

OPEN MIND ...



Een stressvrij leven bestaat nu eenmaal niet! Dan kunnen we ons de vraag stellen 'is stress nu altijd slecht?' Zeker niet. Er bestaat ook zo iets als positieve stress. Het is juist de negatieve stress waartegen we ons willen behoeden. Positieve stress bereidt voor op een uitdaging, maakt ons klaar voor actie, maakt ons klaar om een prestatie te leveren. Deze vorm van stress verricht geen schade en gaat snel over van zodra we de prestatie geleverd hebben. Negatieve stress daarentegen werkt wel belemmerend. Spanningen die te lang blijft dueren, zijn een gevaar voor de gezondheid. Wat kunnen we preventief doen? Volgende eenvoudige anti-stress tips kunnen het verschil maken. **Zorg voor een goede nachtrust** Onze slaap is zeer belangrijk. Die bepaalt onze mentale staat. Men kan stellen "Onze batterijen worden opnieuw opgeladen". Bij onvoldoende slaap worden we gemakkelijker ontwricht en zijn we minder weerbaar. **Eet niet te zwaar** (vermijd cola – koffie, enz..) en ook niet te laat. **Beweeg regelmatig** door te bewegen voert je lichaam cortisol af. Cortisol is het stresshormoon dat je

gedurende de hele dag aanmaakt en dat alleen door een fysieke actie afgebroken kan worden. Als je niet beweegt, blijft dit stresshormoon in je lichaam circuleren, wat je totale hormonenbalans én je humeur in de war brengt en waardoor je minder goed slaapt.. Voor een gebalanceerd leven is het belangrijk dat je ook je **eet- en leefstijl eens onder de loep** neemt. Is die wel zo gezond als je denkt? Onder spanning en druk ben je ook sneller geneigd te snoepen. Je zal je daar lichamelijk en geestelijk zeker niet prettiger door voelen. Zorg dat je alle benodigde **vitamines en mineralen** binnenkrijgt met volop **groenten, fruit en volkoren voedingsmiddelen**; Drink daarnaast elke dag voldoende water, **1,5 à 2 liter**. Een goede manier om de spanning in je lichaam tegen te gaan en allerlei hersenspansels tot rust te brengen, is regelmatig ontspannen: **Yoga, mindfulness en/of meditatieoefeningen kunnen helpen ontspannen. Luister naar rustige muziek. Lees een goed boek**. Ga vooral op zoek wat jou helpt te ontspannen, dit is voor ieder van ons anders . Relatieveer ! **Bekijk de dingen eens vanuit een anders perspectief**. Situaties kunnen we niet veranderen, maar wel de kijk op die situaties.

Humor! **Maak tijd voor plezier! Lachen versterkt het immuunsysteem**. Bij het lachen komen er in de hersenen hormonen vrij die ons een prettig gevoel geven. **Breng je energiebalans in evenwicht Zorg voor balans tussen je draagkracht en je draaglast**. Wanneer dit evenwicht verstoord wordt ontstaat er stress. Draaglast is wat je moet doen en wat je energie kost. Draagkracht is wat je aan kan en wat je energie geeft. Succes !

IN DIT NUMMER :

<i>Voeding ...</i>	P 2
<i>Grenzen stellen ...</i>	P 3
<i>Het leven beweegt</i>	P 4
<i>Geld illusie ...</i>	P 5
<i>Boek van de maand ...</i>	P 6
<i>Plant uit de natuur..</i>	
<i>Fruit van de maand...</i>	
<i>Coaching is een methode ...</i>	P 7



Energie op je bord, hoe doe je dat ...

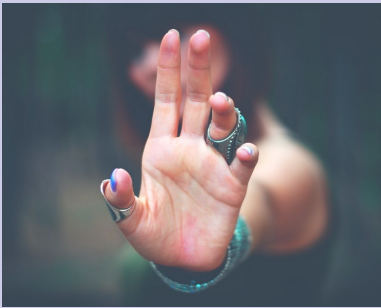


Voldoende voeding is niet hetzelfde als gezonde voeding

Het maakt een groot verschil welke soorten voeding je voornamelijk eet. Het gaat niet alleen om calorieën, maar ook om alle stoffen bij elkaar die je binnenkrijgt, zoals vitamines, mineralen, antioxidanten, plantenstoffen, vezels enz. Ook voor je gewicht.



