



4 Praktische tips voor meer gezondheid en geluk

Voel je beter en ervaar minder stress



BEWUST

ACHTERHOEK



Hoe is het met jouw gezondheid?

En nog een belangrijke vraag: ben je tevreden en misschien zelfs gelukkig?

Iedereen wil zich graag goed voelen en gelukkig zijn. Helaas is dat niet altijd de realiteit.

Het leven kent immers zijn ups en downs.

Het is niet altijd **rozengeur en maneschijn**.



Ook al kun je niet alles naar je hand zetten, je kunt wel leren om beter om te gaan met moeilijke situaties.

En gelukkig kun je ook zelf heel veel doen om je gezondheid te verbeteren en **je goed te voelen**.



Je hoeft daarvoor niet eens radicale maatregelen te nemen. Zoals helemaal stoppen met het eten van suiker. Of drie keer in de week gaan hardlopen.

Dan is de kans groot dat je al snel opgeeft. En dat is jammer!

Het kan ook in kleine stapjes.

Door één ding of gewoonte aan te passen of toe te voegen. Dat is veel fijner. En het maakt de kans op slagen ook veel groter.



In dit artikel krijg je 4 praktische tips om je gezondheid en welzijn te verbeteren. Kijk eens welke je het meest aanspreekt.

En neem je voor daar iets mee te doen!



Tip 1: Eet gezonder en word gezonder!

In je auto doe je benzine of diesel. Daar rijdt ie het liefste op. Maar denk jij wel eens na bij wat je allemaal eet en drinkt? En of jouw lichaam daar blij mee is?

Ook jij vindt het vast fijn om **veel energie te hebben en je goed te voelen.**

Dan is het belangrijk om de juiste brandstof tot je te nemen. Gezond eten geeft je lichaam de voedingsstoffen die het nodig heeft.

Gelukkig kan ons lichaam zich enorm aanpassen en zoekt het altijd naar balans.

Dus je kunt best af en toe snoepen of snacken.





Toch, als je jarenlang maar van alles in je mond stopt raakt je lichaam overbelast. En ontstaan er mogelijk allerlei kwaaltjes of zelfs ziektes.

Kies daarom vooral voor gezonde voeding.

Waarschijnlijk weet je zelf heel goed wat gezond voor jou is en welke producten je beter kunt laten staan. Want misschien heb je wel eens **klachten als buikpijn of vermoeidheid** na het eten van bepaald eten?



Op de volgende bladzijde staan een aantal ideeën om gezonder te eten.

Welk idee spreekt jou aan?

Ideeën!

- Neem een appel mee naar je werk zodat je om 4 uur 's middags niet naar de snoepautomaat hoeft te lopen.
- Kook twee verschillende soorten groenten bij je maaltijd in plaats van maar één. En eet een flinke portie daarvan.
- Eet een stuk fruit bij je ontbijt of lunch.
- Maak op zondag een pan groentesoep - vries eventueel een deel in - en eet gedurende de week soep bij de lunch.
- Start de dag met het drinken van een glas (lauw) water.
- Maak een weekmenu en zoek naar gezonde recepten. Maak aan de hand daarvan je boodschappenlijst. Zo eet je de hele week gezond en heb je geen stress over wat je nu weer moet eten.





Dus.

Wat ga jij vanaf vandaag doen om gezonder te eten? Bedenk het nu en tref meteen de voorbereidingen! **Als je denkt 'ik doe het later wel' is de kans namelijk groot dat je dat niet doet ...**

En weet je niet goed wat gezond voor je is?
Lees erover of vraag iemand die veel weet over voeding. Maar...

Er zijn veel verschillende meningen over wat goed en slecht is.



Dus luister ook altijd goed naar je gevoel en je lichaam!





Tip 2: Ga vaker naar buiten

We leven in een drukke wereld. Van alle kanten komen er prikkels op ons af. Je komt mensen tegen, in real life of via social media. Je krijgt veel informatie te verwerken via internet, radio, tv en de brievenbus.

