AYURVEDA EN YOGA · STUDIEWEERSTAND

Van Weerstand naar Bereidheid

Je wilt oprecht leren, en toch blijft de opdracht dicht. Nog een kop thee, een opgeruimd bureau, even je telefoon, de belofte dat het morgen beter gaat. Deze gids hoort bij onze blog met dezelfde titel. Hij helpt je begrijpen *waarom* je weerstand voelt, met de *guṇa's*, de *doṣa's*, de *kleśa's* en *Kriyā Yoga*, en geeft je praktische hulpmiddelen voor de volgende bewuste stap.

Bewustzijn | Helderheid | Intentie | Bewust handelen

Weerstand is zelden luiheid

Onderzoek laat zien dat we vooral taken uitstellen die ongemakkelijke gevoelens oproepen; uitstel geeft snelle opluchting, en daarom herhaalt het patroon zich. Wat herken je?

Overweldiging
Te veel tegelijk. Je hoofd wordt leeg en je weet niet waar je moet beginnen.

Perfectionisme
Als het niet uitstekend kan, voelt niet beginnen of niet inleveren veiliger.

Traagheid
Je weet wat je moet doen, maar de eerste stap voelt zwaar en ver weg.

Angst voor oordeel
Zorgen over wat een docent, een begeleider of jijzelf ervan zal vinden.

Vermoeidheid
Het is belangrijk voor je, maar na werk en gezin is er weinig over.

Doel uit het oog
Je bent tijdelijk vergeten waarom dit leren zo belangrijk voor je is.

Wat vind je in deze gids?

- **De drie guṇa's** en een korte zelfcheck
- **De vijf kleśa's**: de diepere wortels
- **De drie doṣa's**: jouw patroon en wat helpt
- **Agni**: verteren wat je leert
- **Sattvāvajaya en Kriyā Yoga**
- **Saṅkalpa** en de **3-2-1-regel**
- **Een oefening in zes stappen** en checklist
- **Een reflectiewerkblad** om te printen
- **Een studiereset van zeven dagen**
- **Als weerstand om meer vraagt**, en vervolgstappen

Begin hier: *Waar bied ik weerstand tegen: de opdracht zelf, of het gevoel dat opkomt als ik eraan denk?*

Educatieve begeleiding voor studenten. Dit vervangt geen medische of psychologische zorg.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague

TRIGUṆA · DRIE KWALITEITEN VAN DE GEEST

De Drie Guṇa's

Ayurveda en yoga beschrijven drie kwaliteiten die voortdurend onze gedachten, emoties en ons gedrag vormen: *sattva*, *rajas* en *tamas*. Ayurveda noemt rajas en tamas de twee *doṣa's* van de geest (Caraka Saṃhitā, Sūtrasthāna 1.57), maar beide hebben ook een nuttige functie. Het doel is sattva te versterken, zodat je bewuster en evenwichtiger handelt.

Sattva · helderheid
Brengt: rustige focus, onderscheidingsvermogen, begrip.
Aan je bureau: de volgende stap is duidelijk; leren voelt als groei, niet als test van je waarde.

Rajas · activiteit
Nuttig voor: vaart, beginnen, betrokkenheid.
Bij overmaat: onrust, piekeren, afleiding. Druk bezig, weinig voortgang.

Tamas · stabiliteit
Nuttig voor: rust, standvastigheid, diepe slaap die het geheugen versterkt.
Bij overmaat: dofheid, zwaarte, vermijding.

Welke guṇa heeft nu de overhand?

Neem een minuut en vink aan wat *op dit moment* klopt.

