

Totaal in balans



Aan de slag met leefstijl



- ★ Met veel informatie over een gezonde leefstijl
- ★ Om lichamelijk en geestelijk in balans te komen
- ★ Met testen, dagboeken en andere handige tools
- ★ Geschikt voor afvallen, weinig zelfvertrouwen en stresshantering

Inhoudsopgave

Even voorstellen	blz. 5
1. Waarschuwing veiligheid!	blz. 7
2. Waarom een gezonde leefstijl?	blz. 8
3. Doelstellingen duidelijk maken	blz. 10
4. Beter in je vel	blz. 11
4.1 Algemene voordelen	blz. 11
4.2 Voordelen per doelstelling	blz. 12
5. beginsituatie	blz. 14
5.1 Belangrijke signalen	blz. 14
5.2 Check een arts	blz. 15
5.3 Meten is weten	blz. 16
5.4 Testen met het KISS-principe	blz. 18
6. Doelen stellen	blz. 19
6.1 Doelen stellen via KISS	blz. 20
6.2 Belangrijke factoren	blz. 23
6.3 Lange termijn doelen	blz. 27
6.4 Korte termijn doelen	blz. 28
6.5 Vervangende doelen	blz. 29
6.6 Voorbeelddoelen per doelstelling	blz. 31

7. Lichamelijk in balans	blz. 37
7.1 Wat is lichamelijk in balans zijn?	blz. 37
7.2 Oorzaken lichamelijke klachten	blz. 38
7.3 Bereiken van vitaliteit	blz. 41
7.4 Gezonde voeding	blz. 42
7.5 Stretchen	blz. 42
7.6 Stap voor stap	blz. 44
8. Geestelijk in balans	blz. 45
8.1 Wat is geestelijk in balans zijn?	blz. 45
8.2 Actie en reactie (vormen van stress)	blz. 46
8.3 Oorzaken geestelijke klachten	blz. 47
8.4 Oude reactiepatronen herkennen	blz. 49
8.5 Ontspannen	blz. 50
9. Bewustwording	blz. 51
9.1 Herkennen lichamelijke klachten	blz. 51
9.2 Herkennen van emoties	blz. 53
9.3 Energieblokkades	blz. 55
9.4 Herkennen en erkennen van stress	blz. 56
9.5 Beginsituatie bekijken	blz. 58
10. Bereiken van een gezonde leefstijl	blz. 59
10.1 Actiever worden	blz. 59
10.2 Bewuste rust	blz. 60
10.3 Denken beïnvloeden	blz. 60

10.4 Denken uitschakelen	blz. 63
10.5 Maak een bewuste keuze	blz. 64
10.6 Stress leren hanteren	blz. 66
10.7 Hoofdpunten stresshantering	blz. 68
10.8 Methoden om je beter te voelen	blz. 69
11. Per doelstelling	blz. 73
11.1 Algemeen welbevinden	blz. 73
11.2 Stresshantering	blz. 75
11.3 Afvallen & leefstijl	blz. 76
11.4 Assertiviteit & zelfvertrouwen	blz. 80
11.5 Overspannen, burn-out en verslavingen	blz. 81
12. Valkuilen	blz. 84
13. Hulp nodig?	blz. 91
Afsluiting	blz. 92
Bijlage 1: Gezondheidstesten	blz. 93
Bijlage 2: Oefeningen meditatie	blz. 111
Bijlage 3: Overzicht van sporten	blz. 114
Bijlage 4: Voorbeeld plan van aanpak	blz. 121
Bijlage 5: Extra informatie over een gezonde leefstijl	blz. 123
Bijlage 6: Disclaimer en copyright	blz. 124

3. Doelstelling duidelijk maken

Zoals u in het voorgaande hoofdstuk heeft kunnen lezen, zijn er dus voldoende redenen om te kiezen voor het nastreven van een gezonde leefstijl. Maar met al deze redenen in het achterhoofd wordt het niet heel veel duidelijker. Hiervoor moeten we de besproken motieven samenvatten in een aantal hoofddoelstellingen. Want wat wilt u nu echt bereiken met uw nieuwe leefstijl? Wat is uw hoofddoelstelling?