Je kunt je gezondheid en je energie een boost geven als je ervoor zorgt dat elke hap die je neemt zoveel mogelijk voedingsstoffen bevat, zodat je lichaam alles wat het nodig heeft ook echt binnenkrijgt. Jezelf goed voeden kan ervoor zorgen dat je dan opeens wel kan afvallen terwijl dat eerder niet lukte. Of dat je je in plaats van futloos en moe ineens weer veel energiever en vitaler gaat voelen. Je lichaam heeft al die stoffen nu eenmaal nodig om jou gezond en vitaal te houden.

Hierbij enkele tips om te zorgen voor meer voedingswaarde op je bord en daarmee energie in je lijf. Om te beginnen kun je erop letten dat je waar mogelijk **volwaardige voeding** koopt die vol zit met gezonde voedingsstoffen. Ze bevatten veel hogere gehalten van antioxidanten, deze worden in veel studies in verband gebracht met een lager risico op allerlei ziektes, waaronder beroertes, bepaalde soorten kanker en depressies. Vaak hoor ik dat gezonde voeding zo duur is. Daar staat wel tegenover dat je lichaam er minder nodig heeft om verzadigd te worden en heel blij wordt van alle gezonde stoffjes die het binnenkrijgt! Wil je dus gezonder eten, eet met de seizoenen mee, dat scheelt in je portemonnee! **Een groene smoothie geeft je een heerlijke boost aan gezonde voedingsstoffen.** Maak je smoothie met veel groene bladgroenten, wat fruit, en voeg er wat extra gezonde vetten en eiwitten aan toe zoals avocado, noten, pitten en zaden. Makkelijk en lekker! ik adviseer iedere dag voldoende groenten te eten. Je kunt dit voor elkaar krijgen door om te beginnen ook als snack eens groenten te nemen. **Bijvoorbeeld een paar worteltjes, tomaatjes, bleekselderij, rode paprika of stukjes komkommer, pompoen, zoete aardappel, wortel en biet. Best gezond is volkoren pasta,** het zetmeel zorgt ervoor dat je lekker verzadigd raakt. En een **avocado is altijd top.** Simpel, snel, lekker en voedzaam! **Strooi eens wat mineraalrijke noten, zaden en/of pitten in salades,** in je ontbijt of bij de lunch. Denk aan chiazaad, sesamzaad, hennepzaad, pompoenpitten of zonnebloempitten, amandelen, cashewnoten of walnoten. **De noten en zaden zorgen meteen ook voor gezonde eiwitten en vetten in je maaltijd.** Een makkelijke optie om te beginnen is bijvoorbeeld een mengsel van (voor)gesneden groenten en dat roerbakken, met eventueel wat kip of ei en volkorenrijst. **Meer energie; geef belang aan je ontbijt.** Veel mensen hebben last van suikerpieken en -dalen; ze voelen zich trillerig en licht in het hoofd, soms al een uurtje na de vorige maaltijd en hebben dan het gevoel dat er direct weer iets gegeten moet worden. Vaak wordt er dan naar de snelle koolhydraten gegrepen, waarmee de cyclus, van eerst een piek en toename van energie en dan snel weer een dal met plotselinge vermoeidheid en sufheid, blijft bestaan. Uiteindelijk leidt dit patroon tot insulineresistentie en daarna tot diabetes. Doorbreek deze vicieuze cirkel door te zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Dat kun je doen door aan je maaltijd gezonde eiwitten toe te voegen. Die zorgen ervoor dat je voeding langzamer wordt opgenomen en verteerd en dat je je langer verzadigd voelt. **Voorbeelden zijn peulvruchten zoals bonen, erwten en linzen, ongebrande noten en zaden zoals hennepzaad of chiazaad, of quinoa. Wil je toch nu en dan ook dierlijke eiwitten eten kies dan voor (biologische) vis, vlees en eieren, maar het is beter voor de gezondheid om het zoveel mogelijk uit plantaardige bronnen te halen.** Hoe meer kleur op je bord hoe beter, want in verschillende kleuren groenten en fruit zitten ook verschillende belangrijke voedingsstoffen. Kleurrijke plantaardige voeding zoals bieten, granaatappels, kurkuma, spinazie, koolsoorten en zoete aardappel bevatten allemaal zeer veel antioxidanten. Smakelijk!



