

SENSUAL
SELF-CARE
OFFICIAL GUIDE



SENSUAL SELF-CARE

WELKOM

IN MIJN WERELD VAN SENSUALITEIT,
PLEZIER EN DE ULTIEME KRACHT VAN
ASTROLOGIE.

DEZE GIDS ZAL JE LATEN ZIEN HOE JE
DEZE BIJZONDERE AVOND ZELF KUNT
ORGANISEREN VOOR JEZELF, STAP VOOR
STAP, OP EEN SPEELSE MANIER.

WE GAAN AL ONZE 6 ZINTUIGEN
GEBRUIKEN OM OPNIEUW VERBINDING TE
MAKEN MET ONZE YONI, BAARMOEDER EN
ONZE INNERLIJKE VROUWELIJKHEID.

MAAK JE KLAAR OM JEZELF OPNIEUW
HELEMAAL TE VOELEN...

VOORBEREIDINGEN

ALLES WAT JE NODIG HEBT VOOR
EEN AVOND VOL SENSUAL SELF-CARE



BOODSCHAPPENLIJSTJE



- AARDBEIEN

HET LIEFST GROTE EXEMPLAREN ZODAT JE ZE IN GESMOLTEN CHOCOLADE KUNT DIPPEN.

- CHOCOLADE (OM TE SMELTEN)

JE KUNT KLEINE CHOCOLADECHIPS OF REPEN HALEN IN DE GEWENSTE SMAAK, OF ZELFS MET STUKJES HAZELNOOT/AMANDEL.

- EEN ANDER SOORT FRUIT

HET LIEFST EEN VRUCHT MET VEEL SAP.

- EEN ZOUTE SNACK

IETS HARTIGS EN ZOUT OM JE SMAAKPILLEN TE VOORZIEN VAN AFWISSELING TUSSEN ZOUT & ZOET.

- EEN NON-ALCOHOLISCH DRANKJE

IETS DAT ER ESTHETISCH AANTREKKELIJK UITZIET. *ALCOHOL KAN JE AFSLUITEN EN VERDOVEN.

- BOS ROZEN

OF EEN ANDER BOSJE VAN JOUW FAVORIETE BLOEMEN.

- INGREDIËNTEN VOOR EEN VOEDENDE MAALTIJD

IETS DAT JE VOOR JEZELF KUNT KLAARMAKEN VOORDAT JE AAN DEZE AVOND BEGINT.

AARDBEIEN

IN CHOCOLADE RECEPT

03

SMELT DE CHOCOLADE AU BAIN-MARIE, NEEM DE AARDBEIEN BIJ HET GROENE GEDEELTE EN DOOP DE AARDBEIEN VOOR DE HELFT IN DE GESMOLTEN CHOCOLADE. LEG ZE OP EEN BORD EN ZET ZE VERVOLGENS 15 MINUTEN IN DE KOELKAST. OPTIONEEL: VERSIER ZE WAT MEER EN ZET ZE NOG EENS 15 MINUTEN TERUG IN DE KOELKAST.



DINNER

BEGIN JE ZELFVERZORGING IN DE MIDDAG EN STAP IN OVERVLOED.

04

BEREID JE FAVORIETE MAALTIJD VOOR VOORDAT JE AAN JE SELF-CARE AVOND BEGINT EN KOM IN DE MOOD.

MAAK EEN MAALTIJD DIE JE ENTHOUSIAST MAAKT OF DIE JE NORMAAL GESPROKEN NIET ZO VAAK BEREIDT VANWEGE 'KOSTBARE' INGREDIËNTEN.

JE VERDIENT DIT!

STYLING TIPS

KLEED JEZELF IN JE FAVORIETE OUTFIT + JE FAVORIETE LINGERIE.

05

OOK AL DOE JE DIT MET JEZELF EN VOOR JEZELF, IK WIL NOG STEEDS DAT JE JE MEEST VERLEIDELIJKE LINGERIE ONDER JE OUTFIT DRAAGT.

DIT ZAL JE SENSUELE ZELF OPROEPEN, WETENDE DAT JE DIT HARNAS VAN PLEZIER DRAAGT.

HET VERWIJDEREN VAN LAGEN NAARMATE JE VERDER GAAT, ZAL JE HELPEN OM EVENTUELE LAGEN VAN SCHAAMTE LOS TE LATEN.

SFEER CREËREN

CREËER VOOR JEZELF EEN PLEK
WAAR JE JE VEILIG EN GEBORGEN VOELT.



MAAK EEN RUIMTE VRIJ OP EEN OPPERVLAKTE IN
JE SLAAPKAMER WAAR JE EEN SPECIAAL SENSUEEL
ALTAAR VOOR DE AVOND KUNT CREËREN.

DIT KAN OOK VOOR EEN SPIEGEL MET EEN KLEIN
KUSSEN OF KUSSEN ZIJN.

