dat zich voor je ontvouwt.



Je hebt de eerste stap al gezet richting een leven met meer bewustzijn, intentie en verbinding met jezelf.

**Klaar om verder te verdiepen?**

ONTDEK DE ESSENTIE VAN YOGA →

hello@bynjoi.com
www.bynjoi.com
@bynjoi_embodiedliving

## Neem het mee in je dagelijkse leven

Misschien waren deze zeven minuten vandaag precies wat je nodig had. Misschien merkte je slechts een kleine verschuiving. Een rustigere ademhaling. Een gedachte die je bewust observeerde in plaats van onmiddellijk te volgen. Een moment waarop je even niet reageerde of simpelweg zeven minuten waarin je opnieuw aandacht had voor jezelf. Onderschat die kleine momenten niet.

Bewuster leven ontstaat zelden door één grote verandering. Het groeit in de momenten waarop je leert **pauzeren, observeren en bewust kiezen hoe je verdergaat.** Dat is ook waar BY N'JOI voor staat.

Door eeuwenoude yogawijsheid te verbinden met het moderne dagelijkse leven, nodig ik je uit om de principes van Yoga steeds verder te verweven met hoe je denkt, voelt, handelt en leeft. Zo groeit bewustzijn in **de manier waarop jij het leven ontmoet.** En wanneer je onderweg opnieuw wordt meegesleept door alles wat aandacht vraagt... keer terug.

Naar je ademhaling.
Naar dit moment.
Naar jezelf.

# Bewaar je reset

Je hoeft niet telkens opnieuw de volledige vijfdaagse guide te doorlopen wanneer het leven druk aanvoelt. Bewaar deze pagina. Maak er een screenshot van. Print ze uit. Keer ernaar terug wanneer je haar nodig hebt.

# De 7-minuten Dagelijkse Reset

**1 MIN — PAUZEER**
Verminder de prikkels.

**2 MIN — ADEM**
Keer terug naar je ademhaling.

**2 MIN — OBSERVEER**
Observeer wat er aanwezig is.

**1 MIN — LAAT LOS**
Wat heeft jouw aandacht op dit moment niet nodig?

**1 MIN — KEER TERUG**
Wat is belangrijk in dit moment?

**PAUZEER · ADEM · OBSERVEER · LAAT LOS · KEER TERUG**
**7 minuten.**
**Eén bewust resetmoment.**
**Wanneer je behoefte hebt om terug te keren naar jezelf.**

# Over Joni

*Some of life's greatest lessons don't happen when everything is going according to plan.*

Ik ben **Joni Agnes Christens,** oprichter van **BY N'JOI.**
Mijn werk binnen BY N'JOI is gegroeid vanuit jaren van studie, practice en persoonlijke ervaring met de wisselwerking tussen lichaam, geest en leefomgeving. Yoga, meditatie, breathwork, energetisch werk, klassieke Feng Shui, design en ruimtelijke harmonie komen binnen mijn werk samen rond één centrale vraag: hoe creëren we omstandigheden waarin we bewuster kunnen leven, voelen, kiezen en bewegen?

Vanuit die visie begeleid ik mensen naar meer helderheid en verbinding met zichzelf. De manier waarop je ademt, beweegt, reageert, je aandacht richt en je omgeving ervaart, vormt samen de kwaliteit waarmee je door het leven beweegt.

Voor mij begint verandering bij bewustwording. Wanneer je leert observeren wat er in je gebeurt, ontstaat ruimte om bewuster te kiezen hoe je ermee verdergaat. Die beweging — van innerlijke balans naar de manier waarop je leeft en je omgeving vormgeeft — vormt **de essentie van BY N'JOI.**

*Veel liefs,*
*Joni A. Christens*

Jouw 7-Minuten Dagelijkse Reset

# Dank je wel

Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om deze vijf dagen bewust ruimte voor jezelf te creëren met BY N'JOI.

Ik hoop dat deze gids je inspireert om de eeuwenoude wijsheid van Yoga te begrijpen, te ervaren en op je eigen manier mee te nemen in het leven van elke dag.

Het was een voorrecht om je hierin stap voor stap te mogen begeleiden.

**Blijf ontdekken. Blijf ervaren. En bovenal: blijf dicht bij jezelf.**

## ONTDEK MEER VAN BY N'JOI

De essentie van Yoga — beschikbaar
*The* 30-Day Journey — binnenkort beschikbaar
BY N'JOI Academy — binnenkort beschikbaar

*"Within awareness, we rediscover the essence that has always been there."*

hello@bynjoi.com
www.bynjoi.com
@bynjoi_embodiedliving

© 2026 BY N'JOI — Joni Agnes Christens

JONI AGNES CHRISTENS

*Ancient Wisdom. Everyday Living.*