



Gezond leven doe je zo!

Lessen van vitale ouderen

E-book

# Inhoudsopgave

1 Inleiding	4
2 Vitaliteit in kaart gebracht	8
3 Optimale voeding	11
4 Voldoende beweging	15
5 Regelmatige herstelmomenten	18
6 Positief denken	20
7 Ondersteunende relaties	23
8 Zinvol leven	26
Over Sonneveld	30
Disclaimer	31



# Voorwoord

Beste lezer,

Dank je wel voor het downloaden van het e-book 'Gezond leven doe je zo. Lessen van vitale ouderen'.

Jarenlang heb ik me in mijn praktijk beziggehouden met de begeleiding van mensen met stress en burn-out. Tot ik op een helder ogenblik besloot mij niet langer te richten op ziekmakende factoren, maar op het bestuderen van mensen die op een zeer hoge leeftijd nog uiterst vitaal bleken te zijn. Ik ben gaan kijken naar de gemeenschappelijke kenmerken van vitale ouderen. Wat doen ze of hebben ze gedaan waardoor ze zo gezond door het leven gaan?

Dit is voor mij een wonderbaarlijke ontdekkingsreis geworden, die tot op de dag van vandaag nog doorgaat. Het heeft me de afgelopen dertig jaar veel bijzondere inzichten opgeleverd.

Nu wil ik graag al die leerervaringen op het gebied van vitaliteit met jou delen. Beleef vanaf vandaag iedere dag zoals vitale ouderen dat doen: speels, nieuwsgierig en vol met beweging.

Ik wens je veel leerplezier!

Albert Sonneveld  
Psycholoog, coach en oprichter Sonneveld Opleidingen

# 1

## Inleiding

### 1.1

#### Vitaal leven

Stel je eens voor dat je op dezelfde manier blijft doorleven. Wellicht leef je, zoals de meeste mensen, op een manier die je niet slecht maar ook niet goed zou willen noemen. Voornamelijk ingevuld door allerlei dagelijkse verplichtingen: werk, huishoudelijke taken, opvoeden, familiebezoek enz. Het lijkt wel alsof je in een soort diepgetrokken karrenspoor zit, waar je maar moeilijk uit kunt komen. Deze patronen geven ook houvast. Je hoeft bijvoorbeeld niet steeds opnieuw na te denken over de tijd dat je 's morgens moet opstaan. Planning zorgt in ieder geval voor structuur en zekerheid. De belangrijkste vraag is: 'Krijg je nu energie van deze dagelijkse routine of kost het vooral energie'?

### 1.2

#### Kijk eens vooruit in de tijd

Om een idee te vormen over jouw mogelijke toekomst is het zinvol om even een kleine oefening te doen. Leg zo dadelijk het e-book even aan de kant en denk dan eens na over je huidige gezondheid en de bijbehorende levensstijl. Hoe is het met je lichamelijke conditie als je bijvoorbeeld snel de trap op loopt of de trein moet halen? Heb je overgewicht volgens de BMI-norm? En hoe is het met jouw spierkracht als je boodschappen moet sjouwen? Neem je iedere dag even tijd voor jezelf? Heb je meer positieve of juist negatieve gedachten over jezelf? Voel je jezelf voldoende gesteund door je omgeving? Kun je dagelijks dingen doen waar je enthousiast van wordt?

Geef jezelf dan eens een cijfer, waarbij je bij een tien zoveel energie hebt dat je bij wijze van spreken over het dak kunt springen. Bij een nul moet je gereanimeerd worden. Als je een eerlijk antwoord geeft, wat is dan de score?

Stel je nu eens voor dat je niets verandert aan je huidige levensstijl. Je gaat op dezelfde manier om met je lichaam, psyche en jouw omgeving. Hoe ziet je leven er dan uit over vijf jaar? Kijk dan eens in de badkamerspiegel. Wat valt je op aan jouw gezicht? Meer of minder rimpels in je gezicht? Hoe kijken je ogen? Uitdagend of juist uitgeblust? Hoe voelt je lichaam? Soepel en veerkrachtig of stram en pijnlijk? Heb je dan meer of minder ondersteunende vriendschappen? Hoe is het met jouw financiële situatie? Voel je jezelf over vijf jaar meer of minder gepassioneerd? Hoe ziet jouw leven er over tien jaar uit als je niets veranderd? En welke beelden heb je over jezelf als je bejaard bent, als je in de voorafgaande jaren jouw manier van leven niet hebt aangepast? Loop je met een rollator of zit je dan op dansles?

Om een helder beeld te krijgen van jouw huidige vitaliteit, is het handig om eerst eens in de toekomst te kijken. Wees vooral heel eerlijk wanneer je de vragen beantwoordt. Het heeft totaal geen zin om sociaal wenselijke antwoorden te geven. Of om jezelf op een andere manier voor de gek te houden. Er is maar één moment waarop je kunt besluiten om een positieve verandering in je levensstijl aan te brengen... En dat is nu!

> Toekomst

Stel dat ik mijn huidige levensstijl handhaaf. Hoe ziet mijn leven er uit op het gebied van:

- Lichamelijke en geestelijke gezondheid?
- Gezin of relatie?
- Sociale contacten?
- Werk?
- Doelen in mijn leven?
- Enz.

Beschrijf een beeld van jezelf over 5 jaar, 10 jaar en als je bejaard bent.

> Wat is er nodig om in balans te blijven?

Wat zou ik in mijn leven meer of juist minder willen doen op het gebied van...?

	Meer	Minder
Voeding		
Beweging		
Ontspanning		
Gedachten		
Sociale contacten		
Doelen in mijn leven		

> Welk gedrag veroorzaakt mijn ongezonde levensstijl?

Bijv. roken, weinig slapen, onvoldoende bewegen, vet eten, enz...

“Er is maar één moment waarop je kunt besluiten om een positieve verandering in je levensstijl aan te brengen... En dat is nu!”

## Accu & dynamo

Je kunt de energie en vitaliteit van je leven vergelijken met een accu van een auto. Op het moment van je geboorte krijg je een nieuwe accu mee die gevuld is met een bepaalde hoeveelheid energie. Deze vitaliteit is nodig om je in leven te houden en te regenereren. Dat wil zeggen vermogen om te herstellen van ziekten en voor de opbouw van je cellen. Als deze accu eenmaal versleten is, dan gaan we dood. Dit gegeven staat voor iedereen vast. Zoals je inmiddels wel weet, is jouw manier van leven van invloed op de kwaliteit van je accu. Het is natuurlijk van belang om zo zuinig mogelijk met die accu om te gaan. Hiermee kun je jouw levensverwachting immers flink verhogen.

Aan de andere kant heeft iedere auto ook een dynamo, deze heeft als functie om de accu voortdurend op te laden. Onze dynamo bestaat uit een aantal factoren die van groot belang zijn om dagelijks nieuwe energie op te laden:

Het eten van 'Volwaardige voeding', waar van nature nog veel energie in zit. Een magnetronmaaltijd bevat misschien nog wel de noodzakelijke voedingsstoffen, zoals vitaminen en mineralen, maar in de maaltijd zelf zit nog maar weinig 'leven'.

Het doen van 'Vitaliserende oefeningen', waarbij je veel verse zuurstof naar binnen haalt en afvalstoffen, zoals koolzuurgas, naar buiten ademt. In het Verre Oosten zijn ze er van overtuigd dat je met een inademing niet alleen zuurstof binnenkrijgt, maar ook bewust levensenergie opneemt uit de omgeving. Dit heeft bij hen verschillende namen. Ze noemen dit 'Prana, Chi of Ki'.

Het plannen van 'Regelmatige Herstelmomenten'. Om weer nieuwe energie op te doen, is het niet alleen van levensbelang om voldoende te slapen. Je zult ook overdag korte 'microbreaks' in moeten bouwen.

Het toepassen van 'Positieve Gedachten'. Wetenschappelijke onderzoeken bewijzen iedere keer dat de vitaliteit van jouw immuunsysteem wordt beïnvloed door jouw manier van denken. Negatieve gedachten en psychische spanning veroorzaken een verhoging van de hoeveelheid stresshormonen in je lichaam.

Het bijhouden van 'Ondersteunende sociale contacten'. Goede vrienden, betrokken familieleden of gewaardeerde collega's geven je de gelegenheid om emoties te delen. Daarnaast kunnen ze je inspireren, bevestigen en waarderen.

Zinvol leven is de grootste kracht voor jouw dynamo. Als je vol enthousiasme en bezieling jouw leven invulling kunt geven, dan ben je niet te stuiten. Dit doel kan voor iedereen anders zijn. Het heeft te maken met het volledig kunnen benutten van je talenten.

In dit e-book zullen alle bovenstaande aspecten uitgebreid aan bod komen. Met veel plezier leer ik je, hoe je zuinig kunt zijn op jouw accu en optimaal gebruik kunt maken van jouw dynamo.