- ☐ Mijn gedachten springen van het een naar het ander.
- ☐ Ik voel de neiging om mijn telefoon te pakken.
- ☐ Ik voel druk, irritatie of ben streng voor mezelf.
- ☐ Ik ben onrustig en kan moeilijk stilzitten.
- ☐ Mijn lichaam voelt zwaar, traag of slaperig.
- ☐ Ik doe liever bijna alles behalve beginnen.
- ☐ Ik stel dit al een paar dagen uit.
- ☐ Ik zie duidelijk wat mijn volgende stap is.
- ☐ Ik voel me redelijk rustig en kan me concentreren.
- ☐ Ik voel een stil gevoel van richting bij dit werk.

Wat je antwoorden laten zien

Vooral regel 1–4	**Rajas** leidt. Kom eerst tot rust: lange uitademing, tabbladen dicht, bureau leeg, één volgende stap opschrijven.
Vooral regel 5–7	**Tamas** leidt. Activeer zacht: sta op, beweeg, zet een raam open, begin voor vijf minuten.
Vooral regel 8–10	**Sattva** is aanwezig. Begin nu en bescherm deze toestand.

Let op: een mengeling is normaal en je toestand kan binnen een uur veranderen. Dit is een hulpmiddel voor zelfobservatie, geen diagnostische test. De *Bhagavad Gītā* (hoofdstuk 14) beschrijft de drie guṇa's.

Educatieve begeleiding voor studenten. Dit vervangt geen medische of psychologische zorg.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague

KLEŚA · YOGA SŪTRA 2.3–2.9

De Vijf Kleśa's

Patañjali noemt vijf *kleśa's*: belemmeringen die helder waarnemen vertroebelen (Yoga Sūtra 2.3). Deze leer gaat van oudsher over spirituele bevrijding, niet over huiswerk. Toch biedt ze een betekenisvolle lens om naar de diepere wortels van alledaagse weerstand te kijken.

Avidyā
misvatting

Een fundamenteel misverstand over wat werkelijk en blijvend is.

Bij studeren: een tijdelijke moeilijkheid zien als blijvende beperking: "Dit is moeilijk, dus misschien kan ik het niet."

Vraag jezelf af: Zie ik dit helder, of kleurt een beperkende overtuiging mijn ervaring?

Asmitā
ik-identificatie

Het bewustzijn vereenzelvigen met de instrumenten van waarneming en individualiteit.

Bij studeren: je eigenwaarde koppelen aan je resultaten. Perfectionisme beschermt je tegen een fout die voelt als bedreiging van wie je bent.

Vraag jezelf af: Kan ik de kwaliteit van mijn werk loskoppelen van mijn waarde als mens?

Rāga
gehechtheid

Gehechtheid die volgt op aangename ervaringen.

Bij studeren: nu voor comfort kiezen, zoals scrollen of iets prettigs, in plaats van inspanning met diepere betekenis.

Vraag jezelf af: Kies ik voor wat nu prettig voelt boven wat er voor mij echt toe doet?

Dveṣa
afkeer

Afkeer die volgt op onaangename ervaringen.

Bij studeren: de onzekerheid, verveling of angst voor kritiek vermijden die de taak oproept. De opluchting van uitstel versterkt de gewoonte.

Vraag jezelf af: Vermijd ik de opdracht, of het gevoel dat ik ermee verbind?

Abhiniveśa
vastklampen aan het leven

Het diepe instinct tot zelfbehoud en de angst voor de dood.

Bij studeren: gewone faalangst is niet hetzelfde, maar het begrip nodigt uit om te kijken hoe sterk we ons vastklampen aan het veilige en vertrouwde.

Vraag jezelf af: Wat ben ik bang dat er verandert als ik buiten het vertrouwde stap?

Bewustzijn maakt keuze mogelijk

Het doel is niet om jezelf te veroordelen. Als je de gehechtheden, angsten en aannames opmerkt, ontstaat er ruimte tussen impuls en reactie. In plaats van automatisch uit te stellen, kun je stilstaan en vragen: *"Wat gebeurt er nu werkelijk in mij?"* Volgens Yoga Sūtra 2.2 helpen de oefeningen van Kriyā Yoga (pagina 6) om de kleśa's te verzwakken.