Grenzen stellen ...

Hoe stel je grenzen als je dat nooit echt goed gedaan of geleerd hebt? Als je altijd maar de helpende hand bent, en altijd maar 'ja' op alles zegt? Of je altijd maar van alles accepteert? Als je mensen niet wil teleurstellen, omdat je zelf weet hoe het voelt? En als je op het laatst ook niet beter weet, omdat je jezelf altijd maar hebt weggecijferd voor een ander? Na veel vallen en opstaan, zou je er uiteindelijk wel achter moeten komen dat jouw grenzen net zo belangrijk zijn als die van een ander. Een ander zegt toch ook makkelijk nee, of laat toch ook niet zo snel over zijn of haar grens gaan? **Waarom doe jij het dan wel?** Wat heeft ervoor gezorgd dat je zo bent geworden? **Deels heeft het te maken met opvoeding, en de dingen die je overneemt van je ouders.** Dingen die zij overigens niet eens bewust doen, maar ook bij hen is het er door omstandigheden ingesleten. En het heeft natuurlijk alles te maken met eigenwaarde en voor jezelf opkomen. Jezelf niet meer weggecijferen. En jezelf uitspreken over wat je wel en niet zou willen, zodat je daardoor jouw hart volgt in alles wat je doet. Het is niet erg als het soms gebeurt, maar het zou nooit meer mogen gebeuren. **Eigenwaarde helpt jou in je kracht te staan en aan te geven waar jouw grenzen liggen, ongeacht hoe een ander erover denkt.** De wereld spiegelt jou voor waar jij aan zou kunnen werken. Het is niet altijd even makkelijk, maar wel belangrijk voor jouw ontwikkeling. Wees lief voor jezelf dit betekent zeker óók jouw grenzen aangeven, en duidelijk maken wat je wel of niet wil in het leven. Of je wel of niet wil dat iemand jou op een bepaalde manier behandelt, of dat mensen zich op een bepaalde manier naar jou gedragen. Je kan niet altijd toegeven, dat is niet goed voor jouw eigenwaarde. Diep vanbinnen vind jij jezelf niet waardig genoeg, dus laat je het vaak ook toe dat mensen over jouw grenzen gaan. Het gevoel niet afgewezen te worden is daarin misschien wel de grootste factor die jou tegenhoudt. Is het niet zo dat jij jezelf juist afwijst, door niet te luisteren naar jouw eigen gevoelens en wat jij werkelijk wilt en verlangt? Vooral van jezelf, want jij zou ten alle tijden op de eerste plaats mogen en moeten staan. **Zo binnen, zo buiten Als jij er niet voor jezelf bent, kan je ook niet verwachten dat anderen er voor jou zullen zijn.** Als jij jezelf niet op de eerste plaats zet, dan kan een ander jou ook niet behandelen zoals jij dat zou verlangen. Maar het gaat in feite niet eens om hoe een ander is of doet of reageert op jou. Het gaat om jou. **Wat wil en verwacht jij van het leven en van jezelf?** Wat zou jij willen neerzetten als jij in je kracht staat en wel je ware ik erkent en herkent, en voor jezelf uit durft te komen? Want zoals jij je binnen voelt, zo zal het van buiten weerspiegelen. En wat zou er gebeuren als je een keer voor jezelf kiest, en niet een ander voor laat gaan? Hoe zou jij je dan voelen en hoe zou jouw wereld er dan uitzien? Hoe zou jij je voelen als je volledig op jezelf kan vertrouwen? Want daar draait het uiteindelijk om! Dat je van jezelf houdt en jezelf vertrouwt, ongeacht andermans mening of gevoelens. **Want jij mag jezelf ten allen tijden op de eerste plaats zetten. Omdat je het waard bent ! Daar mag je op vertrouwen !**



“Aanvaarden is de eerste stap naar herstel.”