De volgende oefening geeft inzicht in jouw grootste energievreters, want zaken die worden uitgesteld, piekeren en het vasthouden van emoties kosten veel meer energie dan goed voor je is. Maak een 'energie-inventarisatie' van je gedrag en ontdek waar je grootste 'vitaliteitslekken' zitten.

> Wat zijn mijn grootste energievreters?

	Heel herkenbaar	Soms	Zelden
Ik stel makkelijk zaken uit			
Ik heb de afgelopen 2 jaar veel emotionele indrukken gehad			
Ik kan moeilijk om hulp vragen aan anderen			
Ik ben perfectionistisch van aard			
Ik ben een echte piekeraar			
Ik kan moeilijk mijn grenzen aangeven			
Ik slaap te weinig			
Ik ga conflicten uit de weg			
Ik heb de neiging om mijn frustraties 'weg te eten'			
Ik heb momenteel geen duidelijk doel in mijn leven			

> Welke eigenschap ga je als eerste aanpakken om meer energie te krijgen?

Zet deze stap binnen 72 uur... Want als je het dan niet doet, is de kans groot dat je weer vervalt in uitstelgedrag.

## 2 Vitaliteit in kaart gebracht

Om te leren hoe je jouw 'leef-tijd' in eigen handen kunt nemen en daarmee zo lang mogelijk vitaal kunt blijven, heb ik samen met collega Dr. Frans Bakker een vitaliteitsmodel ontwikkeld.

We hebben dat model gemaakt op basis van onze jarenlange ervaring op het gebied van gezonde levensstijl. Zoals je wellicht weet heb ik een groot deel van mijn leven gewijd aan onderzoek van oudere mensen die op een zeer hoge leeftijd nog uiterst vitaal zijn. Steeds met dezelfde vraag: 'Wat is uw geheim voor een goede gezondheid op uw leeftijd?' Uit de ontelbare gesprekken kwamen een aantal gemeenschappelijke kenmerken naar voren en die heb ik vervolgens in het vitaliteitsmodel verwerkt. Daar zijn dan ook nog de resultaten van honderden wetenschappelijke onderzoeken aan toegevoegd die wereldwijd gedaan zijn over dit onderwerp.

Met dit model is het mogelijk om alles wat met vitaliteit te maken heeft, in één oogopslag te bevatten. Er is bewust gekozen voor de vorm van een piramide, want daarmee kan je ook de volgorde van belangrijkheid zien. Het blijkt dat gezonde voeding belangrijk is, maar een doel in je leven hebben, is nog van een veel groter belang om lang gezond te blijven. Met andere woorden: Je kunt nog zo braaf op een worteltje gaan zitten knagen, maar zonder bezieling en passie in je leven is jouw immuunsysteem uiterst kwetsbaar.

### 2.1

#### Fysieke vitaliteit in vogelvlucht

Optimale voeding is voor iedereen anders

Er gaat in de media veel aandacht uit naar gezonde voeding. Dat is helemaal terecht. Maar misschien nog belangrijker dan wat je eet, is hoe je eet. Want is je lichaam wel in staat om die gezonde bruine boterham op te nemen en te verteren? Over het algemeen

bleek dat de vitale ouderen heel sober waren in hun eetpatroon. De 'oude' regels van rust, regelmaat en reinheid mogen weer van stal gehaald worden. Ze blijken juist in deze hectische tijd van essentieel belang voor een optimale spijsvertering.

Sta eens stil bij voldoende beweging

Een groep onderzoekers van de Tufts Universiteit in Amerika, die gespecialiseerd zijn in ouderdomsziekten, onderwierp een aantal van de zwakste bejaarden in een verzorgingstehuis aan een training gewichtheffen. Iedereen moest wel even wennen aan het idee, want de jongste persoon van de groep deelnemers was 87 en de oudste 96! Binnen 8 weken bleek dat het verzwakte spierweefsel van deze mensen zich met 300% had hersteld. De coördinatie en het evenwichtsgevoel waren aanmerkelijk verbeterd en het gevoel van fitheid en actief aan het leven deel te nemen enorm versterkt. Sommige



proefpersonen die niet meer in staat waren geweest zonder hulp te lopen, konden nu 's nachts zelf naar de wc, wat een enorme opluchting en gevoel van waardigheid met zich meebracht.

Regelmatig herstelmomenten zijn een levensvoorwaarde

Lekker even lui achterover gaan hangen lijkt tegenwoordig een luxe. 'Ledigheid is des duivels oorkussen' wordt er al snel gezegd. Ik moet presteren. Toch zal geen enkele topsporter conditie kunnen opbouwen als er geen evenwicht is tussen de hoeveelheid inspanning die hij levert en het evenredige aantal uren ontspanning dat daar tegenover staat. Elk orgaansysteem van het lichaam heeft pauzemomenten ingebouwd om weer te kunnen herstellen: De luchtwegen hebben na iedere uitademing een adempauze, het hart heeft na elke keer dat het bloed de aorta in stuwt, een moment waarop het bloed even lijkt te worden stilgezet. De sensoren in het hart controleren dan het bloed op samenstelling, temperatuur, zuurstofgehalte enz. Het is een fase van stilstaan en bezinning. Hoe is het op dit moment met mij? Hoe sta, zit, lig, loop ik er nu bij?

## 2.2

### Mentale vitaliteit in vogelvlucht

Denk je fit met positieve gedachten

Er is tegenwoordig een wetenschap die zich bezig houdt met de psycho-neuro-immunologie. Deze legt een directe relatie tussen de invloed van je gedachten en het effect daarvan op je gezondheid. Als je beschikt over de nodige dosis humor en relativiseringsvermogen maak je meer oxytocine aan. Dit wordt ook wel het liefdeshormoon genoemd. Dit heeft een duidelijk versterkend effect op je algehele weerstand. Het staat zelfs in de bijbel: Een blij hart doet een mens leven: Vreugde geeft hem lengte van dagen. (Uit het Oude Testament)

Je hebt elkaar nodig: Sociale contacten

Als je in een sociaal isolement terecht komt is dat even schadelijk voor je gezondheid als roken, hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, vetzucht en een gebrek aan lichaamsbeweging. Er is ontdekt dat de levensverwachting aanzienlijk afneemt bij mensen zonder een vaste relatie, weinig vrienden of met een zwakke familieband. Dit wordt bevestigd in het bekende blad 'Science': Net nu we uitvinden hoe belangrijk sociale relaties zijn voor onze gezondheid en vaststellen hoe groot de belangrijkheid hiervan is, nemen de kansen om écht contact met elkaar te maken in onze samenleving af...

“Je kunt nog zo braaf op een worteltje gaan zitten knagen, maar zonder bezieling en passie is jouw immuunsysteem uiterst kwetsbaar.”

### Zinvol leven

Het is iedere keer weer opvallend dat mensen die gediagnosticeerd zijn met een terminale ziekte, hun leven weten te verlengen als ze werkelijk in staat zijn om bepaalde doelen in hun leven te stellen: We kennen die voorbeelden van ernstig zieke mensen die hun kleinkind nog geboren willen zien worden. We weten dat van patiënten die nog maar kort te leven hebben, maar dat nog een jaar weten te rekken, omdat ze hun vijftig jarige huwelijk nog willen vieren enz. Het blijkt dat werkelijke bezieling voor een bepaald doel levensverlengend kan werken. Ik realiseer me ook dat het helaas niet altijd mogelijk is om de dood uit te stellen met de kracht van bezieling. Soms is een lichaam al zo zwaar aangetast, dat het aftakelingsproces niet meer is om te keren.

### > Op zoek naar balans

Om een goed evenwicht voor jezelf te krijgen is het van belang dat je aandacht geeft aan alle zes de gebieden van de piramide. Maar maak de stappen niet te groot. Laat je inspireren door oude vitale mensen in je directe omgeving. Wie is voor jou een vitaal 'rolmodel' en wat is, heeft of doet hij of zij?



## 3

# Optimale voeding

### 3.1

#### Wil je het allemaal (w)eten?

Er is geen perfect dieet, het gaat om het vinden van jouw persoonlijke levensstijl. Enkele jaren geleden besloot ik om een aantal weken te vasten. Fanatiek als ik was om achter het geheim van vitaliteit te komen, moest het gelijk op een rigoureuze manier. Dus mijn vastenperiodes bestonden uit het nuttigen van slechts enkele groentesapjes en kopjes kruidenthee per dag. Toen heb ik pas gemerkt hoeveel tijd ik normaal met eten bezig was. Dagelijks boodschappen doen, koken, nadenken over de menusamenstelling, tafel dekken, opeten, afruimen, afwassen en tussendoor ook nog even snel snoepen en snacken. Het leek tijdens de vastenperiode wel of ik zeeën van tijd over had. Maar mijn gedachten over eten werden alleen maar meer naarmate ik minder te eten had.