Educatieve begeleiding voor studenten. Dit vervangt geen medische of psychologische zorg.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague

VĀTA · PITTA · KAPHA

Doṣa's en Weerstand

De doṣa's bieden een traditionele taal om verschillende kwaliteiten van mentale ervaring en gedrag te herkennen. Je herkent jezelf waarschijnlijk in meer dan één kolom, en je patroon kan veranderen met seizoen, werkdruk en levensfase. Dit zijn illustratieve patronen, geen psychologische diagnoses.

Vāta

ruimte en lucht · als het te veel wordt

"Er is zoveel te doen. Ik weet niet waar ik moet beginnen."

JE MERKT MISSCHIEN

- Veel ideeën, half afgemaakte versies
- Zorgen, onzekerheid, piekeren
- Onregelmatige studietijden
- Snel overprikkeld

WAT HELPT

- Eerst structuur, dan productiviteit
- Eén taak in kleine stappen
- Vaste studietijd en -plek
- Minder keuzes: één schrift, één tabblad
- Warmte en een rustige ruimte

ADEM EN BEWEGING

Langzame, aardende houdingen zoals Tāḍāsana; Nāḍī Śodhana; een lange, rustige uitademing.

Wees voorzichtig met: meer apps en plannen, laat opblijven, koffie en gehaast studeren.

Pitta

vuur en water · als perfectionisme blokkeert

"Als ik het niet goed kan doen, begin ik liever niet."

JE MERKT MISSCHIEN

- Eindeloos onderzoeken en herschrijven
- Zelfkritiek en vergelijken
- Frustratie over trage voortgang
- Inleveren uitstellen

WAT HELPT

- Laat werk in fasen groeien
- Een eerste versie is geen eindversie
- Tijdslimiet per onderdeel
- Bepaal vooraf wat "goed genoeg" is
- Vraag vroeg om feedback

ADEM EN BEWEGING

Verkoelende oefening zonder streven; voorwaartse buigingen; Śītalī of een zachte uitademing.

Wees voorzichtig met: harde zelfspraak, alles-of-niets-deadlines, cijfers vergelijken, rust overslaan.

Kapha

aarde en water · als beginnen moeilijk is

"Ik weet dat het moet, maar ik voel me gewoon niet gemotiveerd."

JE MERKT MISSCHIEN

- Moeite met starten
- Zwaarte, weinig prikkels
- Comfortabele routines winnen
- Eenmaal bezig, standvastig

WAT HELPT

- Beweging vóór het studeren
- Tien minuten beginnen, meer niet
- Andere plek of werkvorm
- Een studiemaatje of check-in
- Lichte maaltijd vooraf

ADEM EN BEWEGING

Stevig wandelen, Sūrya Namaskāra, staande houdingen; activerende ademhaling alleen zoals geleerd.

Wees voorzichtig met: wachten tot je er klaar voor bent, lange dagen zonder structuur, zware maaltijden.

VĀTA	PITTA	KAPHA
Niet méér doen, maar vereenvoudigen.	**Vooruitgang boven perfectie.**	**Actie mag vóór motivatie komen.**

Over ademhaling: activerende technieken zoals Bhastrikā en Kapālabhāti zijn niet voor iedereen geschikt, bijvoorbeeld tijdens zwangerschap of bij hoge bloeddruk, hart- of angstklachten. Kies bij twijfel een zachte, langzame ademhaling.

Educatieve begeleiding voor studenten. Dit vervangt geen medische of psychologische zorg.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague

AGNI · HET TRANSFORMERENDE VUUR

Verteren Wat Je Leert

In Ayurveda is *agni* het vuur van vertering en transformatie. Caraka beschrijft vier toestanden van het spijsverteringsvuur: in balans (*sama*), onregelmatig (*viṣama*), scherp (*tīkṣṇa*) en traag (*manda*) (Vimānasthāna 6.12). Agni is in de eerste plaats lichamelijk, maar vertering is ook een mooi beeld voor hoe we informatie opnemen.