Het leven is altijd in beweging, je weet nooit wat je te wachten staat. Je maakt leuke dingen mee en je maakt vervelende dingen mee. Soms gaat alles vlot vooruit en op andere momenten val je in een diep dal. Als mensen hebben we soms moeite met de realiteit, maar door er tegen te vechten of weerstand te bieden los je helemaal niets op. **Je kan meer geluk in je leven creëren door je huidige situatie te accepteren.** We hebben vaak de neiging om te vechten. We hebben geen invloed op het weer of op het gedrag van andere mensen. Dit kan een hoop stress en zorgen met zich meebrengen. Je zorgen maken over dingen die gebeurd zijn, heeft geen enkel nut. We denken vaak: ‘Waarom is mij dit overkomen?’, of ‘Waarom is het niet anders verlopen?’, maar niets in de wereld gaat deze situatie veranderen. Wat gebeurd is, is gebeurd. Je creëert alleen maar meer spanning door de dingen niet te accepteren. Het is een gevecht tegen de realiteit dat je nooit kan winnen. **Door de realiteit niet te accepteren, vluchten we vaak weg in fantasieën.** We gaan fantaseren over hoe het zou zijn als de dingen anders waren verlopen of we gaan wensen dat mensen veranderen, maar ondertussen gaat de werkelijkheid gewoon door. Wanneer je vecht of aandacht geeft aan een negatieve situatie, versterk je die alleen maar. De controle om de situatie aan te pakken ligt echter volledig bij jou. Zie in wat je nu kan doen en grijp die kans ook. Van zodra je dit inziet, zal je je een pak vrijer voelen. Wanneer je leert accepteren, ga je veel meer energie krijgen. Acceptatie zorgt voor rust en ontspanning in je leven. **Door weerstand te bieden, zwem je tegen de stroom van het leven in.** Stop dus met energie te verspillen door te willen dat alles anders was. Met de stroom meezwemmen kost je immers veel minder moeite. Observeer je gevoel en kijk waar het vandaan komt, maar probeer het niet te verdringen of er tegen te vechten. Als je ook in moeilijke tijden het leven kan accepteren zoals het is: Vind je rust en vrijheid.; krijg je meer energie., voel je je gelukkiger.. Door regelmatig stil te staan en meer tot jezelf te komen, kan je het leven accepteren zoals het nu is. Door te accepteren kom je uit je geklaag en zie je de werkelijkheid zoals ze is. Dit ‘helder zien’ heeft enorm veel voordelen. Je krijgt meer inzichten in het leven, in jezelf en in andere mensen. **Hoe kan je het verleden accepteren en loslaten?** Besef dat het verleden je gemaakt heeft tot wie je nu bent. Je hebt ondertussen lessen geleerd waardoor je het nu anders zou doen. Accepteer en waardeer je verleden. Je bent goed zoals je nu bent en dat komt door alles wat je hebt meegemaakt. Waarom zou je er dan met negatieve gevoelens op terug kijken? Als je die burn-out niet had gehad, zou je nu nog steeds niet weten waar je grenzen liggen. Leer uit je fouten en trek conclusies. Je hebt iets vervelends meegeemaakt, maar wat kan je daar nu uit leren om vergelijkbare situaties in de toekomst te voorkomen? **Concentreer je op de toekomst en laat het verleden rusten.** Alleen op je toekomst kan je nog invloed uitoefenen en door de lessen die je geleerd hebt toe te passen, zal je toekomst mooier worden dan je verleden. **Het verleden kan je niet meer veranderen, maar je toekomst kan je wel voor een stuk zelf bepalen. Vandaag kun je jezelf voornemen om betere beslissingen te maken en andere keuzes te maken.**



De illusie die geld heet

Om een betere relatie met geld te krijgen moet je eerst beter begrijpen wat geld is, en wat het vooral niet is. **Geld is in eerste instantie een middel om diensten en goederen te ruilen.** Door de uitvinding van geld is het mogelijk om de waarde van bijvoorbeeld melk en een computer te vergelijken. We hoeven nu bijvoorbeeld niet meer de waarde een computer uit te drukken in honderd liter melk. We kunnen allebei de producten uitdrukken in een geldwaarde, waardoor ruilen veel eenvoudiger wordt. Een tweede functie van geld is als oppotmiddel. Veel goederen verliezen hun waarde over tijd door slijtage of mode, maar een euro blijft altijd een euro. Zo kunnen mensen sparen en investeren voor de toekomst in de wetenschap dat hun vermogen over tijd gelijk blijft. **Geld is dus een middel.** Je ruilt je tijd en energie in voor geld, en met dat geld kan je dingen of ervaringen kopen die je leven comfortabel, leuk, en zinvol maken. Meer kan je er niet mee. **Geld zelf zal je nooit gelukkig maken,** hoe graag sommige mensen dat ook willen geloven. Het geheim van een gezonde relatie met geld