Een doelstelling is iets wat u graag wilt gaan nastreven en wat eigenlijk de hoofdlijn van uw goede voornemens zijn. U wilt dus niet zomaar bezig zijn met een gezonde leefstijl, maar doet dit met een hoofdrede. En dat is slim, want een doordacht plan geeft nu eenmaal betere resultaten. Dat dit niet moeilijk hoeft te zijn, laten we u regelmatig in dit e-book zien.

Als we kijken naar de redenen om voor een gezonde leefstijl te kiezen, kunnen we hier enkele doelstellingen uit ontleden. Dit zijn:

1. Algemeen welbevinden
2. Stresshantering
3. Afvallen en leefstijl
4. Assertiviteit en zelfvertrouwen
5. Overspannen, burn-out en verslavingen

Vanuit deze algemene doelstellingen kunnen we lange en korte termijn doelen gaan opstellen. Voordat we dit gaan doen kijken we eerst eens naar de positieve aspecten van een gezonde leefstijl. Want waar doet u het nu eigenlijk voor en welke resultaten kunt u met het nastreven van een goede leefstijl bereiken.

Na de positieve aspecten van een gezonde leefstijl gaan we de eerste stap zetten naar het maken van een persoonlijk plan van aanpak. Hoe wilt u de doelen gaan bereiken en hoe kunt u deze positief en persoonlijk gaan maken?

Maar voordat we dat doen, kijken we bij eerst naar onze huidige beginsituatie. Hoe staan we er momenteel voor en waar liggen de knelpunten? Door hier vooraf over na te denken zult u minder snel gedemotiveerd raken en blijft uw poging om gezonder te gaan leven een positieve wending houden.

6.2 Belangrijke factoren bij het stellen van doelen

Bij het stellen van doelen is niet alleen het KISS-principe (het simpel houden) van belang. Zo zijn er ook andere factoren die u helpen bij het stellen en bereiken van uw doelen. Maar vergis u niet, want onderstaande factoren zijn een onderdeel van het menselijk gedrag. En dit aanpassen kost nu eenmaal wat tijd. Maar krijgt u ze onder de knie, dan zal de kwaliteit van uw leven een zeer positieve wending nemen. U wordt weer piloot van uw eigen leven! We bespreken:



Keuzes maken en verantwoording nemen:

Bij het stellen van doelen moeten ook keuzes gemaakt worden. Want een doel bereiken kost nu eenmaal tijd en als u het druk heeft, waar haalt u deze tijd vandaan? Het is dan ook belangrijk dat wanneer iemand een lange termijn doel heeft gekozen, er een verwachte route wordt uitgestippeld. Op deze route komt u verschillende mijlpalen (de korte termijn doelen) tegen waarbij u de keuze heeft om bij te sturen en eventueel van richting te veranderen.

Verantwoording nemen is ook een belangrijk gegeven. Want wanneer u 2 maanden geleden een bewuste keuze heeft gemaakt en deze leidt niet tot het gewenste resultaat, kunt u zowel positief als negatief reageren. Een negatieve reactie zou zijn wanneer u uzelf een schuldgevoel aanpraat ("ik had nooit die beslissing moeten nemen, ik doe ook niets goed"). Het tegenovergestelde is een positieve reactie, waar u dan ook veel van kunt leren ("ik heb die beslissing genomen, dit ging er fout en zo kan ik het volgende keer beter aanpakken").



Een keuze maken is soms moeilijk, zeker des te meer resultaat ervan afhangt. Maar het is nu eenmaal zo dat mensen fouten maken en belangrijker is wat men met deze fouten doet! Leert men van de fouten of worden ze elke keer opnieuw gemaakt? Misschien kunt u de fout de volgende keer voorkomen door een andere keuze te maken.

