

# CONCENTREER JE OP JE UITADEMING

**A**ls hardwerkende Maagd ben je in gedachten altijd bezig met wat je allemaal nog moet doen. Die toewijding is bewonderenswaardig, maar je moet gedurende de dag wel pauzes inlassen om een beetje tot rust te komen en je hoofd leeg te maken. Rem al dat denken af door te mediteren en je te concentreren op je uitademing.

Het belangrijke aan uitademen is dat het stress vermindert en je laat ontspannen. Veel mensen vinden het niet moeilijk om langzaam in te ademen, maar vervolgens hebben ze de neiging om de lucht er weer snel uit te persen. Adem langzaam in en tel de seconden. Probeer vervolgens even lang uit te ademen. Is je uitademing korter, probeer dan bij elke ademhaling wat langer uit te ademen. Stel je voor dat je ergens bent waar je je heel fijn kunt ontspannen. Doe dit minstens drie keer tijdens je werkdag (stel een alarm in op je smartphone, zodat je het niet vergeet), en 's avonds ook nog een keer voor het slapengaan.

# MAAK JE NIET TE VEEL ZORGEN OVER JE \* GEZONDHEID

Iedereen wil gezond zijn, maar Maagden kunnen die drang tot in het extreme doorvoeren en zich zo veel te veel zorgen maken over hun gezondheid. Ze blijven maar tobben over elk pijntje en beloven zichzelf om elke nieuwe trend op het gebied van gezonde voeding te volgen.

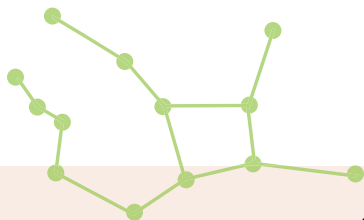
Eet gewoon gezond, ga regelmatig ter controle naar de huisarts en zorg ervoor dat je goed slaapt. Het universum zorgt voor de rest. Houd in gedachten hoe hard je aan je gezondheid werkt. Als je merkt dat je je echt veel zorgen maakt, haal dan een paar keer diep adem en visualiseer dat je gezond, sterk en gelukkig bent. Om dit gevoel te versterken en je angst te laten verdwijnen kun je deze mantra herhalen: 'Ik ben gezond.'

# DOE IETS AAN JE BUIKKLACHTEN



**M**aagd heerst over de darmen. Je hebt wellicht wat vaker last van spijsverteringsklachten dan mensen met een ander sterrenbeeld. Deze problemen zijn vaak het gevolg van je overmatige bezorgdheid: er is geen sprake van een ernstige aandoening.

Als je spijsverteringssysteem niet meewerkt, laat de huisarts dan een infectie uitsluiten. Probeer vervolgens te achterhalen waarover je je zoveel zorgen maakt. Een groot werkproject, een aanstaande verhuizing of een fikse rekening? Probeer het probleem in kleinere stukjes te hakken en die één voor één aan te pakken. Je kunt je buikproblemen ook verlichten door de hoofdoorzaak van je stress aan te pakken.



# STAP VOOR STAP

**W**at betreft fitness willen aardetekens meetbare resultaten. Ze willen dingen berekenen en maken daarbij gebruik van concrete feiten. Een stappenteller, een smartwatch of een fitnessstracker is daarom perfect voor jou. Je wilt graag weten hoeveel stappen je precies hebt gezet, zodat je die informatie kunt gebruiken om je trainingen te plannen, om volgende workouts en bijbehorende maaltijden te bedenken of om jezelf te motiveren. Mensen die onvoorbereid gaan fitnesssen en wel zien waar het schip strandt, passen niet zo goed bij jou. Jij hebt veel meer aan harde feiten en een goede voorbereiding.