Let op: de leerpatronen hieronder zijn een vergelijking voor deze gids, niet de klassieke definities van de vier typen agni.

Viṣama-achtig leren · onregelmatig
Vlagen van enthousiasme, dan dagen niets. Begrip komt en gaat.

Tīkṣṇa-achtig leren · scherp
Lange, intensieve avondsessies, daarna uitputting of irritatie.

Manda-achtig leren · traag
De stof voelt zwaar, je leest alles twee keer, moeilijk op gang.

Sama-achtig leren · in balans
Regelmatige sessies, gestaag begrip en tijd om te integreren.

Neem je meer op dan je kunt verwerken?

Zoals eten voordat de vorige maaltijd verteerd is het lichaam belast, kan hoofdstuk na hoofdstuk de geest overbelasten. Wat op weerstand lijkt, is soms mentale overbelasting.

- Leg in je eigen woorden uit wat je hebt geleerd
- Pauzeer tussen onderwerpen
- Verbind nieuwe stof met wat je al weet
- Bescherm je slaap, zeker vóór examens

Studiegewoonten die vertering steunen

Ophalen uit geheugen	Sluit het boek en schrijf of zeg wat je nog weet. Ophalen versterkt het geheugen meer dan herlezen.
Gespreid herhalen	Herhaal nieuwe stof na een dag, een paar dagen en een week, niet in één lange sessie.
Opknippen	Verdeel elke opdracht in stappen van 15–45 minuten en zet ze op een rij.
Eén bron tegelijk	Vat samen voordat je de volgende opent; je werkgeheugen is beperkt.
Rust en slaap	Slaap helpt actief om wat je hebt geleerd vast te leggen.

Educatieve begeleiding voor studenten. Dit vervangt geen medische of psychologische zorg.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague

SATTVĀVAJAYA · KRIYĀ YOGA

De Geest Leiden

De klassieke Ayurveda beschrijft *sattvāvajaya* als het terughouden van de geest van wat niet heilzaam is (Caraka Saṃhitā, Sūtrasthāna 11.54), en noemt kennis, inzicht, moed, herinnering en concentratie als middelen voor de geest (Sūtrasthāna 1.58). Bij studeren betekent dit: een gedachte met onderscheidingsvermogen tegemoet treden in plaats van haar automatisch te volgen.

Anders omgaan met een gedachte

"Ik ben er nog niet klaar voor."	Ik hoef niet alles te weten voordat ik begin. Ik start met wat ik begrijp en leer onderweg.
"Ik weet niet genoeg."	Daarom studeer ik juist. Ik schrijf op wat ik weet en noteer vragen voor mijn docent.
"Het moet perfect."	Een complete versie die goed genoeg is, leert me meer dan één perfecte alinea.
"Ik begin morgen."	Morgen zijn dezelfde gevoelens er ook. Wat is een versie van tien minuten voor vandaag?
"Ik kan me niet concentreren."	Nuttige informatie. Kortere sessies, even bewegen, of echte rust als ik uitgeput ben.

Deze antwoorden zijn een hedendaagse toepassing, geïnspireerd door sattvāvajaya. Het doel is niet gedachten te onderdrukken, maar ze niet meer voor ons te laten beslissen.

Kriyā Yoga: van inzicht naar actie

In Yoga Sūtra 2.1 beschrijft Patañjali de yoga van het handelen in drie samenhangende oefeningen.

Tapas · gedisciplineerde inzet
Beginnen voordat je je helemaal klaar voelt, en steeds weer terugkeren naar je oefening. **Niet** over je grenzen gaan: gezonde discipline respecteert je draagkracht.

Svādhyāya · zelfstudie
Van oudsher de studie van heilige teksten; ook zelfobservatie. Wat gebeurt er als studeren moeilijk wordt: frustratie, terugtrekken, vergelijken?