Van fouten kunt u dus leren en hierbij kunt u ook dan ook zeer goed gebruik maken van de korte doelen. Want wanneer een doel in zicht is of een gestelde periode is bereikt, kunt u indien nodig bijsturen. Er zullen dan opnieuw keuzes gemaakt moeten worden, maar nu wel met meer informatie (u heeft immers geleerd van fouten) en, door uw positieve reactie, met meer zelfvertrouwen.

6.6.2. Stresshantering

Bij het hanteren van stress is het vooral belangrijk om positief te blijven en u te richten op de energiegevers. Hoe meer negativiteit iemand ervaart, des te moeilijker zal het worden om stress op een goede manier af te voeren. Negativiteit zorgt namelijk voor meer stress en dit zal uw energiegehalte (uw batterij) doen dalen en lichamelijke klachten doen toenemen.



Bij het kiezen van korte doelen moet er rekening worden gehouden met de haalbaarheid van een doel. Is het gestelde doel niet reëel of nauwelijks haalbaar, dan zal dit meer stress opleveren en is de positieve instelling moeilijk te behouden. Door het positief benaderen van een korte termijn doel maakt u deze makkelijker om te behalen en is de succesbeleving veel dichterbij. Wees dus eerlijk naar uzelf en kijk of de gewenste doelen momenteel ook haalbaar zijn. Geef uzelf hiervoor de tijd en blijf gericht op uw algemene doelstelling: het hanteren van stress (invloeden).

Voorbeelden Lange termijn doelen:

- Spanning kunnen opmerken en voelen waar deze zich in het lichaam bevind
- Spanningshoofdpijn kunnen verminderen
- Beter omgaan met problemen
- Emoties beter in bedwang kunnen houden
- Een proactieve houding hebben
- Kunnen ontspannen
- Stressloos in slaap kunnen vallen en door kunnen slapen
- Het piekeren kunnen stoppen
- Over een jaar of in de tussentijd veel fitter voelen en meer energie hebben
- Geen last meer hebben van lage rugklachten of stijve schouders
- Gezond leven weer leuk gaan vinden

Korte termijn doelen:

- 2x per week gaan sporten
- Elke week meerdere keren wandelen of fietsen
- Om de dag gaan mediteren
- 3x per dag een minuut aarden
- Elke dag een probleem actief aanpakken
- Elke week minimaal 3 energiegevend klusje doen
- Elk week een avond jezelf verwennen

8. Geestelijk in balans

Vroeger werden er wel hele hoge eisen aan ons gesteld, maar dit was vooral op lichamelijke inspanning gericht. Mensen moesten overleven en hadden als belangrijkste taak om te zorgen voor het gezin.

Tegenwoordig worden er hele andere eisen aan ons gesteld. Want de technologische vooruitgang heeft ervoor gezorgd dat we veel meer moeten gaan denken, we veel meer prikkels uit de omgeving ontvangen en nieuwe ontwikkelingen in een razendsnel tempo voorbij komen. Daarnaast moeten we onze baas tevreden houden, onze rekeningen moeten in de gaten worden gehouden, uw vriendin verwacht een snelle reactie via Facebook, we moeten onze kinderen goed opvoeden en natuurlijk onze partner tevreden houden. Zo hebben we nu gewoon veel meer aan ons hoofd en werken we met 'to do lijstjes' om het enigszins overzichtelijk te houden. We moeten dus zoveel...



8.1 Wat is geestelijke in balans zijn?

Het zou zo fijn zijn; een leven waarbij u zich energiek, positief en gelukkig voelt. Daarbij voelt u een inwendige rust, u kunt goed overweg met uw emoties en leeft uw leven zoals u graag zou willen. Hiervoor moet u wel daadkrachtig keuzes maken en daarvoor verantwoording nemen. U laat uw leven dus niet leiden door andere mensen, maar geeft zelf sturing aan uw leven. Uiteindelijk zult u uw doelen bijna altijd bereiken, of dit nu om een project op uw werk gaat, op uw streefgewicht wilt komen of beter met andere mensen wilt omgaan.

