



# E-book

Detox: de grote  
voorjaarsschoonmaak



# Inleiding

Met de komst van de lente wordt de beweging naar warm ingezet. Een beweging naar buiten. Een beweging die aanzet tot acties.

Zo kun je dat wat je in de rust van de winter diep van binnen, in je wortels, hebt ontdekt gaan uitvoeren en leven. Je hebt ineens meer energie om dingen aan te pakken, je krijgt een prachtig idee en het wordt ineens de hoogste tijd om dat geweldige plan ten uitvoer te brengen.

Soms is een voorjaarsreiniging of grote schoonmaak nog nodig om echt op gang te komen en om nog even af te rekenen met het opgeslagen wintervet of het afval dat je tegen kwam bij je reflectie en introspectie in de winter.

Je kunt op verschillende manieren een grote schoonmaak houden: de lichamelijke en/of mentale detox zijn de bekendste, maar tegenwoordig kun je bijvoorbeeld ook digitaal detoxen. En hoe zit het met je motivatie: hoe hou je het vol?

Wij helpen je graag met de artikelen en tips in dit e-book.

Succes en vier de lente!



## *Tip #1 Voldoende water*

Gevitaliseerd bronwater is het beste, maar Nederlands kraanwater is al aardig zuiver en gecontroleerd. Water is nodig om de afvalstoffen uit je lichaam te kunnen verwijderen. Ruim voldoende is ongeveer 1,5 tot 3 liter per dag, uit vochtrijk fruit en groente, water en/of kruiden thee.

# Detox je lichaam en geest

Voel je je steeds moe, gestresst en depressief? Detox je lichaam en geest en voel je weer beter. Want veel van dergelijke klachten worden veroorzaakt door de overmaat aan chemicaliën en gifstoffen die we binnenkrijgen via voedsel. Door gebruik van landbouwgif, door uitstoot van fabrieken en toevoeging van allerlei kleur-, geur- en smaakstoffen en conserveermiddelen aan ons voedsel, hopen gifstoffen zich op in het lichaam.

Lichaamsprocessen worden daardoor belemmerd, wat leidt tot allerlei gezondheidsklachten. Met een detox van je lichaam én geest beiden, voel je je binnen een paar weken weer fitter. Na een detoxkuur kun je (vrijwel) alles weer eten, maar blijf je vaak alerter op wat je eet, waardoor je leefstijl ook gezonder wordt.

## Detox tegen gifstoffen

‘Detox je lichaam en geest’. Het klinkt als iets gezonds, maar waarom eigenlijk? Waarom zou je aan een detoxkuur beginnen? Allereerst omdat een detox goed is voor je lichaam. Normaal gesproken zorgt de lever doorlopend voor ‘detox’. De lever filtert gifstoffen uit het bloed, breekt ze af tot niet-schadelijke stoffen of zorgt dat de schadelijke stoffen via de lever het lichaam weer verlaten. Dat gebeurt bijvoorbeeld met alcohol en medicijnen, maar ook met de zware metalen die in landbouwproducten terecht zijn gekomen en zo in onze voeding terechtkomen.

De lever heeft echter een beperkte capaciteit om te ontgiften. Dat is bijvoorbeeld bekend van alcohol; voor ieder glas alcohol heeft de lever ongeveer anderhalf uur nodig om de alcohol om te zetten in niet-schadelijke stoffen. De rest blijft in het bloed circuleren en kan daarbij de nodige schade aanrichten aan bijvoorbeeld de hersenen. Bovendien is een overmatig alcohol gebruik slecht voor de lever, omdat die overuren moet draaien.

Overigens zijn ook natuurlijke stoffen, zoals bepaalde suikers en vetten, schadelijk voor het lichaam als ze te lang in het lichaam zijn. Ook die moeten door de lever worden afgebroken. Doordat er steeds meer schadelijke stoffen in onze voeding terechtkomen, moet de lever dagelijks overuren draaien. Dat is niet alleen slecht voor de lever, die overmaat van schadelijke stoffen kan ook in de rest van het lichaam schade aanrichten. Het blijkt dat de schadelijke stoffen deels ophopen in de lever, maar ook op andere plaatsen in het lichaam. Het immuunsysteem gaat aan de slag om die gifstoffen en de gevolgen daarvan te bestrijden, wat je energie kost en je een ziek gevoel kan geven. Ook triggert de aanwezigheid van deze stoffen een stressreactie, waardoor het lichaam symptomen van chronische stress gaat vertonen. Het is dus heel belangrijk om de lever de kans te geven alle schadelijke stoffen op te ruimen. Dat kan met een detox.

## Detox je lichaam

Detox je lichaam door het aanpassen van je voedingspatroon. Er zijn diverse kuren beschikbaar voor een detox. Daarbij wordt gebruik gemaakt van onder meer superfoods en kennis van voeding die al eeuwen lang bekend is. Het belangrijkste is om terug te gaan naar natuurlijke producten, met name groene groenten.

