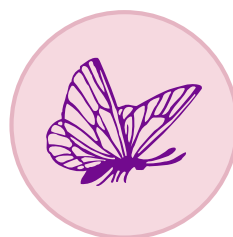
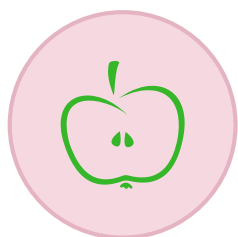


30

GEZONDE GEWOONTES

voor lichaam, geest & ziel



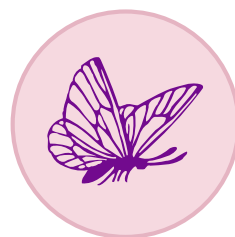
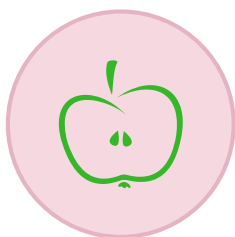
*Die jouw leven
gaan veranderen*





In dit e book deel ik 30 gezonde
gewoontes met jou voor je lichaam,
geest en ziel die jouw leven gaan
veranderen.

Ik ga je niet langer ophouden en wens
je veel ontdek plezier!





1. Neem dagelijks tijd voor jezelf

Ja het lijkt zo makkelijk gezegd, maar geloof me het is echt nodig. Heel erg nodig. Dus plan elke dag 30 minuten in je agenda vrij voor jezelf. Schrijf ook op wat je in die 30 minuten voor jezelf gaat doen. Zo is het makkelijker om ook echt deze tijd aan en voor jezelf te gaan besteden.

2. Stop met diëten en begin met genieten

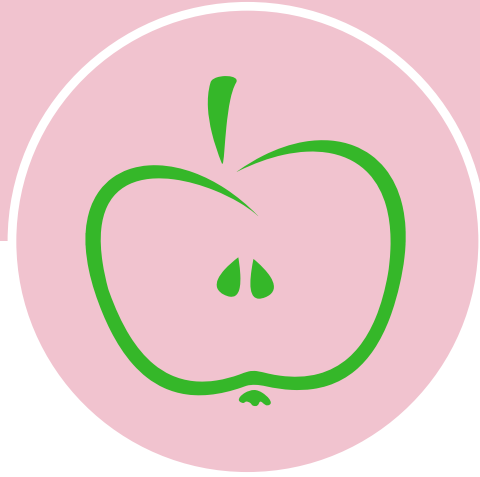
Ieder lichaam is uniek en dus zal geen enkel dieet jou precies passen. Het zal je niet gaan brengen waar je naar verlangt. Word je bewust van wat je eet, hoe je het eet en wat je er bij voelt en denkt. Vanaf nu ga je genieten van elke hap die je in je mond stopt.

3. Eet zoveel mogelijk groenten en fruit

Een no brainer natuurlijk! Kijk eens eerlijk naar hoeveel groenten en fruit je nu eet en waarin je nog vooruitgang kunt boeken. Het gaat er niet om dat je twee stuks fruit en zoveel gram groenten moet eten. Het gaat erom dat jij de juiste brandstof aan je lichaam gaat geven, zodat het meer energie krijgt.

4. Ga 1 uur vroeger naar bed en sta 30 minuten eerder op

Om goed te functioneren hebben je lichaam en je geest rust nodig. De één heeft genoeg aan 7 uur nachtrust, de ander moet 9 uur slapen. Belangrijk dus om te kijken hoeveel slaap jij eigenlijk nodig hebt om uitgerust wakker te worden. Ga vanavond een uur eerder naar bed en probeer deze week eens uit hoeveel slaap jij nodig hebt (en of je die ook echt neemt).



5. Kom in beweging

We weten allemaal dat beweging goed voor je is. Maar doe je dat ook? Vind jouw manier van bewegen waar jij je goed bij voelt. Je hoeft niet in de sportschool te gaan staan, als dit niet bij je past. Maar misschien is wandelen, fietsen, dansen of hiken wel helemaal jouw ding. Ga ontdekken welke manier van bewegen bij jou past.