Geestelijk in balans zijn, kan de kwaliteit van uw leven dus in grote mate verbeteren. Maar een goede, gezonde en sterke mentale toestand bereikt u niet zomaar. Want ook de geest is een spier die u kunt trainen en die (in functie) kan groeien. En andersom is dit natuurlijk ook het geval, des te doellozender en inactiever u door het leven gaat, des te meer zal uw geest aftakelen. Uw geest wordt zo minder belastbaar en heeft geen weerstand (lees: kracht) meer om aandienende problemen aan te kunnen pakken. En worden deze problemen zo heftig, dan kunnen uiteindelijk problemen als overspannenheid, een burn-out of een depressie ontstaan. Om dit te voorkomen, en geestelijk in balans te komen, zult u uw geest dus moeten gaan trainen. En dit kan met verschillende technieken.

9.3 Energieblokkades

Energie hoort zonder beperkingen door het lichaam te kunnen stromen. Het onderdrukken van emoties zorgt ervoor dat onze zogenaamde **levenskracht-energie** sterk wordt verminderd. Er ontstaan energieblokkades in het lichaam die tot gevolg hebben dat we stressfactoren steeds minder goed de baas worden. De spanning blijft in het lichaam aanwezig met als gevolg de vaak negatieve lichamelijke reacties. Veel negatieve emoties gaan dan ook op verschillende plekken zitten, zoals:

- **Hoofdpijn** ontstaat vaak door spanningen in de gezichts-, nek- en schouderspieren (emoties veroorzaken micro-expressies).
- Een **brok in de keel** is vaak het gevolg van te weinig tijd hebben of situaties niet aankunnen (ademnood).
- Emoties als woede en angst veroorzaken vaak **spanning in de maagstreek of de rug**
- **Zware benen** kunnen het gevolg zijn van onrust, angstklachten of een ophoping van afvalstoffen.
- **Bewegelijkheid** (onrust), verkramping of stijfheid van de spieren zijn vaak het gevolg van spanning en de ophoping van afvalstoffen in het bindweefsel.

Voorkom deze klachten dus door bewust te worden van opkomende emoties. Want ze horen nu eenmaal bij het leven en kunnen veel positieve, maar ook veel negatieve gevolgen hebben. Belangrijk is dus om emoties niet weg te stoppen, maar hier bewust van te worden; ook al zijn ze negatief. Door deze bewustwording kunt u ervoor kiezen om actie te ondernemen (hanteren van stress) en zo een betere balans te vinden tussen lichaam en geest. U kunt weer controle over uw eigen leven krijgen en weloverwogen beslissingen nemen. Uw zelfvertrouwen zal toenemen en uw lichaamsenergie wordt weer bijgevuld.

Door emoties te erkennen (ze zijn er nu eenmaal) en deze niet weg te stoppen, heeft u de mogelijkheid om uw eigen reactie op problemen te kiezen. We kunnen de negatieve emoties laten afvloeien en zelfs omdraaien naar een positieve houding. Gevoelens van angst en boosheid kunnen we steeds beter loslaten en positieve gevoelens als kalmte, liefde en blijdschap zullen worden versterkt. En hoe vaker u positief blijft, des te gezonder zult u worden en des te beter zult u zich voelen.


10.4 Denken uitschakelen door meer te voelen

Iemand die veel stress ervaart, heeft vast weleens van andere mensen gehoord dat ze niet zoveel moeten nadenken. Maar hoe je kan stoppen met dat vele denken, dat weten ze vaak niet.


Een methode hiervoor die steeds meer in opkomst is, heeft te maken met het verschil tussen denken en voelen. Over de invloed van uw gedachten heeft u al kunnen lezen; deze moeten worden omgedraaid naar een positieve variant zodat u succesbelevingen kunt verkrijgen. Wanneer een nieuwe situatie zich aandient zult u kracht en motivatie uit deze eerdere succesvolle ervaring halen en geeft u negativiteit veel minder kans.