Het is moeilijk om iets algemeen te zeggen over één detoxkuur, omdat iedere kuur anders is. In ieder geval zijn meestal granen, suikers en vetten uit den boze. Een detoxkuur bestaat vaak uit het gebruik van groene smoothies en sommige fruitsoorten. Dat klinkt als een zware kuur, maar volgens ervaringsdeskundigen en coaches valt dat heel erg mee. Het is natuurlijk even wennen om opeens op een ander voedingspatroon over te stappen, maar al binnen een paar dagen wordt het gewoonte en gaan mensen zich beter voelen.

Doordat detox steeds populairder wordt, zijn er bovendien steeds meer recepten voor lekkere smoothies en maaltijden, waardoor detox niet zwaar wordt ervaren, maar als een leuke uitdaging wordt gezien. Bovendien merken de meeste mensen al binnen een paar dagen positief effect op hun lichaam; ze zijn vrolijker, klachten verminderen, ze vallen af en hebben geen neiging meer tot snoepen. Dit effect blijft vaak na een detoxkuur van een paar weken tot maanden; mensen blijven gezonder eten, hebben minder behoefte aan zoetheid en vet en kiezen veel gemakkelijker een stuk fruit als tussendoortje. Zo heeft een detox blijvend positief effect op het lichaam.

## Detox je geest

Detox is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de geest. Door gezonder te eten stimuleer je de lever om gifstoffen op te ruimen waardoor ook het hoofd vaak weer helderder werkt. Bovendien vermindert de stressreactie en immuunreactie. Hoofdpijn verdwijnt en ook depressieve gevoelens die door chronische stress zijn ontstaan, verdwijnen als sneeuw voor de zon. Zo helpt een lichamelijke detox ook bij geestelijke gezondheid.

Daarnaast is het mogelijk om een geestelijke detox te doen. Door meditatie, yoga en andere methoden en therapieën kun je je geest ophelderen en de dagelijkse beslomeringen achter je laten. Zo kan je weer steviger, vol vertrouwen en opgewekt in de wereld staan.

## Effecten op lange termijn

Een detox op zowel lichamelijk als geestelijk gebied kan je binnen een paar weken een ander mens maken. Ook als je daarna weer overgaat tot de orde van de dag, weer normaal eet en je werk gewoon doet, zal je merken dat je nog heel lang de effecten van de detox blijft merken. Dankzij de detox maak je gezondere keuzes voor lichaam en geest, waardoor je lever en hoofd hun werk beter kunnen doen en minder schadelijke stoffen te verwerken krijgen.



## *Tip # 2 Veel vezels*

Groente en fruit zijn de grootste vezelleveranciers. Veel beter dan de (volkoren) granen, zoals vaak wordt geadviseerd. Zorg dat de hoeveelheid groente meer is dan je inname van fruit.

# Tips om de eerste stappen te zetten

Detoxen van je lichaam, een onderwerp waar steeds vaker over wordt gesproken. Als je alle verhalen hoort over de effecten van allerlei voedingsmiddelen en gifstoffen op je lichaam, krijg je misschien wel de neiging gezonder te gaan eten of je lichaam te detoxen, om zo alle gifstoffen die zich in de loop van je leven hebben opgestapeld, te verwijderen. Maar detoxen van je lichaam, hoe pak je dat eigenlijk aan?

## Tips om de eerste stappen te zetten

Als je op Google zoekt naar 'detoxen van je lichaam', kom je heel veel websites tegen, die elk hun eigen tips geven. Belangrijk bij detoxen van je lichaam is dat je klein begint. De eerste stap is dat je je bewust bent welke gewoonten wel en niet goed voor je zijn. Als je kleine leefgewoonten aanpast, ben je al een stuk gezonder bezig. Nadat je de onderstaande tips thuis hebt gevolgd, zou je kunnen denken aan een intensievere detox. Een radicale kuur voor volledig detoxen van je lichaam kan dan een volgende stap zijn. Daarvoor heb je echter advies van een expert nodig, ga dus niet zomaar experimenteren met radicale kuren.

## Water drinken

De eerste stap bij het detoxen van je lichaam is water drinken. Door voldoende vocht in te nemen, ga je meer zweten en meer vocht via de nieren uitscheiden. Daarbij scheid je ook meer afvalstoffen uit, waarmee de eerste stap in het detoxen van je lichaam al gezet is. Water drinken is heel eenvoudig: wen jezelf aan om, als je langs een kraan komt, water te drinken. Les je dorst met een glas water voordat je naar de koffie of frisdrank grijpt. Je zult zien dat je vanzelf de koffie en frisdrank door het veel gezondere water gaat vervangen. Sommige mensen helpt het ook om een halve literfles met water te vullen en met zichzelf af te spreken drie of vier keer per dag zo'n fles leeg te drinken. Zo is water een goede eerste stap in het detoxen van je lichaam, zonder dat het je veel moeite hoeft te kosten.