Voeding bestaat daarom niet alleen uit de maaltijden die je in je mond stopt. Maar ook uit het binnenkrijgen van geestelijk voedsel. Voeding is dus meer dan alleen maar het onderhoud van je lichaam. Eten gaat vooral ook over het vullen van een emotionele leegte als je verdrietig, geïrriteerd of gestrest bent. Eten geeft gezelligheid en verbinding. Eten kan stevigheid en zelfvertrouwen geven. Je bent wat je eet en je eet wat je bent. Jezelf voeden is daarom heel persoonlijk. Er is geen algemeen dieet wat voor altijd en iedereen goed is.

### 3.2

#### Volg de adviezen van de drie 'W-'s' en één 'H'

De levenswijsheid over eten die door de eeuwen heen is ontwikkeld, geeft een stevige basis voor een gezond eetpatroon. Het gaat erom hoe je de balans vindt in: Wat je eet, Hoe je eet en Wanneer je eet. Daarnaast, misschien wel de allerbelangrijkste, de psychologie van eten. Oftewel, Waarom je eet. Deze drie 'W-'s' en één 'H' vormen samen een gezonde mix om je te helpen bij het vinden van jouw persoonlijke eetpatroon.

"Eten gaat vooral ook over het vullen van een emotionele leegte als je verdrietig, geïrriteerd of gestrest bent. Eten geeft gezelligheid en verbinding."

### 3.3

#### Jouw voedingspatroon is heel persoonlijk

Zoveel mensen, zoveel manieren van voedsel kunnen verteren. Iedereen doet dat op zijn of haar eigen tempo. Dit is sterk afhankelijk van:

- Erfelijke factoren: in sommige families zie je een grotere neiging tot vetzucht dan bij anderen. Laat dit echter geen excuus zijn. Want vaak is het eetgedrag in de familie overgenomen, in plaats van dat de genen de oorzaak zijn.
- Bewegingspatronen: het maakt uiteraard veel verschil of je een bewegelijk type bent dat veel lichamelijke arbeid verricht, of dat je niet meer beweging hebt dan strikt noodzakelijk.
- Karakter en omgevingsfactoren: kun je makkelijk jouw emoties uiten of ben je een 'binnenvetter'? In stressvolle situaties heeft de ene persoon de neiging om gewicht vast te houden terwijl de andere juist kilo's gaat verliezen.
- Omgevingsfactoren: bij warmte heb je misschien juist de neiging om minder te eten, terwijl je bij koude nog eens een extra bordje opschept. Zo kunnen ook sfeer, gezellig of grimmig, heel bepalend zijn voor de hoeveelheid voedsel die je tot je neemt.

Wat de omstandigheden ook zijn: het is de bedoeling dat je zelf voortdurend bewust bent van wat je in je mond stopt. De afgelopen jaren zijn we meer 'lege', calorierijke voeding gaan eten, maar met minder voedingswaarde. Dat wil zeggen dat het lichaam daar dan onvoldoende waardevolle brandstof uit kan halen. Als je volwaardige voeding eet, dan heb je veel minder volle borden voedsel nodig.

### 3.4

#### De psychologie van eten

Als ik aan je vraag: 'Waarom eet je'? Dan zal je waarschijnlijk antwoorden: 'Omdat ik honger heb'. Maar wat voor soort honger heb je? Welke prikkel was de oorzaak dat je iets in je mond stopt? Er zijn drie verschillende redenen waarom je een verlangen krijgt om te eten.

##### 1- Buikhonger

Een aantal keren per dag vraagt je lichaam om eten, omdat je voedingsstoffen nodig hebt. Je kacheltje moet blijven branden. Dit noemen ze met een wetenschappelijk woord het basaal metabolisme. Dit is de stofwisseling die nodig is om de minimale hoeveelheid energie te leveren die noodzakelijk is om in leven te blijven. Om er voor te zorgen dat je kan blijven ademen, groeien, herstellen en bewegen heb je iedere dag opnieuw brandstof nodig. Gemiddeld krijg je drie tot vijf keer per dag een signaal van je lichaam om weer een 'blokje op het vuur' te gooien.

Wat moet je doen als je buikhonger hebt? Kies volwaardige voedingsstoffen! Dus eten dat voldoet aan de volgende eisen:

- Puur (zo min mogelijk bewerkingen) en zoveel mogelijk rauw
- Geen kunstmatige geur- kleur- en smaakstoffen en geen conserveringsmiddelen
- 70% Waterrijk (groenten en fruit)
- Volkoren granen (bruinbrood, zilervliesrijst, haver)
- Magere eiwitten (vis, gevogelte, kaas, noten)
- Eén tot twee eetlepels plantaardige olie per dag
- Geen transvet, suiker en zout
- Eten dat gemakkelijk wordt opgenomen door het lichaam

## 2- Smaakhonger

Zodra je een sterke behoefte krijgt naar een specifieke smaak, dan is er meestal geen sprake van buikhonger. Smaakhonger zit veel meer verbonden aan bepaalde situaties of ervaringen. Ik heb zelf vaak zin in een ijsje als ik bij een benzinstation stop om te tanken. Alleen als ik met de trein reis dan krijg ik een onbedwingbaar verlangen naar chocolade. Als ik thuis op de bank naar een speelfilm kijk hoort daar chips bij. Herkenbaar? Zeker als je op dieet bent kunnen dit soort momenten ondragelijk worden. Die smaakmomenten kunnen zo sterk verankerd zijn in je leven, dat ze erg lastig zijn om te doorbreken. Bovendien is het zo dat je lichaam ook onbewust iedere dag vraagt om bevrediging van jouw smaakhonger.

Vanuit de ayurveda, een oude Indiase geneeswijze, heb ik geleerd dat het van belang is om dagelijks ook alle zes de smaken geproefd te hebben: zout, zoet, zuur, bitter, scherp en wrang. Als het lichaam die smaken niet krijgt, blijft het er om vragen. Wat moet je doen als je smaakhonger hebt? Geef er aan toe! Eet dat stukje chocolade als je daar zin in hebt. Eet alleen een héél klein beetje en proef met héél veel aandacht. Want als je de smaakprikkel probeer te negeren, wordt hij alleen maar groter.

## 3- Emotiehonger

Misschien wel de meest moeilijke eetprikkel om onder controle te krijgen is de emotionele honger. Wanneer je als baby verdrietig was en begon te huilen, kreeg je vaak (zoete) borstvoedingsmelk en later een snoepje om de tranen te stoppen. Dit is langzaam maar zeker een patroon geworden. Als ik 's avonds thuis kom na een dag hard werken, heb ik het gevoel dat ik heel veel heb gegeven van mezelf. Hierdoor is er dan een 'leegte' ontstaan. De gedachte die ik dan heb is: 'Ik heb nu zoveel aan een ander gegeven, nu mag ik mezelf ook wel iets gunnen'. Dan is de koelkast of de koekjestrommel een goede vriend die me precies geeft wat ik nodig heb. 'Even een moment voor mezelf'. Ook als ik me alleen of eenzaam voel, dan vind ik al snel troost bij het proeven van iets zoets of hartigs. Na een spannende confrontatie krijg ik de neiging om eens flink met mijn kaken te malen. Alsof ik alle opgekropte boosheid via die zak chips een uitweg laat vinden. Zo zijn er steeds momenten van 'emotionele leegte' die ik met eten weer probeer te vullen. Natuurlijk weet ik dat dit 'emotie-eten' geen oplossing geeft, want het geeft tijdelijk een goed gevoel. Daarna komt de leegte twee keer zo hard terug. Plus put dat ongezonde snacken mijn lichaam alleen nog maar verder uit.

Wat moet je doen als je emotionele honger hebt? Voor dat je maar iets in je mond stopt, stel je jezelf de vraag: 'Wat heb ik nu wérkelijk nodig, in plaats van dit eten'? Vaak krijg je dan antwoorden als: liefde, zacht zijn voor mezelf, aandacht, warmte, contact, een aai over mijn bol, beweging, buitenlucht, slapen enz. De volgende vraag die je dan kunt stellen is: 'Wat kan ik nu doen om dat aan mezelf te geven, zonder dat ik daar eten voor nodig heb'? Aarzel dan niet langer, maar kom in actie. Pak die telefoon als je behoefte hebt aan contact. Neem een warme douche als je verlangt naar warmte. Niets of niemand buiten jezelf kan jou vullen.

> Eet vandaag bewuster en met aandacht

- Kauw totdat het voedsel pap geworden is in je mond
- Dek de tafel zorgvuldig
- Adem drie keer bewust voordat je de 1e hap neemt
- Doe een kwartier voor de maaltijd iets om te ontspannen

> Maak eens een inventarisatie van je eetgewoonten

Een positieve verandering van je leefstijl begint altijd bij bewustwording. Om die reden wil ik je vragen om nu een pen te pakken. Schrijf vervolgens op wat er de afgelopen vierentwintig uur allemaal je mond is gepasseerd. Begin met wat je als laatste hebt gegeten of gedronken. Alles telt mee: ook koffie en kauwgom. Mensen hebben de neiging om dit lijstje altijd iets positiever in te vullen dan de werkelijkheid. Wees eerlijk naar jezelf. Een goede gezondheid is het gevolg van het nemen van eigen verantwoordelijkheid.