En vaak zijn er **allerlei verwachtingen en verplichtingen**, van anderen maar ook van jezelf.

Bovendien zitten we veel vaker binnen, achter de pc. Of op de bank. Met de smartphone of tablet in de ene hand en de afstandsbediening in de andere hand.

Ons hoofd draait overuren.





Daarom kan het zo heerlijk zijn om naar buiten te gaan. **Omdat je dan bijna automatisch uit je hoofd gaat.** Tenzij je natuurlijk die smartphone aan je hoofd geplakt houdt ;-)

Dus laat die smartphone thuis of stop hem diep weg in je jaszak. En ga een stuk wandelen of fietsen. Voel de **zon op je gezicht** en de wind in je haren.



En kijk naar die mooie natuur. Naar de bomen, planten en bloemen. Neem waar hoe elk jaargetijde weer anders is.

Het waarnemen van de omgeving om je heen kan je helpen **je hoofd leeg te maken, meer te aarden en jezelf op te laden.** Zodat je meer ontspannen en vol energie weer huiswaarts gaat!

Oefening!

Wat is voor jou een goed moment om naar buiten te gaan? En waar zou je dan willen wandelen of fietsen? Of ga je liever sporten buiten?

Heb je helemaal geen zin om alleen naar buiten te gaan? Misschien kun je dan een afspraak maken met een vriend of vriendin. Om samen naar buiten te gaan.



En probeer dan niet continu te praten maar spreek af dat je ook af en toe een paar minuten zwijgt.

Dat is best raar maar ook wel heerlijk, zul je al snel merken...



En misschien is het lastig voor je om naar buiten te gaan. Weet dan dat je ook een **grote poster op kunt hangen van een bos** of een andere groene omgeving.

Onderzoek heeft aangetoond dat zelfs dat al een effect heeft op je **gemoedstoestand** en dat het stress vermindert!



Dus. Maak nu een afspraak met jezelf of met iemand anders om naar buiten te gaan. Zet 'm in je agenda en houd je er aan!

En je weet het, hè, **doe het nu meteen**. Anders komt het er niet meer van ;-)

Tip 3: Luister naar je lichaam

Zoals al eerder opgemerkt zijn velen van ons **erg druk in ons hoofd**. We vergeten vaak te luisteren naar ons lichaam.

En dat terwijl je lichaam je zoveel kan vertellen over hoe het met je gaat!

Want misschien voel jij ook wel eens een pijntje maar negeer je het omdat je een deadline moet halen. Of slik je snel een paracetamol als je alweer hoofdpijn hebt.

Dat kan je af en toe best doen maar negeer je deze pijntjes vaak dan loop je de **kans overspannen of ziek te worden**.





Je hoofd, hart en lichaam zijn met elkaar verbonden. **Luisteren naar je lichaam kan je veel waardevolle informatie geven.** Want je lichaam geeft signalen als het overbelast raakt.

Als je merkt dat je pijn hebt of je niet lekker voelt neem dan even een moment om stil te staan bij je pijn of gevoel. **Wat wil het je vertellen?** Vaak komt er dan wel iets bij je op.

En weet je het niet? Ook goed. Probeer ook dan het een beetje rustiger aan te doen. En natuurlijk gaje naar een arts of genezer als je het niet vertrouwt.

Want je hebt maar één lichaam, dus zorg er goed voor!





Ideeën!

Als je het lastig vindt om naar de signalen van je lichaam te luisteren volg dan een cursus of workshop mindfulness of meditatie.

Of geef je op voor yoga.

En vind je het spannend om dat in je eentje te doen? Vraag een vriend of vriendin mee. Of de buurvrouw. **Die kan het zeer waarschijnlijk ook goed gebruiken :-)**



Of kijk op www.bewustachterhoek.nl en zoek een aanbieder die jou aanspreekt. En check dan meteen even de **agenda**. Misschien is er een leuke cursus bij jou in de buurt?