## Gezonde tussendoortjes en superfoods

Een tweede stap in het detoxen van je lichaam is het vervangen van ongezonde tussendoortjes door gezonde. Eet, in plaats van een koekje of chocola, fruit. Of nog beter: maak een fruit/groente smoothie en drink die als tussendoortje. Je hoeft niet je hele voedingspatroon direct om te gooien om al te zorgen dat je minder suiker en meer gezonde voedingsstoffen binnenkrijgt.

Voeg aan die smoothies superfoods toe, zoals camu camu bessen, spirula, aloë vera of één van de vele andere zeer gezonde stoffen, die vaak ook nog eens een lekkere smaak aan je voeding geven. Ook in je maaltijd kun je vaak heel goed superfoods verwerken.

## Detoxen van je lichaam is vooruit plannen

Bij veel mensen leeft het idee dat detoxen van je lichaam veel werk is. Iedere keer die smoothies maken, iedere keer weer recepten opzoeken en weinig kant-en-klare producten eten, omdat die vrijwel altijd ongezonder zijn en meer toegevoegde stoffen bevatten dan vers bereid voedsel. Alles vers koken kost nu eenmaal tijd. Als je serieus je lichaam wil detoxen, kan het erg helpen als je vooruit denkt. Kook in één keer een hoeveelheid voor twee of drie keer en vries dat in. Op die manier heb je altijd een voorraadje ‘kant-en-klaar’ staan en grijp je minder snel naar ongezonde kant-en-klarmaaltijden.

## Verwen jezelf

Tot slot heeft detoxen van je lichaam alles te maken met jezelf verwennen. Niet alleen omdat je je lichaam beter onderhoudt, maar ook omdat genoeg rust en ontspanning ook belangrijk is bij detox. Gun jezelf minimaal 8 uur slaap per nacht, zodat je lichaam tijd heeft om alle gifstoffen op te ruimen. Gun je hoofd genoeg ontspanning en vermijd stress, omdat stresshormonen alle opruimfuncties in het lichaam juist even stopzetten en je afweer onderdrukken. Als je om te ontspannen naar een sauna gaat, help je het detoxen van je lichaam ook een handje, omdat in de sauna veel afvalstoffen via de huid worden afgevoerd.

## Detoxkuur

Bovenstaande tips helpen je om je lichaam te ontgiften, of in ieder geval te voorkomen dat je lichaam nog voller raakt met schadelijke stoffen. Toch zijn veel mensen ervan overtuigd dat een echte detoxkuur nodig is om alle schadelijke stoffen uit het lichaam te vermijden. Bij een detoxkuur vermijd je alles wat schadelijk kan zijn. Je drinkt feitelijk alleen nog maar water en groente-fruit-smoothies met superfoods, of eet groente en fruit. Granen, vlees, aardappels, vis, suikers en vetten laat je verder zoveel mogelijk staan.

Als je dat een paar weken volhoudt, krijgt je lichaam echt de tijd om schadelijke stoffen op te ruimen. Deze manier van detoxen eist veel doorzettingsvermogen en een volledig aanpassen van je eetpatroon. Als je eerst met bovenstaande tips je eet- en leefgewoonten al aanpast, heeft een echte kuur om je lichaam te detoxen waarschijnlijk meer kans van slagen. Detoxen van je lichaam begint dus stapje voor stapje.



## *Tip #3 Beweeg*

Door beweging wordt je doorbloeding verbeterd. Hierdoor kunnen afvalstoffen beter worden afgevoerd. Pak de fiets naar de winkel of je werk, neem wat vaker de trap of loop een blokje om voor het slapen gaan.

# De sapstroom komt op gang: tijd om te detoxen

Je merkt het al: de lente is begonnen! De natuur komt uit haar winterslaap. Traditioneel gezien is dit de tijd om te reinigen en niet alleen voor een extra poetsbeurt voor je huis, maar ook een grote schoonmaak van je lichaam. In deze periode word je ondersteund door de kracht van de natuur. Je ziet het aan de energie waarmee de knoppen aan de bomen naar buiten komen. Na een lange periode van stilstand tijdens de winter, is de sapstroom nu weer op gang gekomen.

Je lijf is onlosmakelijk verbonden met de omgeving waarin je leeft. Dit betekent dat je mee resoneert met die onstuitbare kracht. Je lichaam wil zich ontdoen van alle opgeslagen afvalstoffen. Hoe zorg je er voor dat je op een veilige manier deze natuurlijke vorm van detox kunt ondersteunen?

Hieronder lees je een aantal waardevolle tips.

## Drie redenen om regelmatig te detoxen

### 1 - De wereld om je heen is vervuild

Het bloed dat door de aderen van Europese burgers stroomt bevat veel gevaarlijke chemicaliën. Dat blijkt uit een studie van het Wereld Natuur Fonds (WNF). In totaal troffen de onderzoekers 73 gevaarlijke, niet-natuurlijke stoffen aan in het bloed. We krijgen gifstoffen binnen via ons eten, zoals pesticiden, zware metalen in het vlees en chemische meststoffen. Ook je huis, je werkplek en zelfs je cosmetica zitten vol met onnatuurlijke producten. Deze gifstoffen ontregelen je hormoonhuishouding en maken je dik.