Īśvara praṇidhāna · overgave
Toewijding aan een hoger principe. Reflectief: oprechte inzet zonder controle over elke uitkomst. Feedback is geen oordeel over je waarde.

Tapas helpt ons beginnen. **Svādhyāya** helpt ons onszelf te begrijpen. **Īśvara praṇidhāna** maakt onze greep op het resultaat losser.

Educatieve begeleiding voor studenten. Dit vervangt geen medische of psychologische zorg.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague

SAṄKALPA · INTENTIE VANUIT HET HART

Verbind Je met je Doel

Een *saṅkalpa* is een bewust gekozen intentie die richting geeft aan je handelen. Dat is iets anders dan druk. Druk zegt *"je moet, anders..."*; een saṅkalpa zegt *"dit is belangrijk voor mij, en ik kies ervoor om erheen te bewegen."* Zo wordt discipline een uiting van intentie.

Mijn saṅkalpa voor leren

Waarom ben ik Ayurveda gaan studeren?

Wat inspireerde me oorspronkelijk, en wat betekent deze kennis voor mij?

Wie heeft er baat bij wat ik leer?

Welke kleine stap kan ik vandaag zetten die mijn intentie eert?

Mijn saṅkalpa, in één of twee zinnen, in de tegenwoordige tijd:

Voorbeelden: "Ik benader mijn studie met nieuwsgierigheid, geduld en regelmaat." · "Ik sta mezelf toe te leren door te oefenen, zonder perfectie te verwachten." · "Vandaag kies ik voor vooruitgang boven perfectie."

De 3-2-1-regel: van intentie naar actie

Een eenvoudig modern aftelmoment dat aarzeling doorbreekt, vergelijkbaar met de bekendere 5 Second Rule van Mel Robbins.

1. **Merk de weerstand op.** Je scrolt, ruimt op of piekert in plaats van te beginnen.
2. **Kies één kleine actie.** "Ik open mijn document en schrijf de eerste zin."
3. **Tel af.** In stilte of hardop: 3... 2... 1... Start!
4. **Kom direct in beweging.** Bij "één" doe je het: bestand openen, pen pakken.
5. **Ga vijf minuten door.** Toestemming om te beginnen, geen eis om af te maken.

Goed om te weten: aftellen is een moderne gedragstechniek, geen klassieke Ayurvedische oefening, en vervangt geen rust of steun als je echt overbelast bent. Het werkt het best als je weet wat je moet doen maar blijft aarzelen.

Educatieve begeleiding voor studenten. Dit vervangt geen medische of psychologische zorg.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague

EEN EENVOUDIGE AYURVEDISCHE OEFENING

Naar Bereidheid

Merk je de volgende keer dat je een opdracht uitstelt? Probeer dan deze korte oefening. Na verloop van tijd wordt de volgorde zelf een signaal, zodat beginnen minder wilskracht kost.

1. **Stilstaan en waarnemen.** Merk je toestand op voordat je je laptop opent: onrustig, gespannen, onder druk, afgeleid, zwaar of uitgeput? Benoem het zonder oordeel.
2. **Herken het patroon.** Waar bied ik weerstand tegen: de hoeveelheid werk, angst voor fouten, niet weten waar te beginnen, of het gevoel dat de taak oproept? Biedt een van de kleśa's een bruikbaar perspectief?
3. **Zorg voor de juiste omstandigheden.** Geef jezelf wat je echt nodig hebt:

Overweldigd?
Vereenvoudig: één taak, één stap.

Onder druk?
Verlaag je verwachting; koele, rustige adem.

Traag?
Beweeg: wandelen, rekken, frisse lucht.

Uitgeput?
Rust, of vraag om steun.