Als je dan nu naar je lijst kijkt. Hoe score je dan op de belangrijkste onderdelen van optimale voeding? Staan er volwaardige producten op? Is je voeding voor zeventig procent waterrijk? Is er een goede verdeling tussen koolhydraten, eiwitten en vetten? Welke voedingsstoffen kosten energie en van welke krijg je energie?



## 4

# Voldoende beweging

### 4.1

#### Sta eens stil bij beweging

Bewegen is het leven zelf. Alles is in beweging, zelfs de voorwerpen die vast en onveranderlijk lijken. Als je die via een elektronenmicroscop zou bekijken, dan zie je dat de moleculen en de kern altijd volop in beweging zijn. Ook je lichaam vernieuwt zijn cellen voortdurend. Het leven zorgt ervoor dat je continue wordt afgebroken en weer wordt opgebouwd. De kunst is om zo veel mogelijk met die beweging mee te gaan. Zodra je de natuurlijke behoefte om actief te zijn gaat onderdrukken kunnen er klachten ontstaan.



Nog eens een aantal voordelen op een rijtje:

- Je voelt je beter en fitter
- Je bent minder gauw moe
- Je hebt meer uithoudingsvermogen
- Je slaapt beter
- Je bent opgeruimder
- Je voelt je meer ontspannen
- Je houdt je spieren in conditie en je botten zo sterk mogelijk
- Je hebt een grotere weerstand tegen allerlei ziekten
- Je vermindert de kans op bepaalde vormen van kanker
- Je voorkomt hart- en vaatziekten
- Je houdt je gewicht op peil

### 4.2

#### Welke beweging past bij je?

Was je een kind wat het heerlijk vond om snelheid te hebben? Lekker hard rennen of fietsen? Heerlijk met de wind door je haren. Ging je graag schaatsen of zwemmen? Was je in je slaapkamer aan het fantaseren over een danscarrière en oefende je uren voor de spiegel? Dan past de duurtraining wellicht het beste bij jou. Of was je juist meer van de uitdagingen? Stoeien en het plezier van winnen. Uren buiten spelen in de natuur. Ben je competitief ingesteld? Misschien goed om eens bij een teamsport aan te sluiten. Of kies voor echte outdoor activiteiten waarbij je kunt klimmen of wandelen. Het kan ook zijn dat je vroeger genoot van gymnastiek, puzzelen of denkspelletjes. Kijk dan eens op internet of je iets kunt vinden over yoga, TaiChi, Pilates of andere bewegingsoefeningen.

Eén ding is zeker: als je niet kunt genieten van de beweging, dan is het bijzonder lastig om het vol te houden. Het is belangrijk dat je met veel speelse energie iedere keer weer plezier beleeft aan je sport. Als je iemand bent die graag andere mensen om zich heen heeft, ga dan niet alleen thuis op een zolderkamertje met halters oefenen. Dan is samen sporten in de fitnessschool veel beter om je gemotiveerd te houden. En omdat er op dit moment zoveel mogelijkheden zijn, hoef je niet jarenlang voor dezelfde oefeningen te kiezen. Juist de afwisseling houdt je in beweging.

### 4.3

#### Meer bewegen, minder wegen

In de media hoor je bijna dagelijks over de negatieve gevolgen van overgewicht op je gezondheid. Teveel kilo's aan je lijf zijn het gevolg van een verkeerde energie balans. Je wordt dikker als je dagelijks meer eet dan wat je aan energie verbruikt. Om je lichaamsgewicht in balans te brengen moet je in principe het tegenovergestelde doen: enerzijds het opnemen van calorieën beperken en anderzijds het energieverbruik toe laten nemen. Het laatste doe je door meer lichaamsbeweging. Omdat de meeste mensen tegenwoordig een zittend leven leiden, is het extra moeilijk om het teveel aan calorieën te verbranden. Het gewichtsverlies dat kan optreden door extra lichaamsbeweging is zelfs gunstiger dan alleen maar het weglaten van allerlei dikmakers. Bij lichaamsbeweging is het vooral het vet dat opgebrand wordt en dat is precies wat je wil. Als je heel strikt gaat diëten en jezelf op een hongermenu zet, kan de negatieve energiebalans ook leiden tot afbraak van je eigen spierweefsel.

Om een pond vet per week te verliezen, moet je vijfendertighonderd calorieën extra verbranden. Met dagelijks een half uur stevig bewegen gebruik je driehonderd calorieën meer. En daarnaast dien je iedere dag tweehonderd calorieën minder te consumeren. Een combinatie van caloriebeperking door gezonder te eten en meer lichaamsbeweging is daarom het beste. Het zorgt er bovendien voor dat je veel beter op je streefgewicht kunt blijven.

### 4.4

#### Ook je stemming beweegt mee!

Tallose onderzoeken geven aan dat lichamelijke activiteiten je motivatie en concentratievermogen stimuleren. Je zelfvertrouwen neemt aanzienlijk toe als je beter in je vel zit. Hierdoor ben je ook beter in staat om je dagelijkse werk goed te doen. Je voelt jezelf gewoon 'beter' en meer positief. Angst en stress nemen duidelijk af als je beweegt. Jaarlijks slikken ongeveer 1 miljoen mensen in Nederland antidepressiva. Het positieve effect van beweging op depressies is even groot als dat van psychotherapie in combinatie met deze medicijnen. En het heeft vanzelfsprekend minder bijwerkingen. De gevolgen van regelmatig trainen kunnen zo positief zijn dat sommige mensen er zelfs verslaafd aan raken ('runners high').

### 4.5

#### Luister naar je hart

Als je gaat sporten dien je wel op te letten hoe intensief je inspanning is. Bij aerobic trainingen is daarom het meten van je hartslag van groot belang. Want als je hartslag te laag is, verbetert je conditie niet en verbrandt je geen vet. Is je hartslag te hoog, dan ben je binnen de kortste keren uitgeteld en neemt de kans op overbelasting en blessures toe. De beste manier om je inspanning te controleren is met een hartslagmeter. Deze geeft je direct feedback tijdens het sporten. Maar met enige handigheid kun je ook zelf je hartslag meten. Als je meer gaat bewegen zul je snel in de gaten hebben hoe hoog je hartslag is. Meten is weten: regelmatig een hartslagmeter dragen geeft je kennis over je eigen lichaam.

"Bewegen is gezond, ontspannend en plezierig."

> Hoe beweeg je elke dag 30 minuten?

- Pak de fiets in plaats van de auto
- Neem de trap in plaats van de lift
- Ga lopend of met de fiets naar de supermarkt
- Was zelf de auto in plaats van in de wasstraat
- Loop een extra rondje met de hond
- Stap een halte vroeger uit en wandel een stukje
- Maak het huis grondig schoon
- Ga wandelen met een vriend(in) en klets lekker bij
- Zoek een leuke fietstocht uit
- Zoek een sport uit die je leuk vindt

> Hoe bewoog je als kind?

Nu is het moment aangebroken om te onderzoeken welke beweging het best bij je past. Ga in gedachten eens terug in de tijd. Wat vond je als kind al leuk om te doen? Welke spelletjes speelde je toen.



## 5 Regelmatige herstelmomenten

### 5.1 Herstelmomenten zijn een levensvoorwaarde

Lekker even lui achterover gaan hangen lijkt tegenwoordig een luxe. 'Rust roest...' wordt er al snel gezegd. Ik moet presteren. Toch kan je geen conditie opbouwen als het evenwicht ontbreekt tussen de hoeveelheid inspanning die je levert en het evenredige aantal uren ontspanning dat daar tegenover staat.

In de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) plaatsen ze de organen van het menselijk lichaam in een 'orgaanklok'. Daaruit valt af te lezen dat ieder orgaan 2 uur per dag maximaal energie krijgt om optimaal te kunnen functioneren. 12 uur daarna krijgt datzelfde orgaan 2 uur lang nauwelijks energie, met als doel om tot rust te komen. Bijvoorbeeld: je blaas krijgt in de middag tussen 15.00 uur en 17.00 uur de meeste energie, 's morgens tussen 03.00 en 05.00 uur staat het orgaan op een laag pitje. Dit is bij veel mensen ook de tijd dat ze 's nachts hun bed uitgaan om te plassen, omdat de kringspier van de blaas de urine minder goed kan vasthouden. Rust is dus even belangrijk als inspanning. We kunnen alleen maar functioneren als er een balans is tussen activiteit en herstelmomenten.



### 5.2 Tijd nemen voor jezelf is een keuze

Zoals je al hebt kunnen lezen is tijd op deze planeet een vast gegeven. Het wordt bepaald door de stand van de aarde ten opzichte van de zon. Met andere woorden je hebt er geen invloed op. Tijd is niet te managen. Je kunt alleen jezelf managen.