### 2 - Toxines en chemicaliën in je voeding

Elke dag wordt ons lichaam gebombardeerd met sterke toxines en chemicaliën. De meeste bewerkte en verpakte voeding bevat wel één van de onderstaande gifstoffen: Chemicaliën, Pesticiden, Hormonen en Artificiële kleur-, geur- en smaakstoffen. Deze stoffen maken ons ziek en kunnen leiden tot klachten zoals overgewicht, depressie en lusteloosheid.

Door een detox-kuur te volgen worden gifstoffen verwijderd. Hierdoor verbeteren bij de meeste mensen het slaapritme, het emotionele welzijn en de algemene vitaliteit.

### 3 – We eten steeds minder vezels

Veertig jaar geleden at men nog tussen de 20–30 gram vezels per dag. Nu zit dat gemiddelde onder de 12 gram. Hierdoor wordt de spijsvertering steeds slechter gestimuleerd. Met als gevolg dat de afvalstoffen veel langer in het lichaam blijven.

#### Een goede voorbereiding is het halve werk

Ga zeker niet op eigen houtje beginnen met een strenge vastenkuur. Natuurlijk zijn er genoeg boeken over dit onderwerp en is het dus verleidelijk om zelfstandig te detoxen. Dit zou ik alleen adviseren als je inmiddels meer dan genoeg ervaring hebt opgedaan. In alle andere gevallen kun je beter op zoek gaan naar een deskundige arts of therapeut die jou professioneel kan begeleiden. Om problemen te voorkomen moet je minstens een week voor je detoxkuur al rustig gaan afbouwen.

#### Neem de tijd voor een detoxdieet

Uiteraard kun je op wilskracht en discipline jezelf een tijdlang vast voedsel ontzeggen, maar onderschat niet de gevolgen die een vastenperiode heeft op je psychische en emotionele gesteldheid. Want met het loskomen van de lichamelijke gifstoffen, komen vaak ook de mentale blokkades vrij. Daarom is het van belang dat je tijd neemt voor meditatie, contemplatie en rust. Het is niet voor niets dat bijna alle grote religieuze stromingen regelmatig in combinatie met vasten een retraite inbouwen. Wanneer je uitsluitend wilt detoxen om wat kilo's vet kwijt te raken, dan kun je beter naar een diëtist of gewichtsconsulent gaan.

#### Voorkom dat je terugvalt

Na een detoxkuur voel je jezelf schoon en energiek. Je kunt weer helder denken. Op zo'n moment kun je je moeilijk voorstellen dat je toch weer kunt terugvallen in je oude gedrag. Een mens is nu eenmaal een gewoontedier. Na verloop van tijd kun je toch weer bezwijken voor zoete, zoute of vette verleidingen. Weet dat dit gaat gebeuren, dan is het goed om in ieder geval één dag per week uitsluitend op sap en groene smoothies te leven.



## *Tip #4 Citroensap*

Neem iedere ochtend op nuchter maag een glas lauwwarm water met het sap van een halve citroen. De verfrissende smaak zorgt niet alleen voor dat je 's morgens goed wakker wordt, het helpt ook bij het op gang brengen van de spijsvertering.

# Mentaal detoxen: verwijder 'gif' uit je hersenen

Mentaal detoxen is net zo belangrijk als fysiek detoxen. Fysiek detoxen aan de hand van sappen en een streng dieet neemt toe in populariteit. Maar het lichaam ontdoen van gifstoffen heeft pas echt zin als men fysiek detoxen combineert met mentaal detoxen. Want ook de geest wordt door de stress van deze maatschappij 'vergiftigd', wat grote invloed heeft op het functioneren van het hele lichaam. Mentaal detoxen heeft om verschillende redenen nut en kan vanuit verschillende invalshoeken aangepakt worden.

## Ademhalingsoefeningen

Een eerste manier van mentaal detoxen is het regelmatig doen van ademhalingsoefeningen. Uit onderzoeken blijkt dat ademhalingsoefeningen niet alleen depressie en stress kunnen verminderen, maar dat er ook meetbare fysieke veranderingen in het lichaam plaatsvinden, zoals lagere hartslag en bloeddruk.

Dat ademhalingsoefeningen dit effect hebben, is niet vreemd. Ademhalingsoefeningen helpen te ontspannen; de hersenen focussen volledig op de ademhaling, waardoor de stressgevoelige gebieden in de hersenen even rust krijgen en het lichaam minder stresshormonen maakt. Dat is gunstig, want stresshormonen putten het lichaam uit en onderdrukken het immuunsysteem. Een onderdrukt immuunsysteem zorgt voor een minder goede spijsvertering; rust in de hersenen kan dus ook leiden tot een betere spijsvertering, waardoor de nodige voedingsstoffen beter kunnen worden opgenomen in het lichaam.

Tot slot helpen ademhalingsoefeningen bij het sneller in slaap vallen. Juist in de slaap vindt de spijsvertering plaats en ruimt het lichaam gifstoffen op. Voldoende slaap is dus essentieel en kan door ademhalingsoefeningen bevordert worden.