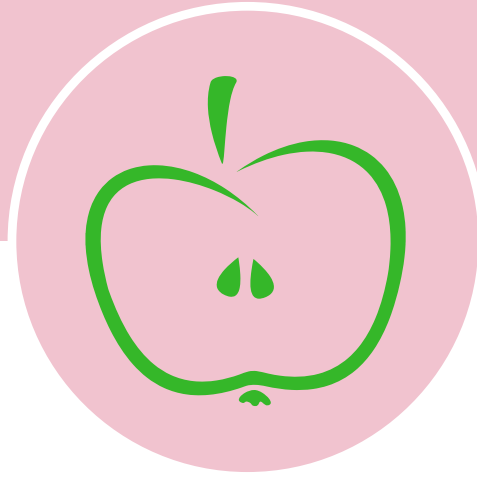
6. Plan en Prep je maaltijden

In een druk leven is het regelmatig een uitdaging om gezonde maaltijden te maken voor jezelf (en je gezin). Maak op zondag een weekplanning en menu klaar voor de hele week. Ga met dat lijstje boodschappen doen en prep daarna je maaltijden alvast. Plan twee uurtjes per week op je vrije dag, om een aantal maaltijden voor te bereiden. Maak de lunch salades die je mee wilt nemen naar je werk alvast klaar. Kook de rijst, bak het vlees of zet die ovenschaal alvast in de oven. Snijd de groenten en zet ze klaar in de koelkast. Het is even wennen, maar het helpt je enorm om gezondere maaltijden te eten en geeft je meer tijd na je werk om van de avond (en je kind) te genieten.

7. Drink water

Minimaal heeft je lichaam 1,5 tot 2 liter water nodig. Ben je actiever op die dag, ben je aan het werk of is het warm buiten dan heeft je lichaam zelfs nog meer nodig. Drink water, veel water, want je lichaam, darmen en organen hebben vocht nodig om goed te functioneren.

Zet een waterkan klaar in de ochtend, drink water met fruit als je water niet lekker vindt en neem overal je fles water mee naar toe.



8. Glimlach elke dag

Laat jezelf elke dag even lachen, mocht je nog niet gelachen hebben die dag. Je hele lichaam, geest en ziel zal er op reageren wanneer je glimlacht. Ook op de dagen dat je somber bent, je depressief voelt of verdrietig bent. Geef jezelf een glimlach in de spiegel en een schouderklopje, want jij bent Amazing! Alle stormen heb je doorstaan en niets heeft jou er onder gekregen. Lach lieverd, lach.

9. Stop met elke dag wegen

Iets waarvan je 100% gelukkiger gaat worden is stoppen met elke dag op de weegschaal te gaan staan. Het gaat erom hoe jij je in je lichaam voelt en niet welke cijfers er op de weegschaal staan. Wil jij graag weten wat je gewicht is, ga dan één keer per maand op de weegschaal staan en realiseer je dat dit een moment opname is. Wordt je doodongelukkig van op de weegschaal staan, lees dan opnieuw gewoonte 1 t/m 8 ♥ Jij bent precies goed zoals je bent.

10. Kook een gezonde maaltijd voor jezelf

Maak op je vrije dag tijd om eens uitgebreid voor jezelf te koken. Zet een lekker muziekje op, trek je favoriete huispak aan, neem een glas water en ga aan de slag in de keuken. Tijdens het bereiden van je wonderlijk gezonde maaltijd geniet je van de tijd voor jezelf, snijd je bewust de groenten en luister je naar je favoriete muziek. Heel bewust lief zijn voor jezelf is het mooiste cadeau dat je jezelf kunt geven.



11. Maak een vision bord

Durf te dromen! Want jij hebt grootse plannen, maar ze komen niet uit de startblokken. Tijd om ze zichtbaar te gaan maken door middel van een vision bord. Op dit bord ga jij de dromen in je hoofd omzetten in zichtbare plaatjes. Door ze zichtbaar te maken en zichtbaar te houden, heb jij continue de reminder wat je doel is en wat jij graag wil. Make it happen!

12. Houd een dankbaarheidsjournal bij

Ik ben een groot voorstander van journalen en schrijven. Op die manier zet je je gedachten op papier en geef je ze meer kracht. Schrijf elke avond minimaal vijf dingen op waar je dankbaar voor bent. Het kan iets van die dag zijn, wat iemand gezegd heeft tegen je, hoe je je voelt. Als het maar vanuit dankbaarheid komt. Ga met een dankbaar gevoel slapen en je stapt met een nieuw humeur je bed weer uit in de ochtend.