Of nog anders gezegd: 'Je kunt de wind niet veranderen, de stand van de zeilen wel'. Heb je ooit wel eens een koppige ezel in beweging moeten krijgen? Je kent vast wel de plaatjes waarbij een ezel een wortel wordt voorgehouden. Met andere woorden: het wordt hem aantrekkelijk gemaakt om een stap te zetten. Of de andere mogelijkheid om hem met een stok op zijn achterste te slaan, zodat de pijn groot genoeg is om op gang te komen. Helaas is een mens niet veel anders dan een ezel. Je leeft in een soort 'comfort zone': het gaat niet goed, maar ook niet slecht. Waarom zou je veranderen met alle risico's van dien? Er zal dus een smakelijke wortel moeten worden gepresenteerd of een stevige stok die pijnlijk genoeg is om je te dwingen om een keuze voor jezelf te maken. Je weet hoe belangrijk het is om tijd voor jezelf te nemen, maar vaak voel je het belang nog niet, bovendien is de pijn nog niet groot genoeg. Dus blijf je zitten waar je zit en verroer je niet. Totdat je in 'Huize Avondrood' zit te kniezen over je gemiste kansen.

"Je moet eerst een keuze maken,  
daarna krijg je pas rust!"

### 5.3

#### Niets geeft meer rust dan een goed besluit

Hoe weet je nu of je de juiste keuze hebt gemaakt? Het belangrijkste criterium is dat je direct na je keuze een warm gevoel van rust over je heen krijgt. Daarnaast voel je een soort oorspronkelijke blijheid. Het is een ruim gevoel van opluchting dat door het hele lichaam voelbaar is, maar vooral in het borstgebied. Een juiste keuze zorgt ervoor dat je een twinkeling in je ogen krijgt. De matheid verdwijnt. Bovendien voel je een krachtige energie in je lichaam stromen: je bruist van vitaliteit om je doel te realiseren. Zolang je nog een gespannen onrust voelt is het een teken dat je nog niet in je oorspronkelijke stroom terecht bent gekomen. Veel mensen maken een grote fout door te denken: 'Als ik nu eerst maar rust heb, dan kan ik wel een keuze maken.' De grap van het leven is, dat het precies andersom werkt: je moet eerst een keuze maken, daarna krijg je pas rust!

### 5.4

#### Pak de oorzaken van tijdgebrek aan

Zoals je inmiddels hebt begrepen ben je zelf de belangrijkste oorzaak van je stress. Dat is misschien niet leuk om te lezen, maar nu is het moment om volledige verantwoordelijkheid te nemen voor je leef-tijd.

Ik wil je graag tips en adviezen geven hoe je weer meer grip kunt krijgen op je leven.

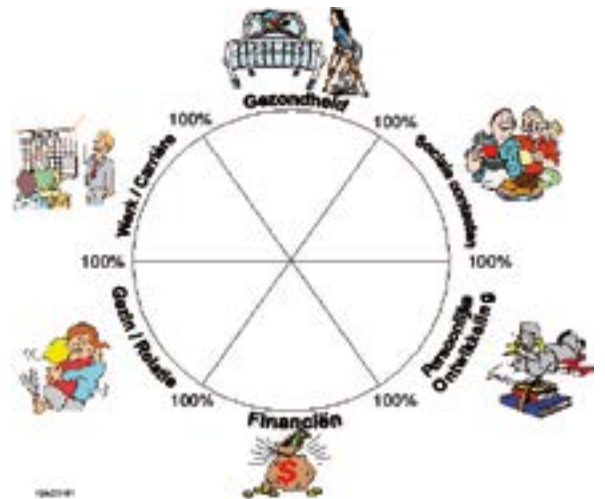
Het is wel de bedoeling dat je met die 'gewonnen' tijd iets gaat doen waar je energie van krijgt. In het verleden leerde ik mensen om nog effectiever en efficiënter met hun tijd om te gaan. Het resultaat was dat ze nog meer van hetzelfde gingen doen. Meer produceren, nog harder werken en uiteindelijk nog sneller opbranden!

Het model geeft je een goed inzicht in de oorzaken van je tijdsprobleem. En tegelijkertijd zit daar ook de oplossing!

#### > Keuzes maken in je zes levensgebieden

Stel je eens voor dat de cirkel hiernaast vergelijkbaar is met een langere periode uit jouw leven. Elk levensgebied zou vervuld kunnen worden tot 100%.

1. Kleur ieder gebied in naar de mate van voldoening en tevredenheid die je hebt in elk van die gebieden. Vul zo de hele cirkel in. Welk gebied kan de komende tijd meer aandacht gebruiken?
2. Wat is de reden dat je aan dit gebied momenteel te weinig tijd besteedt, of dat je er weinig voldoening in hebt, terwijl je weet en voelt dat het belangrijk voor je is?
3. Vraag een aantal dierbare mensen uit jouw omgeving om deze oefening ook te doen. Dan kun je met elkaar vergelijken.



#### > Een mens leeft gemiddeld 4000 weken

Denk eens na over welke keuze(s) je kan/moet maken om meer rust te krijgen in jouw leven? En welke vorm van herstelmomenten het best bij jou past.

## 6

# Positief denken

### 6.1

#### De invloed van positief denken op jouw vitaliteit

Positief denken, humor en het vermogen om te relativeren hebben als belangrijkste doel om stress te verminderen. Over de hele wereld wordt er door ieder volk of ras gelachen. Dat is niet zonder reden. Als je jouw blijheid helemaal toe kunt laten zal je lichaam daar direct positief op reageren:

- Je bloeddruk wordt lager.
- Het immuunsysteem wordt versterkt: want tijdens het lachen neemt het aantal infectiebestrijdende cellen toe. Je speekselklieren verhogen de productie van natuurlijke antistoffen, waardoor ziektekiemen minder kans krijgen om het lichaam binnen te dringen. Tegelijkertijd daalt de hoeveelheid stresshormonen (o.a cortisol) in je bloed.
- Je hartspier krijgt meer zuurstof en een betere doorbloeding. De bloedvaten worden veerkrachtiger. Hierdoor neemt de kans op een hartinfarct af. De longen en de ademhalingsspieren worden sterker.
- Ook zullen eventuele pijnprikkels afnemen, want de productie van endorfines (de natuurlijke pijnstillers van het lichaam) wordt verhoogd.
- Je bloedsuikerspiegel zal meer in balans komen.



Je zal begrijpen dat humor en positieve gedachten ook geestelijk voor meer levenskwaliteit zorgen. Als je plezier hebt, krijgen depressies namelijk weinig kans.

### 6.2

#### Iedere gedachte die in je op komt, begint met een vraag

Merk eens op wat de bovenstaande bewering doet met je denken. Waarschijnlijk is één van de eerste vragen die je brein stelt: 'Is dat zo? Waar haalt die schrijver dat vandaan? Hoe betrouwbaar is die man? Is er onderzoek gedaan naar denkprocessen?' Allemaal vragen die door je hoofd gaan.

Je hersenen zijn namelijk voortdurend op zoek naar bevestiging van jouw beeld van de wereld. Je hebt in het verleden iets geleerd en je wilt kijken of dat nog steeds klopt. Je bent voortdurend jezelf aan het vergelijken met de omgeving. Alleen dan kun je weten of je groeit en jezelf ontwikkelt.

Je denkt zo snel als dat je ademt... Alleen tijdens een adempauze is het wat stiller in je hoofd. Maar merk je eigenlijk wel of je na iedere uitademing een pauze inlast? Als je gespannen bent, dan heb je een verbonden ademhaling. Er is niet eens tijd om een adempauze te nemen. Je ademt aan één stuk door, maar ook je gedachten blijven dan maar malen.

Je stelt op deze manier jezelf voortdurend vragen. Je checkt jouw positie ten opzichte van de situatie waarin je nu verkeert. Je hebt miljoenen receptoren die je helpen om informatie te verzamelen. Zo bouw je in tienden van seconden een enorme database op van gegevens over jouw omstandigheden op dit moment: licht, geluid, temperatuur, tast,

geur, smaak, stemming, tevredenheid. Vervolgens komt dan de vraag: 'Is alles nog in orde?' 'Moet er nog iets veranderd worden of kan ik het zo laten?'. Deze vragen aan jezelf nemen toe naarmate je meer prikkels krijgt uit je omgeving.

### 6.3 Negatieve gedachten staan vitaliteit in de weg

Mensen die zwartgallig zijn, stellen zichzelf de verkeerde vragen. Ze zijn ontzettend goed in het negatief formuleren van vragen aan zichzelf: 'Waarom moet ik dit meemaken? Waarom wordt mij dit aangedaan? Waar heb ik dit aan verdiend?'. Vragen van die strekking. Wat doet je brein? Dat komt met antwoorden. Wat voor soort antwoorden denk je dat je brein zal geven op negatieve vragen? Negatieve antwoorden!