Een voorbeeld van een ademhalingsoefening is de volgende: ga ontspannen zitten met de hand op de buik. Adem langzaam en diep door de neus en voel hoe je buik daarbij uitzet. Laat vervolgens tijdens het uitademen je buik weer langzaam leeglopen. Herhaal dit verschillende keren.

## Mentale gifstoffen

Een andere manier van mentaal detoxen is het bestrijden van zogenaamde 'mentale gifstoffen'. Twee mentale gifstoffen die in het lichaam veel schade kunnen aanrichten

zijn de niet ondersteunende overtuigingen, (bijvoorbeeld 'ik kan dat toch niet', 'ik ben niet goed genoeg') en op termijn giftige emoties (bijvoorbeeld boosheid, haat, schuld; emoties die niet erg zijn, maar wel giftig worden als ze onderdrukt of gekoesterd worden).

Een belangrijk doel van mentaal detoxen kan zijn om deze 'mentale gifstoffen' uit de weg te ruimen. Dat kan door de negatieve overtuigingen te detoxen en positieve overtuigingen te versterken. Een eerste stap in mentaal detoxen met dit uitgangspunt is het herkennen en erkennen van de aanwezigheid van die 'mentale gifstoffen' en vervolgens de negatieve overtuigingen te vervangen door positieve. Natuurlijk is het niet mogelijk om die negatieve overtuigingen puur rationeel te vervangen. Oefeningen die daarbij kunnen helpen komen voort uit therapieën als NLP, NEI en hypnotherapie.

### Meditatie & Mindfulness

Regelmatig mediteren kan je geest tot rust brengen. Bovendien leer je door mindfulness je lichaam en geest beter te koppelen. Samen met de positieve gevolgen van fysiek detoxen, waardoor je je ook meer bewust wordt van je eigen lichaam, gaan je geest en lichaam door een combinatie van fysiek en mentaal detoxen steeds meer bij elkaar passen, en voel je je steeds beter in je eigen lichaam. Dit kan je zowel mentaal als fysiek veel nieuwe energie geven.



## *Tip #5 Ondersteunen*

Onderverschillendeomstandighedenkanjelichaam  
watextrahulpgebruikenindevormvankruidenof  
supplementen,bijvoorbeeldalsjeaanhetafvallenbent  
of herstellende bent van ziekte.

# Een grote schoonmaak in je hoofd

Een grote schoonmaak in je hoofd maakt je hoofd helder en leeg. Nu het weer lente wordt is het tijd voor die grote schoonmaak in je hoofd, net zoals het tijd is voor de grote schoonmaak in huis.

## Een grote schoonmaak in je hoofd is hard nodig

Zoals de troep in je huis zich kan opstapelen en het stof tot in elk hoekje van het huis weet door te dringen, zo raakt ook je hoofd vol met onnodige stoffen en gedachten. Een grote schoonmaak in je hoofd is dan ook regelmatig nodig om al die onnodige stoffen en belemmerende gedachten op te ruimen. Zodat je weer met frisse energie aankijkt tegen je leven, zodat je niet vastgeroest blijft zitten in belemmerende gedachtenpatronen en weer ruimte hebt voor nieuwe input.

## De lichamelijke schoonmaak

Allereerst kun je beginnen met een lichamelijke schoonmaak. Want zoals in je hele lichaam gifstoffen kunnen ophopen doordat je lever en andere ontgiftingsorganen het te zwaar hebben door ons huidige voedingspatroon, stapelen ook in de hersenen de gifstoffen zich op. Deze stoffen kunnen onder andere vermoeidheid, hoofdpijn, slapeloosheid en depressie veroorzaken.

Detoxen van je lichaam is dan ook een belangrijke eerste stap bij de grote schoonmaak in je hoofd. Dat kun je doen door een radicale detoxkuur te doen, waarbij je veel voedingsstoffen laat staan en voornamelijk fruit en groente eet, aangevuld met superfoods. Je kunt het ook minder radicaal doen, door tussendoortjes te vervangen door fruit, door superfoods te gebruiken in je voeding en eventueel gebruik te maken van speciale detoxproducten.

Een andere methode voor een grote schoonmaak in je hoofd, is grote schoonmaak houden in je huis. Daarmee maak je niet alleen ruimte in je huis, maar krijg je, door het schoonmaken van de leefomgeving, ook ruimte in je hoofd. De beweging die je daardoor krijgt stimuleert bovendien gelukshormonen en neurotransmitters zoals dopamine in je hersenen, die depressie tegengaan en je een goed gevoel geven. Ook wordt het stresshormoon door de lichaamsbeweging geremd, waardoor je je ook beter gaat voelen in je hoofd.

## Geestelijke schoonmaken met lijstjes

Een andere manier om een grote schoonmaak in je hoofd te houden, is door iets te doen aan de overvloed aan plannen die ergens in je achterhoofd zitten. Al die plannen kunnen je namelijk weerhouden van het leven in het nu, genieten van het nu en open staan voor

uitdagingen die het leven nu biedt.