13. Geef jezelf elke dag complimenten

Zo makkelijk onthoud je alles wat er negatief is of wat niet goed is gegaan. Vanaf nu ga je jezelf elke dag meerdere complimenten geven. Geef jezelf schouderklopjes en leer ze te ontvangen van jezelf.

14. Schrijf een liefdesbrief aan jezelf

Schrijf deze brief alsof je haar schrijft aan je beste vriendin, aan je kind of aan iemand anders die heel dierbaar is. Zo lief mag je tegen jezelf zijn. Maak er je beste schrijfwerk ooit van!



15. Ruim op

Houd een grote opruiming in je huis. Daarna pak je je mail aan, je Facebook vrienden, je computer en je telefoon. Wis wat er gewist mag worden, ontvriend de mensen die je leeg zuigen, gooi de spullen weg die onnodig plek in nemen en ruim de rommeltjes op in je huis waar je je eigenlijk al tijden aan stoort.

16. Lees een boek

Het maakt niet zoveel uit welk boek je precies gaat lezen, het gaat er om dat je gaat lezen, je hersenen aan het werk zet en tegelijkertijd je lichaam laat uitrusten.

17. Leer iets nieuws

Er is zeker iets wat je eigenlijk al wilde gaan doen, maar je weet niet of je dit wel kan of waar je moet beginnen. Begin bij de eerste stap en sta open om het te leren. Niemand kan meteen iets fantastisch en daarom is het de bedoeling dat je het gaat leren. Aldoende leert me, en zo werkt dat met alles. Ben je bang om op je bek te gaan? Welkom bij de club en ik kan je uit ervaring zeggen dat iedereen weleens bang is om onderuit te gaan. Maar je kunt het beter proberen te leren, dan dat je spijt hebt het nooit gedaan te hebben.



18. Ga de natuur in

Zoek een mooie plek natuur bij jou in de buurt en ga er op uit. Ga wandelen door de natuur en zuig alles op wat het je geeft. Rust, ruimte, nieuwe inzichten en gedachten. Laat het er allemaal maar zijn en geniet van de omgeving waarin je bent. Door de natuur in te gaan, verbind je jezelf met de aarde en met jezelf. Doe dit regelmatig en je gaat merken dat dingen makkelijker gaan. Zijn je gedachten meteen stil en tot rust? Nee dat zou helemaal mooi zijn, maar dat heeft iets meer tijd nodig. Blijf dus de natuur in gaan en blijf jezelf verbinden.

19. Zeg nee als je nee bedoelt

Dat klinkt lekker makkelijk, en ja zo makkelijk mag het zijn. Nee zeggen is precies wat de bedoeling is als je voelt dat dit een nee is. Waarom ja zeggen als je zelf eigenlijk een nee voelt. Om de ander te plezieren of om te voldoen aan de verwachtingen van anderen. Dat hoeft niet meer, want je mag gewoon nee zeggen en je bent niemand uitleg verschuldigd waarom je nee zegt. Nee is gewoon nee en ja is gewoon ja.

20. Neem verantwoordelijkheid over je eigen leven

En daarmee bedoel ik dat jij de controle hebt over je eigen leven. Al denk je misschien dat alles gaat, omdat je leven nu eenmaal zwaar is en je het vast verdient hebt. Jij hebt zelf de leiding en niemand anders. Wil jij rechtsaf dan doe je dat en andersom ook. Jij leidt jouw leven zoals jij dat wil. Jouw geluk is niet afhankelijk van anderen en niemand is schuldig aan jouw ellende. Er is maar één iemand die jouw leven heeft en dat ben jij.



21. Mediteer

Van de 30 gezonde gewoontes mag deze absoluut niet ontbreken. Mediteren geeft je zoveel meer dan je denkt. Maak er tijd voor, ga ermee oefenen en stop met het maken van excuses waarom je dit niet zou doen. Mediteren verandert je leven zoals je dat nu niet kan bedenken.

22. Gebruik affirmaties

Affirmaties zijn zinnen die je dagelijks herhaald om je zelfvertrouwen, zelfbeeld en gezondheid te versterken en te beïnvloeden. Google op affirmaties of zoek op Pinterest en je krijgt tal van voorbeelden die je kunt gebruiken voor het onderwerp van je keuze. Affirmaties beïnvloeden je staat van zijn en hebben een positieve werking.