4. **Stel je saṅkalpa vast.** Herinner je waarom dit werk ertoe doet en kies een korte intentie voor deze sessie.
5. **Oefen tapas met de 3-2-1-regel.** Niet "de opdracht afmaken" maar "de instructies lezen en drie zinnen schrijven". Tel 3... 2... 1... en zet een timer op 5–15 minuten.
6. **Reflecteer met svādhyāya.** Welke gedachten kwamen op? Wat hielp? Veranderde de weerstand toen je begon? Waardeer de inzet, niet alleen het resultaat.

Checklist: in 15 minuten aan de slag

- ☐ Drie rustige ademhalingen; ik merkte op hoe ik me voel
- ☐ Ik benoemde de kwaliteit: onrustig, onder druk, zwaar of helder
- ☐ Ik deed 3–4 minuten een oefening die in balans brengt
- ☐ Ik herinnerde me mijn saṅkalpa
- ☐ Ik schreef één concrete volgende actie op
- ☐ Bureau leeg; telefoon stil en buiten bereik
- ☐ Timer op 10–15 minuten; 3... 2... 1...
- ☐ Daarna koos ik bewust: doorgaan, rusten of verplaatsen

Educatieve begeleiding voor studenten. Dit vervangt geen medische of psychologische zorg.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague

SVĀDHYĀYA · PRINT EN HERGEBRUIK

Reflectiewerkblad

Gebruik deze pagina zodra je merkt dat je een taak vermijdt. Het kost ongeveer tien minuten.

Naam _____ Datum _____

A · MIJN WEERSTANDSPATROON

Wat vermijd ik?

Welke gedachten komen op?

Welke emoties merk ik op?

Wat voel ik in mijn lichaam?

B · MIJN TOESTAND NU (OMCIRKEL)

onrustig · onder druk · zwaar · moe · helder

WELKE KLEŚA HERKEN IK? (OMCIRKEL)

avidyā · asmitā · rāga · dveṣa · abhiniveśa

C · WAT HEB IK NODIG? (OMCIRKEL)

structuur · rust · geruststelling · beweging · duidelijkheid · steun · een kleinere taak

D · EÉN HAALBARE ACTIE

De kleinste betekenisvolle stap voor vandaag:

E · MIJN SAṄKALPA

De intentie die mijn leren richting geeft:

F · REFLECTIE NA HET STUDEREN

Hoe voelde ik me voordat ik begon?

Hoe voelde ik me na 15 minuten?

Wat hielp me?

Wat herhaal ik morgen?

Educatieve begeleiding voor studenten. Dit vervangt geen medische of psychologische zorg.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague

ABHYĀSA · REGELMATIGE OEFENING

Studiereset in Zeven Dagen

Voor als je studie stilligt: na ziekte, een vakantie of een drukke periode op je werk. Elke dag vraagt ongeveer 20–40 minuten. Een dag missen hoort erbij; ga gewoon verder met de volgende.

DAG EN THEMA	OCHTENDOEFENING EN STUDIEACTIE	REFLECTIEVRAAG
Dag 1 · Bewustzijn	**Oefening:** Drie rustige ademhalingen en een bodyscan. **Studie:** Lees de opdracht één keer; noteer welke gevoelens opkomen.	*Wat merkte ik op toen ik de taak benaderde?*
Dag 2 · Aarding	**Oefening:** Eén minuut Tāḍāsana; voel je voeten. **Studie:** Richt je studieplek in: leeg bureau, alles bij de hand.	*Wat helpt mij om rustig te studeren?*
Dag 3 · Helderheid	**Oefening:** Nāḍī Śodhana, negen rondes. **Studie:** Zet je taken op een rij; kies de belangrijkste en verdeel die in 5–8 stappen.	*Wat is deze week echt essentieel?*
Dag 4 · Activering	**Oefening:** Drie Sūrya Namaskāra of stevig wandelen. **Studie:** Doe de eerste stap tien minuten, klaar of niet. 3... 2... 1...	*Hoe voelde beginnen vergeleken met het vooruitzicht?*
Dag 5 · Zelfcompassie	**Oefening:** Hand op je hart, lange uitademing, ontspan je gezicht. **Studie:** Schrijf bewust een onvolmaakte eerste versie van één onderdeel in 20 minuten.	*Wat zou ik tegen een vriend in mijn plaats zeggen?*
Dag 6 · Regelmaat	**Oefening:** Je favoriete oefening van deze week. **Studie:** Plan je studietijden voor volgende week; doe één blok van 25 minuten.	*Welk ritme houd ik vol, ook in een vermoeide week?*
Dag 7 · Integratie	**Oefening:** Zit stil en lees je saṅkalpa hardop. **Studie:** Kijk terug, verfijn je saṅkalpa en kies de eerste stap voor maandag.	*Wat heb ik geleerd over hoe ik leer?*