Je kunt grote schoonmaak in je hoofd houden door ergens rustig te gaan zitten, pen en papier erbij te pakken en alles op te schrijven wat je zou willen of moeten doen. Dat kan iets zijn wat je morgen al wil doen, maar het kan ook iets zijn wat je ooit een keer wil doen. Denk er niet over na, probeer geen volgorde aan te brengen, maar schrijf gewoon. Schrijf tot je helemaal niets meer kunt bedenken. Verdeel deze lijst vervolgens over drie lijsten:

1. Een lijst met dingen die je toch wel gaat doen, zoals morgen naar je werk gaan en vanmiddag boodschappen doen.
2. Maak een tweede lijst met dingen die je tussen nu en over een paar weken echt wil gaan doen. Dit zijn vaak dingen waar je al langer mee rond loopt en waarvoor het nu echt tijd wordt.
3. Maak een derde lijst met zaken die je heus wel wil gaan doen, maar niet in de komende twee maanden.

Die derde lijst zijn zaken die zeker niet in je hoofd hoeven te blijven hangen. Je doet er nu toch niets mee, dus die kunnen opgeruimd worden. Dat kun je bijvoorbeeld doen door symbolisch dat lijstje te verbranden en jezelf te vertellen dat die plannen echt voor later zijn.

De tweede lijst kun je ergens ophangen en er regelmatig naar kijken. Eventueel kun je dingen van de lijst direct al uitvoeren. Als jij je bijvoorbeeld graag wil inschrijven voor een taal cursus, waarom zou je dat dan niet direct doen? Dan kun je ook dat opruimen uit je hoofd.

De eerste lijst zijn dingen die je toch wel gaat doen, die kun je dus ook vergeten. Op deze manier houd je grote schoonmaak in je hoofd, door onnodige ballast weg te gooien.

### Geestelijke schoonmaak door wilskracht

Een andere manier om grote schoonmaak in je hoofd te houden is door alle negatieve gedachten die je over jezelf hebt op te schrijven en om te buigen naar iets positiefs. 'Ik ben vaak verlegen' kun je ook veranderen in 'ik durf af en toe mijn mening te laten horen'. Overtuig jezelf vervolgens dat dat 'af en toe' niet nodig is, dat jij je mening durft te laten horen en dat je mening het ook waard is om gehoord te worden. Op die manier kun je jezelf allerlei dingen 'aanpraten', waardoor je die negatieve troep in je hoofd vervangt door positieve, verhelderende overtuigingen.



## *Tip #6 Aandacht*

Door je aandacht te richten op hetgeen je aan het doen bent, kan je lichaam daar ook meer energie aan besteden. Als je eet, doe dit met aandacht, de voedingsstoffen worden dan beter opgenomen en verbruikt.

# Intrinsieke motivatie

Innerlijke motivatie is motivatie die uit jezelf komt. Met innerlijke motivatie voer je een handeling uit omdat je dat graag wilt, niet omdat je van buitenaf wordt gemotiveerd. Door dingen te doen vanuit je innerlijke motivatie creëer je rust voor jezelf, vergroot je je zelfvertrouwen en is de kans op succes groter. Effectief en belangrijk dus, maar wat is innerlijke motivatie precies en hoe werkt het?

## De definitie van motivatie

Het woord motivatie gebruiken we in de dagelijkse taal om aan te geven hoe graag iemand iets wil. Motivatie is dus een aanloop tot gedrag, een 'drang' om iets te doen. Motivatie heeft daarmee altijd een doel: je wilt een gewenste eindtoestand bereiken. Het kan gaan om doelen als afvallen, een andere baan vinden of bijvoorbeeld een sportwedstrijd winnen. Het doel kan ook groter zijn, zoals een gelukkig leven leiden.

Sommige motivatie krijg je zonder dat je er moeite voor hoeft te doen. Dat is innerlijke motivatie, ook wel intrinsieke motivatie genoemd. Innerlijke motivatie betekent dat je een doel wilt bereiken omdat deze plezierig of interessant is voor jezelf. Een andere vorm van motivatie is extrinsieke motivatie. Dat houdt in dat je iets wilt doen vanwege de 'beloning' die je dan krijgt of de 'straf' die je ontloopt.

## Intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie

Innerlijke motivatie lijkt een dubbelzinnige term. Motivatie komt toch altijd uit jezelf, denk je misschien? Toch handelt het grootste deel van de mensen vaker vanuit extrinsieke motivatie dan vanuit innerlijke motivatie. Je doet bijvoorbeeld dingen omdat iedereen die doet, je hebt die baan aangenomen omdat je er veel geld mee verdient (je krijgt een goede beloning) of omdat je bang bent geen andere baan te vinden (je vermijdt een 'straf'), je gaat niet meer op vrijdagavond naar de kroeg omdat je partner dat niet leuk vindt en je geen zin hebt in ruzie (je vermijdt een 'straf'). Allemaal absoluut geen probleem en soms simpelweg nodig. Maar het is wel goed om af en toe eens stil te staan bij de keuzes die je maakt. Welke keuzes komen voort uit innerlijke motivatie en welke uit motivatie van buitenaf?

