



# INHOUD

00 / P. 8

## INLEIDING

01 / P. 12

## DE KERN

02 / P. 22

## WELZIJN

03 / P. 36

## DETOX

04 / P. 40

## SIMPLY DAYTOX EN DE BASIS

05 / P. 46

## YOGA

06 / P. 64

## VOORBEREIDING

07 / P. 76

## SIMPLY DAYTOX

DAG 1. JE WERK EN JE ROEPING P.78

DAG 2. SPELEN EN TECH-WIJSHEID P.86

DAG 3. THUIS EN RITUELEN P.94

DAG 4. DOWNTIME EN EXTREMEN P.102

DAG 5. VOEDING EN VERTRAGING P.110

DAG 6. IK EN ZELFZORG P.120

DAG 7. WIJ EN DE GEMEENSCHAP P.128

08 / P. 136

## AFRONDING

09 / P. 143

## INSPIRATIE

# INLEIDING

Ik ben geboren op Curaçao. Mijn vader en moeder komen daar beide vandaan en kochten na hun trouwen een groot stuk land aan de rustige kant van het eiland. Op deze heuvel, met uitzicht op zee, bouwde mijn vader met zijn eigen handen een huis. Hij plaatste een windmolen die ons huis van elektriciteit voorzag. Op die plek woonden wij. We hadden geen wasmachine en geen televisie. Internet, laptops, smartphones, tablets en social media bestonden nog niet. De zon ging er om 19.00 uur onder en als je de lichten van het huis uitdeed, viel de sterrenhemel als een deken over je heen. Ik speelde elke dag in de enorme tuin en ging, zo klein als ik was, alleen op onderzoek uit. Het leven was er simpel en traag.

Op mijn vierde verhuisden wij naar Nederland. Ik ging van de cactus jungle van Banda Abou naar de betonnen jungle van Zoetermeer. De overgang had niet groter kunnen zijn.

De rest van mijn jeugd heb ik in Utrecht gewoond. Ik heb dus veel meer tijd in de randsteden van Nederland doorgebracht dan op die heuvel op Curaçao. Toch hebben die eerste vier jaar van mijn leven de grootste indruk achtergelaten: ik heb altijd een voorliefde gehouden voor simpel en 'rustig'.

Zo heb ik ooit in Thailand drie weken in een hangmat doorgebracht. Ik kwam er alleen uit als ik wilde eten, een duik in zee wilde nemen, naar de wc moest of als ik naar bed ging. In mijn hangmat las ik boeken, observeerde ik de tropische dieren in de tuin, staarde ik voor me uit en praatte ik honderduit met mijn beste vriendin. Mijn favoriete moment van de dag was de namiddag, wanneer iemand - om klokslag 17.00 uur - een bezem oppakte en de bladeren van de binnenplaats bij elkaar begon te vegen. Het ritmische geluid was zo heerlijk rustgevend. Ik was 23.

Ondanks mijn overduidelijke aanleg voor versimpelen, vertragen en tevreden zijn met weinig, stoei ik zoals zovelen met de snelheid en de drukte van de moderne maatschappij.

Dit heeft zich door de jaren heen op verschillende manieren geuit. Zo zei ik in mijn *twenties* nagenoeg nooit nee tegen werkopdrachten. Ik dacht niet na voordat ik ja zei en liet me meeslepen door het enthousiasme van de opdrachtgever. Mijn dagen waren gevuld met werkgerelateerde opdrachten, die ik niet alleen aannam uit enthousiasme, maar ook omdat ik alle kansen wilde aangrijpen en zo succes probeerde te verzekeren. Ik vond het moeilijk me te focussen en mijn volledige aandacht aan iets te geven. Ook wanneer ik iets 'behaald' had, voelde ik me lichtelijk onvoldaan. Ik was in gedachten al bezig met het volgende project.

In mijn *thirties*, waar ik nu middenin zit, trouwde ik met de liefde van mijn leven en

werd ik zwanger. Mijn zwangerschap dwong me aan de slag te gaan met prioriteiten stellen en keuzes maken. Ik kon, en wilde, niet alles meer doen. Ik wilde voldoende aandacht hebben voor dat nieuwe mensje dat mijn leven zou binnenstappen. Een zwangerschap is van nature een les in versimpelen en vertragen. Zo rond de 38ste week fiets je met de snelheid van een slak en ben je na het beklimmen van een keukentrap al buiten adem. Je wordt fysiek gedwongen om rust te nemen.

Inmiddels had ik het versimpelen en vertragen dus weer onder de knie. Toen werd onze dochter geboren. Er ging een nieuwe wereld voor me open. De wereld van voeden, verschonen, in bad doen, kolven, het uitkoken van kolfspullen, nog meer wassen, een katoenenluiswas, hapjes maken, nog meer katoenenluiswassen en hapjes geven. Soms deed ik twee of drie dingen tegelijk, omdat ik gewoonweg niet wist hoe ik het anders

allemaal gedaan moest krijgen. Of ik poste iets op Instagram terwijl ik de kolfspullen aan het uitkoken was. Het gaf me een gehaast, verknipt en rusteloos gevoel. Ik deed dit alles naast alle andere huishoudelijke klussen, en mijn werk. In het stellen van werkprioriteiten was ik inmiddels aardig goed geworden. Maar nu 'dwong' mijn leven me om ook privé te versimpelen en vertragen.

Ik vertel je dit verhaal om aan te geven dat prestatiedrang, stress en drukte in deze moderne en individualistische wereld er altijd zullen zijn. Elke keer dient er zich weer een nieuwe uitdaging aan. Het is aan mij, en aan jou, om te leren met deze spanning en snelheid om te gaan.