Elke relatie is er één van geven en nemen. Geld geeft je een bepaalde koopkracht, maar jij hebt de verantwoordelijkheid om op een wijze en creatieve manier met die koopkracht om te gaan. Geld kan je geen gelukkig leven geven, al kan je er wel bepaalde dingen en ervaringen mee bekostigen die bijdragen aan een gelukkig leven. **Geld is niet de oorzaak van je problemen, en het kan daarom ook nooit de oplossing zijn.** Het gaat daarom niet om hoe veel geld je hebt, maar hoe veel waarde je met dat geld voor jezelf creëert. Deze waarde is subjectief, en hangt af van je eigen normen en waarden. Het is belangrijk dat je voor jezelf bepaalt wat belangrijk in het leven is, en waar je je geld aan uit wilt geven. Het is belangrijk dat je uitgaven altijd in lijn zijn met je normen en waarden. Hoe creatief je met je middelen om gaat is ook een belangrijke factor. De meesten mensen hoeven niet in een huis van tien miljoen euro te wonen om zich thuis te voelen. **De gevoelens die ons huis bij ons opwekt is veel belangrijker dan de objectieve eigenschappen zoals de oppervlakte en het aantal kamers.** Het hoeft geen fortuin te kosten om een 'thuis' te creëren waar je je op je gemak voelt en waar je in een vertrouwde omgeving kan opgroeien. Je eigen creativiteit is daarin veel belangrijker. Het is natuurlijk niet alleen belangrijk hoe je je geld uitgeeft, maar ook hoe je het geld verdient. **De gemiddelde persoon brengt ongeveer een kwart van haar leven werkend door.** Hoe je deze tijd doorbrengt bepaalt daarom voor een groot deel hoe gelukkig je bent. Zinvol werk doen is een voorwaarde voor een zinvol leven. Alle werk is zinvol zolang je inziet dat het voor jou een mooie leerschool is. En je verder brengt op je weg. **Behandel geld als je mensen behandelt met respect en alles komt goed Streef naar comfort in je leven overbodige luxe heeft niemand nodig.**

“Hoogbegaafd opvoeden” Tania Gevaert



Hoogbegaafd opvoeden in de praktijk

Lessen van een ervaren moeder om je hoogbegaafd kind nog beter te begrijpen Hoe kunnen ouders van (vermoedelijk) hoogbegaafde kinderen hun kind het beste begeleiden in zijn ontwikkelingsvoorsprong? Het boek vertrekt van het hoogbegaafd opvoeden van de auteur, dat gekoppeld is aan recent wetenschappelijk onderzoek.

Elk van haar drie kinderen heeft ze in zijn eigenheid laten opgroeien. Alle kinderen zijn immers uniek. In hun hoogbegaafd zijn hebben zij elk hun uitdagingen gekend (en nog): niet alleen de hoogbegaafdheid op zich, maar ook leer- en ontwikkelingsproblemen tot gewoonweg niet begrepen worden. Vandaag zijn ze succesvolle volwassenen met hun eigen verhaal. Over de auteur:

Tania Gevaert richtte in 2007 haar eigen praktijk op om ouders van hoogbegaafde kinderen (nog) beter te begeleiden. Ze is psychotherapeut en studeerde aan gerenommeerde instellingen (KU Leuven, Korzybski, AIHP, ECHA). Ze is actief in Vlaanderen en Nederland, in een grensoverschrijdend netwerk en een samenwerking.