## Het belang van innerlijke motivatie

Merk je dat je meer dingen doet vanuit extrinsieke motivatie dan vanuit innerlijke motivatie? Vraag je dan eens af waarom je dat doet. Wat leidt ertoe dat je die doelen zo belangrijk vindt? Zijn ze ook echt belangrijk voor jôu? Luister je namelijk te weinig naar je innerlijke motivatie, dan kan het zijn dat je te veel met alle winden meewaait en je niet jezelf bent. Dat veroorzaakt onrust voor jezelf en kan veel energie kosten omdat je vaak je wilskracht moet aanspreken. In het ergste geval kan dat leiden tot overspannenheid of een depressie. Door meer te leven vanuit innerlijke motivatie kun je je meer richten op wat jij belangrijk vindt, waardoor je niet steeds naar de wensen of normen van anderen hoeft te kijken. Dat geeft zelfvertrouwen en energie. Je innerlijke motivatie laten spreken zorgt ervoor dat jouw geluk en succes minder afhankelijk is van externe factoren (die continu veranderen!).

## Meer voordelen

Ook als coach is het stimuleren van intrinsieke motivatie belangrijk. Als iemand het op z'n werk niet meer ziet zitten, als iemand zijn leven wil veranderen of nu eindelijk een gezonder dieet wil volgen, is intrinsieke motivatie onmisbaar om die doelen ook daadwerkelijk te kunnen verwezenlijken. Om anderen intrinsiek te motiveren kun je hen helpen om op een rij te zetten waarom ze iets nu echt graag willen. Ook het stellen van heldere doelen helpt. Maar het belangrijkste is ook hier weer: zelfvertrouwen geven, persoonlijke erkenning en geloof in zichzelf, geloof geven dat ze het ook kunnen volhouden en bereiken. Want intrinsieke motivatie dooft uit bij negatieve ervaringen, bij een gevoel dat het toch niet lukt. Daarom zijn heldere, haalbare doelen en veel persoonlijke aandacht essentieel.

## Op zoek naar intrinsieke motivatie

Hoe je weet wanneer je iets doet vanuit innerlijke motivatie? Door jezelf bijvoorbeeld af te vragen welke activiteiten je zou doen als je nergens geld of een andere materiële beloning voor zou krijgen. Of wanneer niemand er een mening over zou hebben. Aan welke activiteiten beleef je gewoon plezier? Schrijf ook eens op wat je belangrijk vindt: wat zijn jouw idealen en motieven als je kijkt naar je werk, je sociale leven en je relatie? Dat bepaalt namelijk jouw innerlijke motivatie. Vind je het erg lastig om toe te geven aan je innerlijke motivatie? Misschien is het dan goed om eens een coach in te schakelen. Samen kun je dan onderzoeken wat jou belemmert om meer te leven vanuit je innerlijke motivatie. Natuurlijk zul je altijd dingen moeten doen en ook automatisch blijven doen vanuit extrinsieke motivatie. De kunst is echter om een goede balans te vinden tussen innerlijke motivatie en motivatie van buitenaf, en ervoor te zorgen dat je ook altijd dingen blijft doen die echt vanuit jezelf komen.



## *Tip #7 Detox smoothie*

Deze ontbijtsmoothie heeft een recept dat gevuld is met krachtige 'superfood', voedsel dat goed is voor je gezondheid. De smoothie helpt het detoxproces door toxische stoffen zo snel mogelijk uit je lichaam te verwijderen.

Ingrediënten: 1 kopje water, 1 eetlepel lijnzaad, 1 kopje frambozen, 1 banaan, 1/4 kopje spinazie, 2 theelepels citroensap.

# Digitale detox: kom los van je scherm

Digitale detox; ‘weer een nieuwe hype’, denk je misschien. Na de detox met superfoods en sappen gaan we het nu digitaal doen? Bij een digitale detox gaat het echter niet alleen om het detoxen van afvalstoffen in je lichaam, maar ook om het afkicken van een ander gif: afhankelijkheid van digitale apparaten en media. Digitale detox draait namelijk ook om het loskomen van je beeldscherm. Je gaat je leven weer zelf leiden, in plaats van het te laten leiden door ieder piepje van je telefoon en iedere facebookmelding.

## Voor wie is een digitale detox?

Onderzoek wijst uit dat straling van mobiele telefoon en televisie schadelijk is voor de gezondheid (Mikolajczyk, 1978, Berker, Cross Currents, Braune, 1998, Lancet). Los daarvan kan een digitale detox gezond zijn voor iedereen die wel eens het gevoel heeft zijn tijd te verdoen met social media, surfen op internet of spelletjes op z’n telefoon. Voor iedereen die zich ergert aan die eeuwige telefoons op tafel, ook tijdens sociale activiteiten of zakelijke afspraken en zich vervolgens realiseert dat hij zelf geen haar beter is. Digitale detox is er zeker voor iedereen die regelmatig baalt dat er geen wifi in de omgeving is, altijd om wifi-wachtwoorden vraagt en chagrijnig wordt van een vergeten telefoon of lege batterij.