23. Leef in het nu

Nu is nu. Het is belangrijk om zo nu en dan naar je verleden te kijken zodat het geheeld kan worden. Het is belangrijk om te dromen over je toekomst zodat je dit in het nu kan laten ontstaan. En het is belangrijk om in het nu te zijn. Als je alleen bezig bent met het verleden en/of de toekomst vergeet je het nu en zie je niet meer wat er nu gebeurt. Zorgen, piekeren en tobben zijn er wanneer je denkt dat er iets in je toekomst niet goed zal gaan. Door je te focussen op nu, hoe je je nu voelt en wat je nu kunt doen, maak je het pad vrij voor de toekomst. En die gaat zijn zoals jij je nu voelt. Leef in het nu, zodat je kunt helen wat er geheeld mag worden en vrij leeft in de toekomst.



24. Luister en gebruik je intuïtie

Je intuïtie is het zachte stemmetje dat je hoort wanneer je een keuze maakt vanuit je hart. Wanneer je je hart volgt en de stappen neemt die je vooruit helpen. Je intuïtie moedigt je aan, geeft liefdevolle inspiratie en warmte. Ze is er om het beste uit jezelf te halen.

25. Koop bloemen voor jezelf

Bloemen hebben een impact op je ziel en op je hele staat van zijn. De kleur, de geur en de aanwezigheid van bloemen laat je als vanzelf glimlachen en je hart blij worden. Bloemen vertellen een verhaal. Ze bloeien zonder te kijken naar hoe anderen bloemen bloeien. Ze bloeien gewoon, omdat dat is wie ze zijn. Houd je niet van verse bloemen of ben je allergisch, zet dan het meest mooie kunstboeket neer dat je maar kunt vinden.

26. Vind je creatieve uitlaatklep

Creatief zijn wil meer zeggen dan schilderen of tekenen. Creatief zijn is ook een puzzel maken, schrijven, spelen, kleding maken en je kat borstelen. Waar ontspan jij van, vergeet je de tijd van en laat je gewoon alles stromen zonder er bij na te denken. Dat is waar jij je creatieve uitlaatklep hebt.

27. Vergeef jezelf

Alles is jouw leven is er om jouw je leven te laten ervaren. Niets daarvan is iemands schuld. Vergeef jezelf voor de fouten die je denkt te hebben gemaakt, voor de verkeerde beslissingen en voor het verdriet dat je voelt. Het is oké.



28. Wat is jouw kryptoniet

Wat is het dat jou helemaal lam legt en waardoor je niet meer kunt functioneren? Of dat nu een persoon is, een situatie of een gevoel, dat is waar je aandacht aan mag geven. Door te weten wat jouw gif is, kun je voor jezelf een tegengif maken. Jouw ziel heeft namelijk een ongekende kracht om jou te begeleiden naar je hoogste doel. Het zal je nooit in de steek laten. Het laat je zien waar jij nog geheeld mag worden en in kan groeien. Ken je kryptoniet en leer ervan.

29. Droom zonder limiet

Laat nooit iemand je vertellen dat jij iets niet kunt of kan zijn, ook niet door mij. Ken je deze zin uit de film *The Pursuit of Happiness* met Will Smith. Deze zin herhaal ik keer op keer naar mijn zoon en naar mezelf. In jouw leven is alles mogelijk. Wat jij wilt kan er zijn. Sterker nog wat jij wil, is er al. Je kunt het misschien nog niet zien met je ogen, maar dat wil niet zeggen dat het er niet is. Als jij er in gelooft, dan is het er.

30. Let go and let God

De uitkomst is zeker wanneer je deze kunt loslaten. Door er aan vast te houden, je vast te klampen omdat je het per se wilt, zal het alleen maar meer van je af komen te staan. Laat los en laat God. Met God bedoel ik liefde, niets meer en niets minder. Zet je intentie neer en laat de uitkomst los. Het komt altijd anders dan je met je hoofd had kunnen bedenken en het zal beter zijn dan je ooit van had kunnen dromen.
Vertrouw.



3,2,1

Het moment dat dit als vanzelf gaat gebeuren moet nog uitgevonden worden en daarom wil ik je graag aanmoedigen om er ook echt mee aan de slag te gaan.