### 6.4 Geef jouw immuunsysteem extra energie met een portie humor

Dat lachen gezond is weet natuurlijk iedereen. Het lijkt er echter de laatste tijd op dat spontaan lachen steeds minder vaak voorkomt. Alhoewel de 'humor op straat ligt', lijken grappen steeds cynischer of sarcastischer te worden. Kinderen lachen gemiddeld zo'n vijftig keer per dag, ze hebben plezier met elkaar en lachen om de meest simpele dingen. Volwassenen halen amper de vijf keer per dag. Het lijkt wel of serieusheid meer wordt beloond naarmate je ouder wordt... Volgens onderzoeker dr. Lee Berk van de Loma Linda Universiteit lachten mensen rond 1950 gemiddeld nog zo'n twintig minuten per dag. Dat is inmiddels gedaald naar nog maar zes minuten lachen per dag.

Het lichamelijke effect van lachen

Professor William Frey, psychiater aan de Stanford Universiteit heeft ontdekt dat vijf minuten lachen een verhoging geeft van de hartslag tot wel 130 slagen per minuut.

Dit betekent dat de bloedsomloop enorm wordt gestimuleerd. De productie van het stresshormoon adrenaline wordt verlaagd. De productie van 'gelukshormonen' (neurotransmitters in de vorm van endorfinen) neemt al toe na 90 seconden glimlachen.

> Beantwoord de volgende vragen

- Wat doet een glimlach met mijn ademhaling?
- Welke zaken in mijn leven geven met een minimale inspanning, maximaal plezier?
- Met wie kan ik afspreken, zodat ik gegarandeerd plezier kan hebben?

"Kinderen lachen gemiddeld zo'n vijftig keer per dag, volwassenen halen amper de vijf keer per dag. Een tekort ontstaat."

> Ademen met een glimlach: smile

1. Begin met twee voeten plat op de grond, de rug is recht, het bekken op de zitbeenknobbeltjes, de knieën in een hoek van 90 graden, de schouders ontspannen en de kaken los. De tong ligt los in de mond.
2. Ga voor jezelf na waar de adembeweging op dit moment het sterkst voelbaar is: in de buik, de romp, de borst, de flanken?
3. Sluit nu de ogen, zodat je nog bewuster wordt van de adembeweging in je lichaam.
4. Maak nu zonder reden een grote glimlach aan de binnenkant van jouw mond. Van oor tot oor. De glimlach hoeft niet eens zichtbaar te zijn aan de buitenkant van je gezicht.
5. Ontdek dat de ademhaling de neiging heeft om te veranderen: hoger/lager, dieper/oppervlakkiger, sneller/langzamer, breder/smaller, makkelijker/moeilijker, enz. Is dit prettiger of onprettiger?
6. Denk nu aan een vervelende situatie. Kijk chagrijnig met een boos gezicht aan de binnenkant, dat niet eens aan de buitenkant zichtbaar hoeft te zijn.
7. Ga voor jezelf opnieuw na waar de adembeweging op dit moment het sterkst voelbaar is: in de buik, de romp, de borst, de flanken?
8. Ontdek dat de ademhaling de neiging heeft om te veranderen: hoger/lager, dieper/oppervlakkiger, sneller/langzamer, breder/smaller, makkelijker/moeilijker, enz. is dit prettiger of onprettiger?

Eindig deze oefening weer met een brede glimlach aan de binnenkant van je mond.



# 7 Ondersteunende relaties

## 7.1 Wie in een relatie kan delen, kan ook vermenigvuldigen

Alles in de natuur is altijd weer op zoek naar evenwicht. Zodra je aan de ene kant iets te veel doet, dan heeft dat tot gevolg dat er aan de andere kant een tekort ontstaat.

Ook in relaties ben je steeds weer op zoek naar gelijkwaardigheid. Want als je in de buurt bent van 'gelijkgestemden', krijg je meestal direct een prettig gevoel. Als je in contact bent met mensen waar die gelijkwaardigheid niet aanwezig is, dan ontstaat er al snel een bepaalde vorm van spanning. Zolang je er niet voor kiest om op een onbewoond eiland te gaan zitten, ontkom je dus niet aan de uitwisseling met andere mensen. Vanuit het oogpunt van vitaliteit gezien, zijn er contacten die je veel energie kosten. Maar er zijn er ook waar je vooral veel energie van krijgt!



## 7.2 Yin en Yang in de relatie

Het geheim van 'sociale energie' krijgen, zit hem in de uitwisseling. Als het gaat om relaties, is er een belangrijke natuurwet werkzaam, namelijk die van geven en ontvangen. Die wil, net als bij Yin en Yang, altijd weer in balans zijn. Maar dat is hij meestal niet. Dat is in principe ook niet zo erg, want juist omdat er tegenstellingen zijn, is er energie-uitwisseling. Alleen mag het niet te lang duren. Als jij alleen maar aan het geven bent en de ander uitsluitend ontvangt, dan raakt op een gegeven moment de relatie uit evenwicht. Een belangrijke vraag natuurlijk is: 'Durf je te ontvangen? Ben je in staat jezelf te openen voor alles wat er naar je toe komt?' Bij ontvangen hoort ook kunnen loslaten. Hiermee bedoel ik het loslaten van angsten, ideeën, principes en beelden van 'hoe het zou moeten zijn'. Als dat moeilijk voor je is, dan kan dat de mogelijkheid om te ontvangen behoorlijk in de weg staan.

## 7.3 Aandacht is een levensvoorwaarde

Uit tientallen wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat mensen die zich voortdurend eenzaam voelen een lagere levensverwachting hebben. Het blijkt dat mensen zonder een vaste relatie, weinig vrienden of een zwakke familieband, twee maal zoveel kans hebben om eerder dood te gaan als mensen die wél een verbondenheid hebben.

Als je in een sociaal isolement terecht komt is dat even schadelijk voor je gezondheid als roken, hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, vetzucht en een gebrek aan lichaamsbeweging. Aandacht en liefde zijn dus een levensvoorwaarde. Deze vorm van 'geestelijk voeding' is voor je ziel nét zo belangrijk als het eten van volwaardige voeding voor je lichaam. Zonder dit 'voedsel' neemt je vitaliteit zienderogen af. Je raakt steeds meer geïsoleerd, met als gevolg dat je jezelf kwetsbaarder gaat voelen. Hierdoor krijg je de neiging om jezelf voortdurend te moeten verdedigen. Je wordt behoedzamer in het maken van nieuwe contacten. Je blijft heel alert zodra iemand te dichtbij dreigt te komen. Vanuit die afgeslotenheid is er nauwelijks nog een kans om met het leven uit te wisselen.

De vitale oudjes hebben allemaal een groot sociaal netwerk om zich heen. Ze zitten in allerlei clubjes, verenigingen en vriendenkringen. Ze hebben hun hele leven al tijd

gemaakt voor de verbinding met hun omgeving. Dit varieert van een dagelijks praatje op het dorpsplein tot het doen van vrijwilligerswerk. Zij snappen dat juist door in contact te zijn met anderen je de mogelijkheid hebt om: dankbaar te zijn, je zelfbeeld te versterken, troost te ontvangen, je gelukkiger te voelen, hulp te ontvangen, dankbaar te zijn, optimistisch te blijven, je nuttig te voelen, je talenten te ontdekken, te lachen en te ontspannen...

## 7.4

### In contact blijven is van levensbelang

Zodra er spanningen ontstaan tussen mensen is er de neiging om ons terug te trekken. De remedie voor het terugtrekmechanisme (waardoor we eindigen in ons hoofd met allerlei (voor)oordelen en verwijten), is dit niet te doen en juist in contact te blijven. Hoe blijven we in contact? Door ons niet terug te trekken! Door aanwezig te blijven. We kunnen dit te allen tijde doen, zelfs al geven onze emoties iets anders aan.

Zó blijf je in contact:

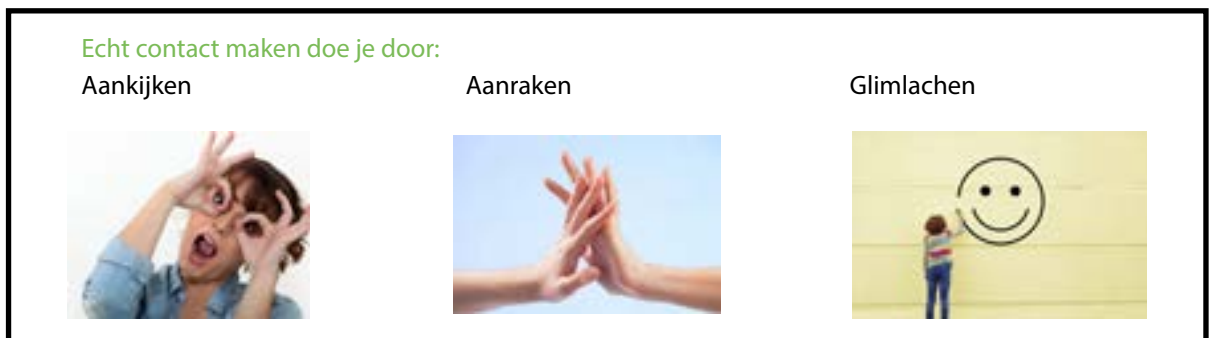
- In de eerste plaats laat je jouw lichaam ter plekke aanwezig zijn.
- Je loopt bijvoorbeeld niet weg.
- Kijk niet ergens anders heen en wend jouw lichaam niet af.
- Houd oogcontact, luister en blijf betrokken.
- Ontspan je zoveel als mogelijk is.
- Blijf ademen en verdiep jouw ademhaling. Met jouw ademhaling houd je contact met jouw vitaliteit en ook met jouw emoties.