## Waarom is een digitale detox nodig?

Waarom zou je een digitale detox doen? Misschien herken je het wel in bovenstaande omschrijving, maar vind je het geen probleem dat je vaak op je scherm kijkt. Misschien herken je het wel, maar ben je ervan overtuigd dat het niet anders kan, dat je nu eenmaal voor je werk altijd bereikbaar moet blijven. Realiseer je dan de lichamelijke en geestelijke gevolgen van je gedrag.

Zo beschrijft Nicholas Carr in zijn boek *The Shallows: What the Internet is Doing to our Brains* wat het effect is van het steeds schakelen tussen activiteiten (wat je steeds doet als je je werk onderbreekt om een melding op je telefoon te bekijken bijvoorbeeld). Hij noemt onder meer oppervlakkiger denken, verminderde creativiteit, slechtere concentratie en hogere stressniveaus. Allemaal zaken die je in je dagelijks leven kunnen belemmeren. Bovendien is het slecht voor je gezondheid, omdat hoge stressniveau’s onder meer je bloeddruk verhogen en je afweersysteem onderdrukken.

In de tweede plaats wijst onderzoek uit dat straling door wifi en mobiel internet niet gezond is voor de mens. Er zijn steeds meer mensen die telefoons toch maar niet in hun broekzak doen en ’s nachts geen internetverbinding bij hun bed willen hebben, omdat ze er last van krijgen.

Tot slot blijkt dat stilzitten in dezelfde houding, wat je vaak doet als je achter de computer zit, slecht is voor je lichaam. Bovendien is gebleken dat mensen die veel achter de computer zitten minder drinken, vaak te laat naar de wc gaan (wat slecht is voor de blaas), oppervlakkiger ademen en veel minder met hun ogen knipperen. Redenen genoeg dus om eens kritisch na te denken over je eigen gebruik van devices, schermen en media.

### Hoe doe ik dat?

Misschien denk je nu bij jezelf dat je maar eens een digitale detox moet gaan doen. Tegelijkertijd bedenk je je dat het vast weer veel te radicaal is, dat je dat toch niet vol gaat houden en dat het voor jou niet zo hard nodig is. Bedenk dan dat een digitale detox niet per se hoeft te zeggen dat je een week of maand lang helemaal geen telefoon, computer of tablet gebruikt. Je hoeft niet alle internet af te schaffen en een week lang onbereikbaar te zijn. Een digitale detox kan ook betrekking hebben op delen van je digitale gedrag. Probeer je telefoon bijvoorbeeld 's nachts uit te zetten en zet het geluid uit als je in een sociale omgeving bent. Of zet zakelijke apps uit zodat je thuis niet gestoord wordt met dingen van je werk.

Anderen merken dat vooral social media hen teveel tijd kost. In dat geval kun je bijvoorbeeld je facebookapp tijdelijk verwijderen en eens een week zonder facebook doen. Of spreek met jezelf af dat je 's avonds sociale situaties op gaat zoeken, in plaats van contact met anderen te hebben achter de computer. Kortom, digitale detox kan op verschillende manieren. Het gaat erom dat jij je bewust wordt van je mediagedrag en de invloed die het heeft op je leven. Het gaat erom dat je daar eens van loskomt, dat je zelf de leiding neemt over je leven en je tijdsbesteding, zonder bij iedere melding direct weer afgeleid te raken en voor je het weet een uur op facebook te zitten.

### Wat levert een digitale detox op?

Het belangrijkste van een digitale detox is dat het je bewust maakt van de invloed van media op je leven en het verminderen van dagelijkse straling. Het is een manier om het heft weer in eigen hand te nemen.

Bovendien levert een digitale detox je veel tijd op. Tijd die je kunt gebruiken om na te denken wat je doelstellingen in je leven eigenlijk zijn, wat je wilt bereiken en hoe je dat wilt aanpakken. Of tijd om die hobby weer op te pakken waar je nooit tijd voor hebt. Je zult merken dat een tijdelijke digitale detox je gedrag blijvend verandert, zodat je nog steeds bereikbaar bent als het nodig is, maar minder slaaf van je telefoon, computer, e-mail en sociale media bent. Dat geeft weer tijd om te leven en bezig te zijn met echte mensen en echt belangrijke dingen.



Sonnevelt streeft naar een samenleving waarin vitaal leven voor iedereen bereikbaar en vanzelfsprekend is. Wij leveren een bijdrage door opleidingen aan te bieden die studenten inspireren, raken en verrijken. Sonnevelt leert mensen hoe zij een gezonde levensstijl ontwikkelen zodat zij als coach anderen daarbij kunnen helpen.

Vitale mensen zijn dankbaar, kunnen accepteren wie zij zijn en nemen verantwoordelijkheid voor hun daden en de mensen om hen heen. Sonnevelt gunt iedereen om te genieten van het leven.

Bekijk [het overzicht](#) van al onze opleidingen.

Copyright © Sonnevelt 2026