Je leven zal niet veranderen als jij er niets aan gaat doen. Wil jij graag fitter zijn, meer energie hebben en lekkerder in je vel gaan zitten dan is het nodig om actie te gaan ondernemen.

Dit zeg ik niet om je te pesten of om te zeggen dat je het nu niet goed doet. Ik zeg dit omdat ik weet dat het soms heel makkelijk lijkt om door te gaan zoals je nu leeft. Uit ervaring weet ik dat het zo niet werkt als je verandering wilt.

Verandering vinden wij mensen eng en vanuit die angst doen we het niet. Wat zo ontzettend zonde is, want jij hebt een groot potentieel. Natuurlijk kunnen de veranderingen die je zo graag wilt eng en spannend voelen, maar wil je echt vanuit die angst en bangheid blijven leven?

Je mag uit je oude patronen stappen en nieuwe gewoontes gaan omarmen. De tijd is nu om aan te pakken wat jij wilt aanpakken. En wat het ook is dat jij zo graag wil, het is mogelijk en jij kan dit! Of het nu op lichamelijk, mentaal of spiritueel gebied is, geef het aandacht en laat je zelfvertrouwen groeien.

Zelfvertrouwen groeit niet aan bomen, maar jij kunt dit wel laten groeien in jezelf. Door stap voor stap in je leven dat te gaan doen waar jij zo naar verlangt. Laat het groeien, laat het ontstaan en laat het bloeien.



Je lichaam, geest en ziel zijn met elkaar verbonden en het ene kan niet zonder het ander. Wil je graag afvallen of fitter zijn, dan komt daar ook een mentaal stukje bij kijken. Wil jij je gedachten positiever maken, je blokkades opheffen of leren leven vanuit vertrouwen, dan komt daar ook een zielstuk en lichamelijk element bij kijken dat aandacht nodig heeft. En zo mag je alle gebieden de aandacht geven die het nodig heeft, zodat jij kunt gaan groeien.

Zodat jij je leven stukje bij beetje kunt gaan veranderen zoals jij het voor ogen hebt.

Dat gaat met vallen en opstaan. Te vaak blijf je hangen in het vallen, want nu heb je weer gefaald. NEE, je hebt het geprobeerd en je staat weer op. Dat is waar het vallen voor bedoeld is. Het is bedoeld om van te leren, zodat jij weer kunt opstaan en een verbeterde versie gaat uitvoeren. Steeds weer opnieuw, tot dat het helemaal bij jou past zoals jij dat wil.

Met deze 30 gezonde gewoontes voor je lichaam, geest en ziel ben je op weg naar een leven zoals jij dat wil leven. Jij gaat jouw leven veranderen zoals jij dat wil. 3, 2, 1 en GO!

Enjoy the ride!





Hoi, ik ben Karin. Ik ben moeder, schrijfster, self made power vrouw en transformatie- en spirit life coach. Mijn leven was niet altijd rooskleurig en ik heb vele battles gestreden. Puur op wilskracht klom ik steeds weer omhoog uit diepe dalen. Ik raakte opgebrand, uitgeput en werd het slachtoffer van mijn eigen hoofd.

Tot ik ontdekte dat dit veel makkelijker kan en mag. Door mezelf te gaan verdiepen in persoonlijke- en spirituele ontwikkeling groeide ik als mens, als moeder en als vrouw. Het kleine meisje in mij vol angst, twijfel en onzekerheid had de overhand in mijn leven gekregen. Dankzij mijn ervaringen kan ik nu vele malen beter naar mijn lichaam luisteren, mijn geest in positieve zin inzetten en mijn zielsverlangens leven. Het kleine meisje loopt nu mee aan mijn hand en de sterke vrouw die ik nu ben heeft de verantwoordelijkheid op zich genomen.

Je hoeft niet te strijden, te vechten en te overleven in dit leven. Het mag makkelijk, leuk en gelukkig zijn. En het is mijn missie om jou te helpen, je aan te moedigen en te inspireren op jouw pad van transformatie en groei.

- liefs Karin

Social media

 puurkaatjeofficial

 miss_karinschrijver

 Puur Kaatje

Auteur: Karin Schrijver

E book: 30 gezonde gewoontes voor lichaam, geest en ziel

Dit e book is auteursrechtelijk beschermt en mag op geen enkele wijze gekopieerd of gedeeld worden zonder toestemming van de auteur.