### Een aanraking zegt meer dan duizend woorden

In onze westerse cultuur gaat het aanraken van de ander vaak niet veel verder dan het geven van een hand of een vluchtige kus. Uit angst voor ongewenste intimiteiten, wordt een spontane omhelzing soms behoedzaam uitgesteld tot een moment dat het beter gepast is. De meeste mensen zijn verbaal bijzonder sterk. Ze hebben veel redenen en argumenten. Over liefde moet je niet te veel praten, maar vooral doen.

Aanraken is een levensvoorwaarde. Uit onderzoeken met baby-aapjes is gebleken dat als deze kleintjes vanaf de geboorte niet werden gestreeld of gekoesterd, deze aapjes binnen drie weken doodgingen. Dit ondanks een 'normale' verzorgende omgeving waarin ze wel gewoon voeding en drinken kregen.



#### > Neem vandaag een belangrijk besluit voor voedende relaties:

- Om meer vitaliteit in mijn leven te krijgen, ga ik gesprekken of confrontaties met andere mensen sneller aan. Mijn belangrijkste aandachtspunt is: trouw blijven aan mezelf, met behoud van de relatie met een ander.
- Ik maak een lijstje van mensen waar ik zielsveel van houd. Vanaf nu ga ik die dagelijks of wekelijks op mijn unieke manier laten ervaren wat zij voor mij betekenen. Ik realiseer me dat mijn gedrag het enige is wat telt. Ik kan nog zoveel in mijn hoofd bedenken, maar door mijn daden zal ik herinnerd worden.
- Wie zijn de meest belangrijke personen in mijn leven?

"Alles in de natuur is altijd weer op zoek naar evenwicht. Zodra je aan de ene kant iets te veel doet, dan heeft dat tot gevolg dat er aan de andere kant een tekort ontstaat."

## 8

# Zinvol leven

### 8.1

#### (Be)zin in het leven

Wanneer leef je met bezieling? Dit zal je eerst moeten weten, anders is het lastig om je aandacht en focus vast te houden. Ik heb een aantal groepen van mensen bestudeerd die op een natuurlijke wijze vanuit hun hart leven en dat op ieder moment van de dag ook uitdragen: Vitale ouderen, succesvolle zakenmensen, bekende artiesten en sportkampioenen. Zij zijn het levende bewijs van wat je allemaal kunt realiseren als je vol passie in je leven staat. Er zijn een aantal concrete voorwaarden of richtingaanwijzers, die jou kunnen vertellen wanneer je volledig leeft vanuit jouw bezieling en wanneer niet.



### 8.2

#### Je voelt veel blijheid en plezier

Kijk eens om je heen. Op straat, in de file of in openbare gelegenheden is het opvallend hoeveel mensen je ziet die uiterst gespannen met het leven omgaan. Alles lijkt strak geregisseerd en volledig onder controle. Ze zijn te herkennen aan veel discipline en een grote mate van strengheid voor zichzelf. Ze pakken hun taken uiterst serieus op. Want het leven krijg je niet cadeau.

Zo racen ze van de ene ervaring naar de volgende gebeurtenis. Het is ook te zien in verschillende religies waar het geloof uiterst vroom moet worden beleden. Naarmate de religie orthodoxer wordt, is er steeds minder ruimte voor de vanzelfsprekende blijheid van het leven. Zodra er een bepaalde angst wordt geïntroduceerd, treedt de verkramping op. Het moet allemaal sober, afgemast en vooral niet te vrolijk zijn. Blijheid is echter een natuurlijke toestand van het leven! Het enige wat je hoeft te doen is jezelf te ontspannen en een glimlach aan de binnenkant van je mond te vormen. Als je dat doet, merk je dat je stemming direct verandert.

### 8.3

#### Genieten kun je ook vertalen naar geen - nieten

Je legt jezelf niet te veel beperkingen op. Wanneer je jezelf ontdoet van al je piekeren, van te veel beperkingen, merk je dat je automatisch meer leeft vanuit je bezieling. Wil je een belangrijke keuze maken en je hebt op dat moment een frons op je gezicht en je denkt krampachtig met het idee: 'Ik moet nu een oplossing hebben', dan kun je dat wel vergeten. Ga rustig in een hoekje zitten wachten totdat de verkramping over is.

De beste antwoorden voor een probleem krijg je meestal op een moment dat je even niets aan je hoofd hebt. Onder de douche of in de natuur komen vaak de meest briljante ingevingen. Grote Nobelprijswinnaars geven aan dat hun uitvindingen hun meestal 'toevallen' op een onbewaakt moment. Daarvoor hebben ze uiteraard veel voorwerk verricht, maar het doorslaggevende idee borrelde als vanzelf op, wanneer men er niet actief mee bezig was.

#### 8.4 Je neemt honderd procent verantwoordelijkheid voor je leven

Het blijkt in de praktijk lastig om de gehele dag zonder oordelen te zijn naar jezelf of jouw omgeving. Bezielde mensen voelen zich geen slachtoffer van het leven. Wat ze ook mee hebben gemaakt. Vaak zien ze iedere tegenslag als een extra mogelijkheid om nog sterker uit de strijd te komen. Ze geven niemand de schuld voor hun omstandigheden.

Als je nu denkt aan alle personen die je de afgelopen week hebt ontmoet, probeer dan eens te kijken naar een ander zonder te oordelen, dan ben je al een heel eind. Gewoon onbevooroordeeld kijken naar je medemens. Stel je voor dat je bij de eerste de beste persoon die je tegenkomt compassie en mededogen laat zien. Op datzelfde moment word je ook zachter en milder naar jezelf. Voel eens wat dat bij je teweeg brengt.

We zijn dat in onze cultuur helemaal niet meer gewend. We moeten 'normaal' doen en zijn over het algemeen een beetje achterdochtig: 'Er zal wel iets achter zitten,' 'Hij zal wel iets van me moeten hebben,' 'Het kan toch niet dat hij zomaar vriendelijk tegen me is.' Voor je het in de gaten hebt ga je weer helemaal meedoen met het leven. Dat gebeurt wanneer je volledige verantwoordelijkheid neemt voor elke handeling richting je medemens, de natuur, voor alles wat leeft.

#### 8.5 Blijven oefenen voor het beste resultaat

Natuurlijk word je voortdurend getest of je wel écht bij jezelf kunt blijven, zonder te oordelen. Het lijkt op zich wel gemakkelijk totdat je bijvoorbeeld in het verkeer zit en wordt afgesneden.... Of je wilt parkeren en je bent net bezig met het indraaien en er komt iemand achter jou langs die je parkeerplekje inpikt. Dan moet je maar eens kijken of je nog steeds compassie en mededogen kunt voelen voor die persoon.

Dit is een moeilijke klus, maar de andere kant: als je dit niet doet, dan ben je meer bezig met de ander dan met jezelf. In zo'n situatie lijkt het brein weer te willen overheersen: 'Dit is mijn plek en niet die van een ander. Ik heb ook rechten.' Als je zo reageert, dan laat je jezelf leven vanuit angst en niet vanuit vertrouwen. Vanuit angst komt verkramping en is het onmogelijk om volledig je bezieling te leven.

#### 8.6 Ook grenzen aangeven hoort bij verantwoordelijkheid nemen

Het blijft lastig om je kinderen of anderen die je dierbaar zijn, de boodschap van compassie en mededogen mee te geven. Als één van je kinderen gepest zou worden op school, dan wordt het al moeilijker. Het eerste wat er al snel wordt gezegd als je wordt geslagen: 'Dan sla je toch terug.' Dat is het eerste wat we aan onze kinderen leren. Het bovenstaande wil echter niet zeggen dat je alles maar lijdzaam over je heen moet laten komen. Je moet wel degelijk je plek innemen en voor jezelf opkomen. Dat is waar, maar

Blijheid is een natuurlijke toestand van het leven!

de mensen die ik ontmoet heb en vanuit bezieling leven, die zijn eerlijk en oprecht met het opeisen van hun plek. Ze zijn uiterst direct en met veel liefde kun je iemand meteen confronteren. Als je voelt dat een ander niet respectvol met je omgaat, dan is het noodzakelijk om een duidelijke streep te trekken. Hier zitten vaak belangrijke lessen in voor jezelf, maar juist ook voor die ander. Het aangeven van je grenzen geeft zekerheid en rust voor jezelf én jouw omgeving.