Mijn tracker voor zeven dagen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Ochtendoefening	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Studieactie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Reflectie geschreven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verschil na beginnen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Genoeg geslapen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tip: volgens de Yoga Sūtra wordt oefening stevig verankerd als je haar lange tijd, zonder onderbreking en met toewijding volhoudt (1.14). Regelmaat is belangrijker dan intensiteit.

Educatieve begeleiding voor studenten. Dit vervangt geen medische of psychologische zorg.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague

ALS WEERSTAND OM IETS ANDERS VRAAGT

Soms is doorduwen niet het antwoord

Niet elke moeite met motivatie is een onhandige gewoonte. Aanhoudende problemen kunnen wijzen op uitputting, chronische stress, te weinig slaap, angst of somberheid, aandachts- of leerverschillen, een onrealistische studielast of omstandigheden die steun vragen. Ayurvedische zelfobservatie mag nooit een nieuwe reden worden om jezelf iets te verwijten.

Zoek hulp als de problemen weken aanhouden, je je langdurig somber of angstig voelt, je slaap of eetlust sterk veranderd is, of je achterloopt en het niet alleen kunt inhalen. Bespreek begeleiding of deadlines met je docent of mentor, en je gezondheid met je huisarts of een andere zorgprofessional. Om hulp vragen is zelf een daad van moed (*dhairya*).

EEN AFSLUITENDE REFLECTIE

De oefening begint niet wanneer de weerstand verdwijnt, maar wanneer we leren haar met bewustzijn te ontmoeten en één bewuste stap vooruit te zetten.

Als we Ayurveda studeren, leren we niet alleen het leven begrijpen. We leren ook onszelf waarnemen en begrijpen.

Ga verder met Sankalpa

Bij Sankalpa Ayurveda College in Den Haag combineren we klassieke Ayurvedische kennis met persoonlijke reflectie en praktijk, in het Nederlands en Engels, op locatie of online.

ONZE OPLEIDINGEN

- **Fundamentals of Ayurvedic Medicine**, 12 maanden: de eerste stap naar Ayurvedisch Health Counselor of Ayurvedisch therapeut
- **Yoga and Ayurveda Foundation**, 50 uur
- **Yogadocentenopleiding** en **Sacred Ayurvedic Bodywork**

ZET DE VOLGENDE STAP

Bekijk onze opleidingen, of plan een intakegesprek om te ontdekken welk pad bij je past.

sankalpaayurvedacollege.com

info@sankalpaayurvedacollege.com · Instagram @sankalpaayurveda_europe

Klassieke bronnen: Caraka Saṃhitā, Sūtrasthāna 1.57–58 en 11.54; Vimānasthāna 6.12 · Yoga Sūtra 1.14, 2.1–2.9 · Bhagavad Gītā, hoofdstuk 14.
Moderne bronnen: Sirois & Pychyl (2013) over uitstelgedrag en stemming; Roediger & Karpicke (2006) over ophalen uit het geheugen; Cepeda e.a. (2006) over gespreid leren; Robbins, *The 5 Second Rule* (2017). De toepassing van deze leringen op studeren is een hedendaagse interpretatie voor reflectie en educatie.

© 2026 Sankalpa Ayurveda College · The Hague