Het daadwerkelijk voelen van signalen van ons lichaam, zorgt ervoor dat u niet doorslaat in het vele denken. Wanneer we in gedachten zitten kunnen we het voelen gebruiken om weer terug te keren naar de situatie waarin we ons bevinden. We denken niet na over de situatie, maar voelen de effecten hiervan. We geven hier 2 voorbeelden van:



 Wanneer u aan het fietsen bent schiet u soms even wakker. U zat in gedachten en heeft al een aardig stuk gefietst. Waarschijnlijk was u de dag aan het doornemen of aan het nadenken over wat u nog allemaal moet doen. Het denken heeft de overhand genomen.

Wanneer we het denken willen verminderen of stoppen, moeten we ons richten op het voelen. We kunnen bijvoorbeeld voelen hoe onze voeten op de pedalen staan, hoe onze beenspieren aanvoelen wanneer ze de trapbeweging maken of hoe uw ademhaling sneller gaat. U wordt bewust van de signalen en hebt het denken gedeeltelijk uitgeschakeld. Zijn we moe, dan zal onze aandacht helaas snel weer afdwalen naar iets in de omgeving. Zo verwerken we deze prikkel en gaan we weer met ons hoofd in gedachten fietsen. Door regelmatig terug te schakelen naar het voelen, raakt u hier steeds meer aan gewend en zult u het denken al voor een groot deel uitschakelen.

 Wanneer u zich zorgen maakt over een bepaalde situatie, komen er negatieve gedachten opzetten. Deze zorgen ervoor dat emoties als angst en verdriet voelbaar worden in ons lichaam. Onze hartslag versneld, we zijn gejaagd en voelen onze spieren steeds meer vullen met spanning. Klachten als spanningshoofdpijn, hyperventilatie en paniekaanvallen zijn het gevolg van deze steeds negatiever wordende denkprocessen en men raakt verloren in zijn of haar eigen gedachten. Het piekeren zal dan ook steeds sterker worden en daarmee natuurlijk ook de lichamelijke klachten.

Valkuil 3: Lichaam en geest kunnen protesteren

Als u eerlijk naar uw huidige situatie kijkt; bent u erg actief? Hoe gaat u naar uw werk? Eet u vaak junkfood of afhaalmaaltijden? Komt u gestrest thuis of kunt u uw werkzaamheden op uw werk laten? Valt u snel en rustig in slaap of bent u een echte piekeraar en met roofovername op uw lichaam bezig?

Bedenk goed dat wanneer u momenteel niet zo actief bent of niet goed met stress omgaat, het lichaam deze nieuwe gezonde leefstijl niet altijd even leuk vindt. Want de opgebouwde stress komt er langzaam uit, oude pijn komt misschien naar boven en uw opgeslagen negatieve emoties houden daarnaast ook niet van deze gezonde veranderingen.

Deze symptomen lijken op afkickverschijnselen zoals misselijkheid of gejaagdheid, en kunnen vooral optreden wanneer lichaam en geest weer in balans komen. Zoals spanningshoofdpijn vaak opkomt wanneer men zich gaat ontspannen, zo zullen de afkickverschijnselen een signaal afgeven om eigenlijk weer op de oude en slecht voet weer verder te gaan. Want daar is het lichaam jarenlang aan gewend geraakt en zal dus gaan protesteren wanneer u gezonder wilt gaan leven.

Om deze negatieve factoren de baas te kunnen worden, zult u het gevecht met ze moeten aangaan. Wanneer deze symptomen zich aandienen, kunt u er op verschillende manieren mee omgaan: u kunt ze weer wegdrücken en een negatieve houding aannemen, maar ze zitten er nu eenmaal en u kunt er beter wat mee doen. Oftewel het bewust worden en het hanteren van negatieve emoties, oude pijn en lichamelijke signalen.