Versimpelen betekent voor mij: waardering voor de kleine, maar o zo belangrijke dingen waar mijn leven uit bestaat, en niet alleen voor het spectaculaire. Simpele, alledaagse momenten die voor een voldaan gevoel

en een plezierige dag zorgen, en zo voor een voldaan en plezierig leven.

Dit is mijn verhaal, en jij hebt ongetwijfeld het jouwe. Simply Daytox helpt je dat verhaal duidelijk te krijgen. Het begeleidt je bij het versimpelen en vertragen. Zowel op het gebied van voeding, als in je dagelijks leven.

Het helpt je ruimte te maken, te ontspannen en te kiezen voor dat wat er écht toe doet.

Love,  
**kyra.**



‘WE’VE BEEN OVERSOLD  
THE VALUE OF MORE  
AND UNDERSOLD  
THE VALUE OF LESS.’

[GREG MCKEOWN]







# 1

---

## KLEERMAKERSZIT MET ZIJ-STRETCH

Ga in kleermakerszit zitten. Je kunt, als je knieën ver boven de grond blijven hangen, een kussen onder je knieën plaatsen. Zo wordt het makkelijker om te ontspannen in je heupen. Maak eerst lengte en ruimte in je wervelkolom.

Sluit je ogen, adem diep in en verleng je kruin omhoog.

Adem lang uit. Houd de lengte in je rug maar laat je schouders naar beneden zakken. Herhaal dit een paar keer, totdat je voor je gevoel genoeg ruimte hebt gemaakt. Plaats vervolgens je rechteronderarm op de vloer naast je rechterheup.

Adem in en beweeg je linkerarm via opzij naar omhoog. Buig naar rechts.

Je linkerhand wijst naar rechts.

Je stretcht je linker zijflank. Deze buigt en verlengt. Blijf daar waar je een diepe maar plezierige stretch voelt en nog steeds gemakkelijk kunt ademen.

Kom weer uit de houding door in te ademen en je linkerhand omhoog en naar links te bewegen. Je romp komt als vanzelf mee omhoog. Blijf even een paar ademhalingen, met gesloten ogen, zitten.

Herhaal de oefening aan de andere kant.

---

DAG 1



ABRIKOZEN-KOKOSBOWL

# SCHEMA DAG 1

## 6.30 OPSTAAN

toilet  
yoga  
douchen en aankleden

audit

## 7.30 ONTBIJT

### ABRIKOZEN-KOKOSBOWL

VOOR 1 PORTIE | BEREIDING 5 MINUTEN

3 handen havervlokken  
6 gedroogde abrikozen, ongezwaveld  
1 theelepel kardemom  
100 ml kokosmelk  
10 blaadjes munt  
50 ml water  
paar druppels citroensap

Laat de havervlokken en gedroogde abrikozen een nacht weken in een kom met ruim water. Giet de volgende dag af en plaats in de blender. Voeg het water, de kardemom, kokosmelk, munt en citroensap toe. Blend tot het mengsel fluweelzacht en romig is. Serveer eventueel met partjes verse vijgen.

WERK / VRIJ

audit

## 13.00 LUNCH

### GEROOSTERDE-BLOEMKOOLSALADE

VOOR 1 PORTIE | BEREIDING 15 MINUTEN

½ middelgrote bloemkool  
paar eetlepels kokosolie of ghee  
5 eetlepels hummus  
1 handje havervlokken  
paar snufjes kurkuma  
snufje zeezout  
1 eetlepel verse peterselie

Verwarm de oven voor op 190 °C. Ontdoe de bloemkool van bladeren en snijd de roosjes in dunne plakken. Leg deze op een bakplaat, besprenkel met het zeezout en de vloeibare ghee of kokosolie. Bak 12 minuten in de oven tot er goudbruine randjes verschijnen. Doe de havervlokken in een droge koekenpan. Rooster ongeveer 2 minuten, terwijl je af en toe roert, tot de vlokken goudbruin zijn. Doe de hummus op een bord, plaats daarop ongeveer de helft van de bloemkool\* (100 gram). Maak af met de verse peterselie, geroosterde havervlokken en kurkuma.

\*Bewaar de andere helft luchtdicht afgesloten in de koelkast. Deze is voor de soep van morgen.

WERK / VRIJ

# DAG 1

audit

18.00 DINER

## BIETENSOEP MET VENKELZAAD

VOOR 1 PORTIE | BEREIDING 13 MINUTEN

1 middelgrote rode biet (140 gram), geschild  
1 kleine zoete aardappel (100 gram), gewassen  
1 theelepel venkelzaad  
2 theelepels ghee  
scheutje citroensap  
paar snufjes zeezout  
175 ml water

Snijd de biet en zoete aardappel in gelijke blokjes en doe ze in een soeppan. Voeg de venkelzaadjes en 175 ml water toe. Kook in 10-12 minuten gaar. Het is belangrijk dat de bietenblokjes zacht zijn. Doe alles in de blender, samen met de ghee, het citroensap en zeezout, en blend tot de soep fluweelzacht en romig is.

rustgevende avond

dagboekmoment: schrijf op wat je bezighoudt

22.30 SLAPEN

### VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN:

- Als succes, prestatie of geld geen rol zouden spelen, wat zou je dan met je tijd doen?
- Hoe is bij jou de verhouding werk en ontspanning?
- Hoe eet je tijdens je werkdag?
- Wat heb je nodig om je hart te volgen?
- Wat is je passie? Doe je er al wat mee? Zo nee, hoe kun je hier wat meer ruimte voor maken?