Tip 4: Doe wat je plezier geeft!

Ervaar jij weleens sleur of stress? Ben je soms uitgeblust? **Kijk dan eens naar wat er allemaal op je bordje ligt.** Welke activiteiten onderneem je eigenlijk allemaal? En zijn ze leuk, of doe je sommige dingen uit gewoonte of zelfs met tegenzin?

Natuurlijk heb je verplichtingen, zeker als je zorg draagt voor kinderen of de huur of hypotheek moet betalen.



Maar hopelijk heb jij, naast het voldoen aan die verplichtingen, ook **tijd en ruimte voor de dingen die je heel graag doet.** Voor een hobby of activiteit waar je veel plezier in hebt.



Want als je iets doet wat je veel plezier geeft, kun je je opladen en krijg je meer energie. En **dan wordt het leven leuker** en gaat eigenlijk alles wat gemakkelijker.

Doe daarom eens twee dingen...

1. Bedenk allereerst welke dingen, waar je nu tijd aan besteedt, geen noodzaak zijn en je niet meer wilt doen. Omdat ze je te **weinig plezier of energie** opleveren.

Maak, in plaats van een To-Do lijst, een Not-To-

Do lijst! Wat heerlijk dat je dat voortaan allemaal niet meer gaat doen.

Dat scheelt tijd!





2. En bezin je daarna op wat je echt leuk vindt. **Waar word je blij van?**

Wat wil je graag doen?

Wat deed je altijd heel graag toen je klein was? **Welke hobby zou je heel graag weer oppakken?**

Maak weer een afspraak met jezelf en zet die in je agenda.

Nu! ;-)



En als je dan na verloop van tijd helemaal opgaat in je hobby hoef je die afspraak met jezelf ook niet meer te maken. **Geniet ervan!**



Dit waren vier - of misschien wel veel meer - praktische tips. Waar jij hopelijk iets mee kunt. Zodat je je beter en blijer gaat voelen!

Wil je er verder mee? Realiseer je dan dat het slimmer is om met 1 ding te beginnen. **Welke tip of idee sprak jou het meeste aan?**

Probeer de komende maand die tip in de praktijk te brengen. **Ga ermee aan de slag op de manier die jou het beste past.** Zo maak je er een nieuwe gewoonte van en is de kans het grootst dat het je iets oplevert.



En ben je toe aan een volgende uitdaging? Kies dan een nieuwe gewoonte uit die je graag wilt veranderen. **Veel succes en plezier ermee!**



Wil je nog meer tips en informatie voor een **gezonder, gelukkiger en bewuster leven**? Lees de nieuwsbrief van Bewust Achterhoek die je, omdat je dit artikel heb aangevraagd, voortaan ongeveer iedere twee weken in je mailbox krijgt.

En bezoek de **website** met daarop een overzicht van alle **activiteiten, professionals en organisaties** op het gebied van **persoonlijke ontwikkeling, gezondheid, welzijn en duurzaamheid** in de Achterhoek.



Heb je vragen of opmerkingen? Laat het weten!

Stuur een email naar **info@bewustachterhoek.nl**

Dankjewel alvast!



Dit artikel is met veel plezier geschreven door **Saskia Juijn**, coördinator van Bewust Achterhoek. Wil je meer weten over Saskia? **Lees verder** op de website van Bewust Achterhoek.



Dit is versie 1.0 van '**4 Praktische tips voor meer gezondheid en geluk**'. Heb je dit artikel doorgestuurd gekregen, maar wil je er zeker van zijn dat je de laatste versie in je bezit hebt?

Ga dan naar **www.bewustachterhoek.nl** en vraag je eigen exemplaar aan. Je ontvangt dan ook automatisch tweewekelijks de **nieuwsbrief met informatie en tips voor een bewuster, gezonder en gelukkiger leven.**

Vormgeving: **ZZPstudio.nl**

Copyright © 2015 Saskia Juijn - Versie 1.0

20