Luister ook vooral niet naar het twijfelende stemmetje in uw hoofd en geef hier zeker niet aan toe. Dit is uw geest die gaat protesteren en hoe vaker u hier op een positieve manier weerstand aan biedt, des minder zult u twijfelen en des te sterker wordt uw geest. Blijft u veel twijfelen over de keuzes die u maakt, dan kunt u veel voordeel hebben bij bepaalde vormen van meditatie. Deze kunnen u helpen om op een makkelijkere en stresslozere manier uw gezonde leven te bereiken. En worden de afkickverschijnselen te heftig, neem dan contact op met uw huisarts.

Valkuil 4: Sociale omgeving

De sociale omgeving kan van zeer grote invloed zijn op het behalen van uw gestelde korte en lange termijndoelen. Uw partner, familie, collega's, vrienden of buren hebben meer invloed op uw gemoedstoestand dan u wellicht zult denken. Deze sociale omgeving kan uw sterkste motiverende factor zijn, zoals het geval is bij een steunende partner of familielid, maar ook een gigantische valkuil.



Bijlage 2: Oefeningen meditatie

Om geestelijk in balans te komen is het belangrijk om controle over uw gedachten te nemen. Dat dit geen gemakkelijke opgave is, blijkt wel uit het feit hoe vaak we met ons hoofd in de wolken lopen. En dat is zonde, want zo missen we veel (mooie) dingen van het leven. Bewust uw gedachten leren beheersen, kan de kwaliteit van uw leven dan ook sterk verhogen.



Het beheersen van uw gedachten is mogelijk door opperste concentratie en met technieken van schakelen. Hiermee bedoelen we dat u, wanneer u in gedachten bent, moet schakelen naar een toestand van 'zijn'. In deze toestand bent u bewust met de dingen die u doet bezig en kan concentreert u hierbij bijvoorbeeld op de aanwezig geluiden, de smaak in uw mond, het voelen van het voorwerp in uw handen of de verschillende signalen in uw lichaam.

Raakt u weer in gedachten, dan is dat heel normaal. Maar wanneer u dit opmerkt, staat u weer voor een keuze. Gaat u weer verder met denken of schakelt u naar de 'zijn-toestand en het voelen'? Dit lijkt misschien heel moeilijk, maar het is simpelweg een kwestie van oefenen. Niet alleen kunt u dit de hele dag door doen, u kunt ook gebruik maken van verschillende meditatieoefeningen. We bespreken 2 oefeningen die elk 10 tot 15 minuten in beslag nemen:

1. Concentreren op de ademhaling:

De ademhaling is er altijd en wordt ook wel de energiestroom van het lichaam genoemd. Natuurlijk kunnen we het ademen voelen, maar aangezien we hier zo aan zijn gewend, merken we deze nauwelijks meer op. Ademhalen gaat dan ook automatisch, maar kan door te beïnvloeden veel invloed op de kwaliteit van uw leven hebben. Het voelen van en concentreren op de bewegingen van de ademhaling, kan dan ook zorgen voor een diepe ontspanning, een krachtig gevoel en kan zelfs pijn wegnemen.

Zo kunt u het concentreren op de ademhaling op de volgende manier oefenen:

"Ga zitten op een stoel met een stevige leuning. Neem hierbij een rechte en actieve houding aan en laat de handen rusten op de bovenbenen. Probeer uw lichaamsdelen, zoals uw nek, schouders en gezichtsspieren te ontspannen en plaats uw (blote) voeten op de grond. Indien gewenst kunt u uw ogen sluiten of uw blikken laten rusten op vastliggend voorwerp. Nu u ontspannen, maar toch alert, in de beginhouding zit, kan de oefening beginnen".

"Probeer uw ademhaling eens te voelen. Voel hoe de lucht van buiten uw neus binnen stroomt. Misschien voelt u uw neusvleugels trillen of een fris gevoel door uw neus stromen. Laat uw ademhaling zich verplaatsen naar uw buik en voel deze omhoog komen.