ZET DE BLOEMEN IN EEN VAAS, STEEK OVERAL
KAARSEN AAN, BRAND JE FAVORIETE WIEROOK OF
JOUW FAVORIETE GEURKAARS.

LEG JE GOUDE & ZILVERE SIERADEN UIT, LEG JE
FAVORIETE EDELSTENEN EN KRISTALLEN NEER,
ZORG VOOR EEN NOTITIEBOEKJE + PEN EN JE
FAVORIETE ORAKEL-/TAROTDECK.

ZET AL JE SNACKS EN DRANKJES KLAAR EN PLAATS
ZE BINNEN HANDBEREIK.

IK HEB EEN EXCLUSIEVE AFSPEELLIJST OP SPOTIFY
GEMAAKT VOOR DEZE AVOND, DUS PAK JE
BLUETOOTH-SPEAKER EN SCAN DEZE:



DE ENIGE REGELS

VOOR EEN SENSUELE AVOND



1. SLUIT DE DEUR.
2. ZET JE TELEFOON OP 'NIET STOREN'
3. DIT IS ECHT ME-TIME, VOOR JOU ALLEEN.
4. GEBRUIK DEZE GIDS VOOR INSPIRATIE.
5. DANS ALSOF NIEMAND JE KAN ZIEN.
6. KIJK NAAR JEZELF IN DE SPIEGEL.
7. LUISTER NAAR DE SIGNATURE WOMB HEALING MEDITATIE.
8. SCHRIJF AL JE GEDACHTEN OP.
9. WEES JE BEWUST VAN JE ZINTUIGEN.
10. STA JEZELF TOE OM ELKE EMOTIE TE VOELEN.
11. JAAG NIET DE GROTE 'O' NA, GENIET GEWOON VAN HET MOMENT MET JEZELF.
12. DOE EEN KAARTLEGGING VOOR JEZELF.
13. STAAR EEN TIJDJE NAAR EEN KAARS.
14. LAAT LIEFDE JE HART OPENEN.

SELF CARE + INTIMITEIT

EEN CEREMONIE MET JEZELF

HAAL JE YONI-EIEREN, KRISTALLEN STAVEN EN AL JE ANDERE GENOTSHULPMIDDELEN TEVOORSCHIJN.

DEZE AVOND GAAT NIET ALLEEN OVER HET STIMULEREN VAN JE ZINTUIGEN VAN GEUR, SMAAK, ZICHT EN GEHOOR.

HET GAAT OOK OVER HET STIMULEREN VAN JE TAST. OM JE SEKSUELE ZELF TE DOEN ONTWAKEN.

DE GODIN DIE TEVOORSCHIJN WIL KOMEN.



MASSEER JEZELF

GEEF JEZELF WAT HELENDE AANRAKING.

WANNEER JE NAGENIET VAN ALLES, WIL JE MISSCHIEN WAT OPGEHOOPTE GIFTIGE STOFFEN KWIJTRAKEN DIE NOG IN JE LICHAAM ZIJN OPGESLAGEN.

OF MISSCHIEN IS HET AL EEN TIJDJE GELEDEN SINDS JE JEZELF OP WELKE MANIER DAN OOK HEBT AANGERAAKT...

IN DAT GEVAL BEGIN GEWOON MET EEN EENVOUDIGE SENSUELE ZELFMASSAGE.

GEBRUIK WAT OLIE EN MASSEER JE EIGEN BUIK, BORSTEN, VOETEN OF HANDEN.

COUPLES EDITION

SENSUELE AVOND MET JE PARTNER

WANNEER JE PARTNER MERKT HOE GOED JE VOOR JEZELF ZORGT, VOOR JE LICHAAM, JE TEMPEL, JE GEEST, ENZOVOORT, KUNNEN ZE ERG NIEUWSGIERIG WORDEN...

NEEM WAT JE LEUK VOND AAN DEZE AVOND VOOR JEZELF EN GEBRUIK HET OM EEN SPECIALE EDITIE VOOR KOPPELS TE CREËREN, VOOR JOU EN JE LEVENSPARTNER.

ZORG ERVOOR DAT JE DIT OOK NOG STEEDS REGELMATIG VOOR JEZELF BLIJFT DOEN.

WANT MORE?

WIL JE MEER WETEN OVER ZELFPLEZIER
RITUELEN?

HOE JE ORGASMES KUNT GEBRUIKEN OM
MANIFESTATIES TE CREËREN?

VRAAG JE JE AF WAT DIT KAN DOEN VOOR
JOUW SOUL BUSINESS?

LET'S CONNECT:

INSTAGRAM: @ANNEFLEURVANIERLANT

E-MAIL: INFO@ANNEFLEURVANIERLANT.COM

WEBSITE: WWW.ANNEFLEURVANIERLANT.COM

