

## Lekkerder in je vel



### 1. **Begin je dag met een ochtendritueel**

In een ochtendritueel zit enorm veel potentie verscholen. Zo'n ritueel kan uit een rustmoment, een meditatie maar ook uit een combinatie van affirmaties en visualisaties bestaan. Gebruik dat moment als jouw eigen 'gebed' voor de dag die in al haar potentie nog fris voor je ligt. Maak het tot een dagelijkse gewoonte waarin je aan het begin van je dag gedurende een minuut of 5 al jouw positieve intenties affirmeert, visualiseert en bekrachtigt. Dit ritueel geeft structuur, is hoopvol en zorgt dat de dag gelijk begint met positieve bekrachtiging!

### 2. **Drink veel water**

Ons lichaam bestaat minimaal voor de helft uit water (vrouwen 50%, mannen 65% en baby's zelfs tot 75%). Water is vitaal voor de hersenen en het zenuwstelsel. Een (tijdelijk) tekort aan water heeft direct gevolgen voor je energieniveau (aandacht, geheugen, taal enz.). Het drinken van gemiddeld 8-10 glazen water per dag zal je energieniveau, je mentale en je fysieke gesteldheid verhogen. Het drinken van 2 glazen water vóór het eten kan ook nog eens een positief effect op je gewicht hebben

### 3. **Slaap voldoende en wordt uitgerust(er) wakker**

Terwijl je slaapt, herstellen zowel je lichaam als je hersenen en volg bij voorkeur jouw biologische klok. Vroeg wakker worden betekent in de regel kans op meer (zon)licht, hetgeen weer positief werkt op je energielevels. Het is wetenschappelijk aangetoond dat mensen die vroeg opstaan pro-actiever zijn en door de dag heen meer positiviteit ervaren. Een uitgeruste start is een absolute aanrader.

### 4. **Denk minder**

Denken kost lichaamsenergie, tot wel ~20%. Gedachten zijn als stemmetjes op je schouders. Wees je bewust dat jij niet je gedachten bent. Integendeel, jij bepaalt wat je denkt en of je er kracht aan geeft. De kracht van gedachte wordt nogal eens onderschat. Verhoog je bewustzijn hierop en merk dat jij zelf voor de gewenste verandering kunt kiezen. Denk jij in problemen, is jouw glas eerder half leeg dan half vol? Zo ja, dan zal je het leven ook als moeilijker ervaren dan diegene die positief denkt. Denken in moeilijkheden zal jou zeer waarschijnlijk ook met moeilijkheden confronteren, denken in mogelijkheden zal je daarentegen eerder kansen bieden en zeker een ander gevoel geven. Leer denken in wat je wél wilt i.p.v. wat je niet wilt, denk bewust(er) en vorm negatieve gedachten om in positieve gedachten.

## 5. *Opgeruimd staat netjes*

En dit werkt ook door op je onderbewustzijn. Less is more, onderzoek regelmatig wat jou nog dient of waar je ook zonder kunt en dus los mag laten. Hierdoor ontstaat letterlijk ruimte voor nieuwe dingen, zowel in je huis, werkomgeving als zeker ook in je hoofd. Hou je leven zo zuiver mogelijk en ruim op in de breedste zin van het woord: gedachten, patronen, spullen en indien gewenst, durf ook vriendschappen die niet langer meer voedend zijn, op te ruimen.

## 6. *Doe meer van wat je leuk vindt*

Maslow constateerde niet voor niets dat we moeten zijn wat we 'kunnen' zijn. Hoe vaak hoor ik niet dat mensen werk doen dat ze niet leuk vinden. Zolang dat het geval is kun je niet gelukkig en succesvol zijn, je kunt het wel worden. Durf andere keuzes te maken. Steve Jobs zei terecht dat je werk een groot deel van je leven beslaat, de enige manier om daarin voldoening te vinden is door fantastisch werk te doen. En de enige manier om fantastisch werk te doen, is gelukkig te zijn met wat je doet. Zolang je dat nog niet gevonden hebt, blijf zoeken en neem geen genoegen met minder. Ga voor jouw succes.

## 7. *Voorkom eetpieken en beweeg*

Eet liefst op regelmatige tijdstippen, verdeeld over de dag. Ontbijt als een keizer en neem naarmate de dag vordert, kleinere hoeveelheden. Snoep minder (suikers) en neem eet dagelijks groente en fruit. Daarnaast houdt beweging je lijf én hoofd fit en energiek en voorkomt vermindering van weerstand. Ook hier geldt dat regelmatige beweging belangrijker is dan één piek prestatie. Joggen prima echter een stevige wandeling is zeker niet minder gezond en kan een ideale afleiding vormen voor een dagelijks pauzemoment tijdens je werk, ook thuis!