## 8.7

### Je leven verloopt moeiteloos

Of wat ze tegenwoordig zo mooi zeggen: in the flow zijn. Een Tsjechische wetenschapper Csikszentmihalyi heeft deze term geïntroduceerd. Deze man heeft het woord 'flow' uitgevonden, een begrip dat echter al duizenden jaren geleden door de boeddhisten en de taoïsten is beschreven en in de praktijk gebracht. Je zit als het ware in de stroom.

Sommige topsporters ervaren dat soms tijdens hun training of in de wedstrijd. Of zoals een danser laatst zei: 'Op een gegeven moment is er een ogenblik dat ik de dans word. Er is geen onderscheid meer tussen mijn beweging, mijn bewustzijn en de omgeving. Dan word ik gedanst. Dat is het ultieme moment dat je samensmelt met alles om je heen.'

Die gebeurtenissen zijn heel spaarzaam, dat zijn echte piekmomenten. Je kunt ze ervaren als intens geluk. Momenten die je in de natuur kunt beleven of samen met iemand anders. Met een partner of met een kind. Het zijn vaak heel intieme momenten. Je bent in contact met je hart en de beleving van tijd verdwijnt.

## 8.8

### Ingrediënten voor jouw geluk

Om bijvoorbeeld een lekkere taart te kunnen bakken, moet hij ook bestaan uit een aantal onderdelen en omstandigheden. Zo heb je de exacte hoeveelheid meel, melk, eieren enz. nodig. Dan ben je er nog niet. Die moeten ook nog in de juiste verhouding met elkaar worden vermengd. Je hebt ook nog een oven nodig die op de ideale temperatuur staat. Als er op één van de onderdelen iets mis gaat, dan mislukt waarschijnlijk de hele taart.

Zo gaat het ook met het vinden van jouw ideale levenspad. Je hebt al eerder in je leven alle ingrediënten aangeboden gekregen. Want er zijn andere momenten geweest dat jij jezelf helemaal goed voelde. Die ervaringen zijn de richtingaanwijzer voor jouw volgende stappen. Vraag nu aan je vriend(in) wat hem of haar is opgevallen op het moment dat je vertelde over jouw ervaring. Wanneer begonnen je ogen te stralen. Wanneer kwam er enthousiasme in je stem? Wanneer kregen bepaalde gebaren van jou meer kracht?

Als je vervolgens terughoort van je vriend(in) waar de meeste vitaliteit zit in je verhaal, dan weet je steeds beter welke kant je op zou moeten gaan in je leven.

#### > Aan de slag

1. Maak voor jezelf een 'Schatkaart'. Neem een hele stapel van jouw favoriete tijdschriften. Knip beelden, teksten, spreuken uit deze bladen die jou direct aanspreken. Plak ze vervolgens op een groot vel papier. Hang dit daarna op in huis of op je werkplek. Deze gevisualiseerde beelden helpen je om je aandacht bij jouw doelen en bezieling te houden.
2. Houd een dagboekje bij, waarin je je dagelijkse successen opschrijft. Iedere keer als je weer iets hebt gedaan dat in de richting komt van jouw bezieling en je dromen, noteer je dat in je boekje. Zo krijg je meer overzicht en ga je een patroon ontdekken. Deze lijn laat je de manier zien waarop jij je dromen realiseert.

> Stel jezelf de vraag

Wat kan ik nu doen om mezelf meer te ontspannen en mijn natuurlijke blijheid toe te laten?

> Oefening

1. Sluit je ogen en ga naar een situatie in jouw leven waar je ultiem geluk hebt ervaren.
2. Beschrijf die situatie heel precies: wie of wat was daar aanwezig die maakte dat je op dat moment geluk kon ervaren (beelden, sfeer, geluiden, andere levende wezens, geur, gevoelens, lichaamshouding, gedachten)?
3. Wat zijn de dieperliggende waarden die in dit geluk te ontdekken zijn?



## Over Sonnevelt

Zoals je hebt kunnen lezen in dit e-book, kan een gezonde levensstijl je veel brengen. Je voelt je vitaler, je ervaart meer werkplezier en minder stress.

### Opleider voor vitaal leven

Sonnevelt heeft als opleider ruim 30 jaar ervaring op het gebied van vitaliteit en gezond leven. Wij leren mensen wat een gezonde levensstijl inhoudt en hoe ze anderen daarin kunnen begeleiden als coach of therapeut. Sonnevelt is synoniem aan een leven waarin je geniet van je werk, de mensen om je heen, een leven in balans. Vitaal leven leer je bij Sonnevelt!

### Hooggewaardeerd en erkend

Wij willen bijdragen aan een kwalitatief goed leven voor iedereen. Dat kan alleen als we zelf ook kwaliteit leveren. Dat staat bij ons centraal. Sonnevelt is dan ook de enige Nederlandse opleider met een SNRO-systeemaccreditatie en het NRTO-keurmerk.

Bovendien behoren we nu al 10 jaar op rij bij de Beste Opleiders van Nederland en bevat onze "prijskast" inmiddels maar liefst 6x goud, 9x zilver en 3x brons. Onze opleidingen worden met een gemiddelde 8,9 hooggewaardeerd door onze studenten.

### 20 geaccrediteerde opleidingen

Bij Sonnevelt bieden we een ruim aanbod van opleidingen en nascholing op het gebied van vitaal leven. Je kunt kiezen uit fysiek (bv. Lichaamsgericht Coach) of mentaal gerichte opleidingen (bv. Mental Coach) of juist kiezen voor een geïntegreerde opleiding zoals Vitaliteitscoach. Ook kun je je specialiseren in een doelgroep, denk aan Kindercoach, Jongerencoach, Relatiecoach of Seniorencoach.

[Bekijk onze opleidingen](#)

## Meer weten over een vitale levensstijl?

### Meer lezen over 'Gezond leven'?

In onze nieuwsbrief delen we elke 2 weken interessante artikelen, interviews en/of video's over een gezonde levensstijl. Zo blijf je geïnspireerd en op de hoogte van de actuele onderwerpen. Je kunt je aanmelden voor de nieuwsbrief onderaan onze [website](#).

### Meer informatie

T: 0418-515782

E: [info@sonneveltopleidingen.nl](mailto:info@sonneveltopleidingen.nl)

W: [www.sonnevelt.nl](http://www.sonnevelt.nl)

## Albert Sonneveld

Albert Sonneveld (1960) combineerde na zijn studie psychologie zijn kennis met de wijsheid van oosterse en westerse geneeskunde. Zijn praktijk voor Integrale Psychotherapie leidde in 1995 tot de oprichting van Sonneveld Opleidingen, opleiders voor vitaal leven. Inmiddels heeft Sonneveld samen met 55 docenten zo'n 25.000 professionals opgeleid en is daarmee marktleider in Nederland binnen dit vakgebied.



De afgelopen 30 jaar is Albert trainer en inspirator geweest bij toonaangevende bedrijven in Nederland. Op het gebied van persoonlijke effectiviteit, vitaliteit, teambuilding en stress- en timemanagement. Momenteel werkt hij nog als Executive Coach met een aantal directeuren en CEO's van enkele beursgenoteerde organisaties.

Albert is actief met het ontwikkelen en uitgeven van (digitale) informatieproducten. Op zijn website ([www.albertsonneveld.nl](http://www.albertsonneveld.nl)) verschijnen geregeld nieuwe dvd's, e-books, podcasts en webinars over uiteenlopende gezondheidsonderwerpen. Albert publiceert in magazines en is regelmatig gastspreker in televisie- en radioprogramma's. Het is zijn passie om inspirator en expert te zijn op het gebied van een duurzame, gezonde levensstijl. Hij brengt mensen in beweging om in balans te komen, te zijn en te blijven. Vanuit zijn ervaring en visie verbindt hij op unieke en eenvoudige wijze gedachten, gedrag en gewoontes van mensen. Hij maakt duidelijk hoe deze kunnen bijdragen tot de Duurzame Mens.

Albert is auteur van de boeken *Microbreaks*, *Kiezen vanuit je hart*, *De Levenscode*, *Geluk(t)* en *Ontdek je passie*.

**Sonneveld**   
Opleiders voor vitaal leven



### Disclaimer

De auteur heeft de informatie, tips en adviezen in dit e-book zo goed mogelijk samengesteld en getest. Mocht je gezondheidsklachten hebben, dan is dit e-book geen vervanging voor een bezoek aan een arts of een andere vorm van medische zorg. De uitgever, noch de auteur, noch de aan hun naam gerelateerde bedrijven zijn daarom verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die uit het aanwenden van de oefeningen in dit e-book voortkomen.

Copyright © Sonnevelt Opleidingen 2025

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit e-book mag worden gekopieerd of gereproduceerd in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- of andere systemen, of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.

**JE MAG DIT E-BOOK WEL DOORSTUREN NAAR MENSEN WAARVAN JIJ DENKT DAT ZE ER MEE GEHOLPEN ZIJN...!**

### Meer informatie

T: 0418-515782

E: [info@sonneveltopleidingen.nl](mailto:info@sonneveltopleidingen.nl)

W: [www.sonnevelt.nl](http://www.sonnevelt.nl)