Kurkuma

Kurkuma helpt mee om je lichaam te ontgiften. Het maakt je hele lichaam schoon, tot in de diepste vezels en weefsels. Daarnaast bevat kurkuma ontstekingsremmende en anti-oxidante eigenschappen die kanker cellen vernietigen. Kurkuma helpt de vetverbranding te stimuleren en remt daarnaast ook nog de groei van vetweefsels af. Kurkuma versnelt de vetstofwisseling waarbij de gehaltes van vetten in de bloedbaan verlaagd worden. Geelwortel heeft een gunstig effect op de werking van de bloedvaten. Dat zorgt ervoor dat een té hoge bloeddruk verlaagd wordt. Een goede tip die je ook hierbij kan helpen is 's avonds een tas (kopje) warme melk met honing en kurkuma te drinken. Kurkuma helpt bij het reinigen van het bloed en daarnaast stimuleert het de aanmaak van collageen en houdt het je huid soepel. Als je slechts 1 theelepel per dag in je eten verwerkt, zorgt het ervoor dat je lichaam langer jong blijft. Je kunt verse kurkuma niet rauw eten! Dat is giftig. Je kunt kurkuma vermalen en meekoken. Het is gemakkelijk om het in de vorm van poeder te kopen. Je kunt kurkuma heel gemakkelijk in de keuken gebruiken. Het heeft een zalig aroma en je kan het bovendien eenvoudig gebruiken in groente, – vis of pastagerechten.



Valeriaan



Valeriaan is een veelvoorkomende plant. Ze groeit trouwens in het wild in sommige bermen. Haar stengel kan gemakkelijk één meter hoog worden. Boven aan de plant bloeien roze of witte bloempjes in trosjes. Valeriaan staat bekend omwille van haar slaap bevorderende eigenschappen, die nochtans niet, of bijna niet, wetenschappelijk bewezen zijn. De werking van valeriaan tegen angststoornissen, die minder bekend is, is daarentegen geloofwaardiger. Volgens een aantal bronnen, kunnen heel wat ziekten en problemen verzorgd worden met valeriaan. De naam van deze plant komt uit het Latijn en betekent "het goed stellen, in goede gezondheid verkeren". Deze plant is niet alleen goed voor de psychische rust maar heeft ook rustgevende kwaliteiten op het fysieke vlak. Valeriaan is een kramp opheffend en spierontspannend middel. Het werkt vooral ontspannend op de nekspieren. Bovendien verhoogt het de galaanmaak waardoor de spijsvertering beter verloopt. Krampen en spanningen zijn vaak het gevolg van stress. Om deze medicinale effecten wordt valeriaan voorgeschreven bij: spijsverteringsstoornissen: Maagdarmkrampen, nerveuze maag, kolieken, Spastische colon of prikkelbare darmsyndroom, winderigheid, constipatie en diarree. spierkrampen en -spanningen, nekpijn, rusteloze benen, gespannen spieren, motorische onrust, menstruatiepijn.

aan is een kramp opheffend en spierontspannend middel. Het werkt vooral ontspannend op de nekspieren. Bovendien verhoogt het de galaanmaak waardoor de spijsvertering beter verloopt. Krampen en spanningen zijn vaak het gevolg van stress. Om deze medicinale effecten wordt valeriaan voorgeschreven bij: spijsverteringsstoornissen: Maagdarmkrampen, nerveuze maag, kolieken, Spastische colon of prikkelbare darmsyndroom, winderigheid, constipatie en diarree. spierkrampen en -spanningen, nekpijn, rusteloze benen, gespannen spieren, motorische onrust, menstruatiepijn.

*Van harte welkom bij Carpe Diem
Anne Vansteenkiste
Laarstraat 33,
2070 Zwijndrecht*

GSM : 0478 240 373
E-mail : anne.vansteenkiste@telenet.be
Web-site : www.gezondereten-beterleven.be



Carpe Diem : een zoektocht naar bezieling en evenwicht...

Voedingsadvies, Coaching ... Voor persoonlijke ontwikkeling en begeleiding. Bij innerlijke processen voor inzicht en uitzicht.

Alsook voor lichamelijke en emotionele klachten.

„Al geruime tijd is mijn praktijk in Zwijndrecht een gevestigde waarde als Diëtiste en Mental coach / Alternatief coach

Het is mijn passie om iedereen die de weg vindt naar mijn praktijk hierin zo goed mogelijk te begeleiden met een zichtbaar krachtig resultaat.

Tijdens de individuele consulten bied ik je op een integere wijze, professionele, inzichtelijke en een toepasbare Begeleiding.

De Voordrachten worden gegeven op een interactieve manier. Vanuit een eenvoud, kracht en samenspraak met mijn publiek.

Coaching is mee evolueren in de tijd en de mens.