## 8. *Be balanced: o.a. balans tussen in- en ontspanning*

Een pijl kan uit een boog geschoten worden door de spanning van de boog. Blijft de boog echter te lang gespannen, dan verliest hij zijn kracht. Zo werkt het ook bij de mens. Inspanning is prima, echter afgewisseld met ontspanning, zodat jouw "boog" voldoende kan herstellen en weer op kracht kan komen. Time to relax is waardevol voor je response op stress situaties. Zorg dus goed voor jezelf door voldoende rustmomenten in je dagelijkse leven in te bouwen. Doe je dit niet dan kan dit een behoorlijke wissel trekken op je dagelijkse zijn en presteren. Een positieve levenshouding draagt bij aan je fysieke en mentale welzijn!



## **9. Elimineer negatieve energie**

Alles is energie, jij bent energie en om je heen kun je energieën voelen. Jouw eigen space is heilig en jij bent de bewaker van je eigen energieveld. Sta niet toe dat jouw energie bij je wegvloeit (door situaties, werk of mensen). Jouw energie behoort aan jou toe en daarmee ook de verantwoordelijkheid die dit met zich mee brengt. Zorg voor een goede aarding, scherm jezelf en je energieveld af en zorg dat de ruimte waar je in verblijft goed voelt!

## **10. Geven maakt gelukkig**

Ben jij bekend met geversgeluk? Onderzoek heeft inmiddels aangetoond dat '(weg)geven' mensen gelukkiger maakt, het maakt de gever gelukkiger dan de ontvanger! Dit betreft niet alleen het geven van geld, maar ook het geven van complimenten, cadeautjes, materiele spullen, aandacht of het doen van een klusje of boodschap voor een ander. En dan te bedenken dat hetgeen je geeft in veelvoud bij jezelf terug komt! Het was al bekend dat gelukkige mensen vrijgeviger, blijer en aardiger zijn dan ongelukkige mensen. Maar nu is aangetoond dat het effect tweeledig is.

## **11. Verbeter je communicatie**

Het is de kunst om te weten wanneer te spreken en wanneer te zwijgen, communicatie kost energie. Communiceer helder en hou het bij waarnemingen (feiten) i.p.v. eigen interpretaties (aannames), zo ontstaat er zo min mogelijk 'ruis'. Let daarbij niet alleen op de woorden maar ook op de stilte tussen de woorden en non-verbale signalen. Luister liefst vanuit empathie en ontdek zowel je eigen behoeften als die van de ander. De kunst van het communiceren is reageren op wat er IS in plaats van wat jij DENKT dat er is.

## **12. Beoefen zingeving**

Wees je bewust van je passies en ken je talenten en kwaliteiten. Een passie mogen ze je voor wakker maken, een talent komt van binnen uit terwijl een kwaliteit aangeleerd is en dus van buitenaf komt. In alle dagelijkse drukte die wij allemaal ervaren kunnen deze 3 elementen je handvatten geven voor het beoefenen van zingeving. Wanneer heeft jouw dag zin gehad, welke ingrediënten heeft die dag dan minimaal mogen hebben? Zingeving kan tijdens je werkzaamheden of ervoor of erna, ga na wat nou precies zingeving voor jou inhoudt en geef jouw dag en leven meer zin!



### 13. Wees dankbaar



Omdat we op jonge leeftijd al leren om onze doelen steeds opnieuw te bepalen en de lat hoog te leggen, gaan we ongemerkt voorbij aan al het goede dat er al is. Het wisselen van de seizoenen, een startende auto of de lach van een kind. Geluk zit 'm veelal in kleine dingen, van een kop koffie of thee tot een vrolijke begroeting onderweg. En wist je ook dat dankbaarheid vermenigvuldigt? Het stimuleert en zet ook bij anderen aan tot dankbaarheid. Mensen die dankbaar zijn trekken het nog meer aan van datgene waar ze dankbaar voor zijn, ze staan positiever in het leven en kunnen daardoor soepeler omgaan met tegenslagen.

### 14. Pluk de dag

Beoordeel de dag niet altijd op wat je hebt geoogst, maar ook eens op de zaden die je hebt geplant. Doe je dit al vanuit jezelf, of is goed niet snel goed genoeg? We leven in een prestatie maatschappij. Morgen moet beter dan vandaag, goals en targets zijn gemeengoed geworden. Maar daarmee ook de druk die je jezelf oplegt, of .... wordt deze jouw opgelegd? In correct Nederlands: effectief timemanagement stelt je in staat om beter te multi-tasken om zodoende je stress management te beheersen. Niet zo gek dat je aan het einde van de dag te moe bent om je bewust te zijn van alle zaadjes die je geplant hebt, aangezien je focus lag op het oogsten. Leef zo bewust mogelijk vanuit de kansen die er iedere dag opnieuw zijn om jouw eigen keuzes te maken, dat is positieve vrijheid!

Eric Souren  
Transformation Coaching

