

Albert Sonnevelt



**MINICURSUS:
LEVEN ZONDER
STRESS**
deel 3



sonneveltopleidingen

STRESS



**STRESS-
BEHEERSING**

Zoals ik al eerder heb gezegd is stress onderdeel van het leven. Je kunt er niet aan ontsnappen. Feitelijk is een beetje stress goede stress. Je zult het misschien niet geloven, maar stress kan ons motiveren om dingen te doen die we gewoonlijk niet zouden doen als we ontspannen zouden zijn. Stress kan ons de moed geven om door te gaan als we onder normale omstandigheden zouden aarzelen.

We moeten veerkracht tonen om op een effectieve manier met stress om te kunnen gaan en om ervoor te zorgen dat stress ons sterker maakt in plaats van dat hij ons leven gaat beheersen. Hoe wordt je sterk en veerkrachtig? Door te leren hoe je controle over je stress krijgt en te zorgen dat hij VOOR je werkt in plaats van TEGEN je.

Het herkennen van stresssymptomen kan positief zijn omdat het ons dwingt in actie te komen, hoe eerder hoe beter. Het is niet altijd eenvoudig erachter te komen waarom je in elke situatie stress ervaart, maar een paar dingen die ons allemaal overkomen en deze gevoelens bevorderen zijn de dood van een dierbare, de geboorte van een kind, promotie op je werk of een nieuwe relatie. We ervaren stress als we onze manier van leven opnieuw aanpassen. Je lichaam vraagt je hulp als je deze stresssymptomen ervaart.

Door te leren hoe je controle over je stress krijgt zorg je dat hij VOOR je werkt in plaats van TEGEN je

We gaan je in dit hoofdstuk een groot aantal suggesties geven. **De eerste is de actiegerichte benadering.** Bij deze methode worden de problemen die stress veroorzaken geïdentificeerd, waarna noodzakelijke veranderingen om te komen tot een leven zonder stress worden aangebracht.

De volgende benadering is emotioneel georiënteerd. De stress wordt overwonnen door een andere kleur te geven aan de ervaring die de stress veroorzaakt. Als je in een bepaalde situatie niet lacht, huil je soms – onstuitbaar. Dat is geen oplossing. Leer dus de humor van dingen in te zien in plaats van onheil.

De derde manier is de acceptatiegerichte benadering. Deze benadering legt de nadruk op het overwinnen van stress die als gevolg van bepaalde problemen in het verleden is ontstaan.

De eerste tip bij de beheersing van stress is te begrijpen waar je stress in eerste instantie vandaan komt. Niemand begrijpt zijn probleem beter dan jijzelf. Als je een paar minuten besteedt aan het herkennen van je werkelijke gevoelens, kan dit de situatie volledig veranderen.

Onderzoek tijdens dit proces wat de stress heeft bevorderd. Als er iemand bij je in de buurt is om wie je veel geeft, deel het dan met deze persoon. Als je overweldigd wordt door stress en voelt dat je eronder bezwijkt, haal dan diep adem en tel tot tien. Hierdoor wordt extra zuurstof in je gestel gepompt en ondergaat je lichaam een volledige verjonging.

Sta je onder ernstige stress, ga dan even mediteren, ga even weg uit de bestaande situatie. Sta op uit je huidige houding en ga lopen. Rek jezelf uit. Je zult spoedig merken dat de stress afneemt.

Dit komt omdat je bewust hebt ontspannen en ontspanning is het beste medicijn tegen stress. Glimlachen is een andere manier van stressbeheersing. Als je op je werk bent, sta dan eens op en glimlach naar je collega in de verre hoek. Je zult zien dat je stemming verandert.

Je kunt ook je eigen stressbeheersing-tips bedenken. De primaire bedoeling is het vaststellen van de oorzaak van de stress, deze even los te laten en er dan iets aan te doen. Een andere manier om stress te verlichten is een korte wandeling en kijken naar voorwerpen in de natuur. Een glas water drinken of eenvoudige spelletjes doen zijn eenvoudige technieken om stress te verlichten. Het gaat erom je aandacht even te verplaatsen. Als je dan naar het probleem teruggaat, ziet het er niet meer zo afschrikwekkend uit als voorheen.

Hier zijn vijf stappen waarmee je stress kunt verlichten:

1. **Blijf niet gewoon zitten. Beweeg!** Volgens veel psychologen creëert beweging nieuwe beweging. Misschien merk je dat je, als je niets doet, je eerder depressief wordt. Je hartslag neemt af, er stroomt minder zuurstof naar je hersenen en terwijl je zo maar in een stoel zit wordt ook de toevoer van lucht naar je longen geblokkeerd.

Ik daag je nu meteen uit, het kan me niet schelen hoe je je voelt, om op te staan en in een hoog tempo rond te lopen. Misschien wil je naar een lege kamer gaan en een beetje op en neer springen. Het klinkt misschien gek, maar de resultaten spreken voor zichzelf. Probeer het nu meteen een paar minuten lang. Het werkt als magie!

Lichaamsbeweging kan een geweldige bestrijder van stress zijn. Mensen met angststoornissen zijn misschien bang dat aerobic-oefeningen tot een paniekaanval kunnen leiden. Per slot van rekening neemt je hartslag bij lichaamsbeweging toe, je begint te zweten en je ademhaling wordt zwaarder.

Raak niet in paniek – het is geen aanval! Zeg dit voortdurend tegen jezelf tijdens de bewegings-oefeningen. Realiseer je dat er een groot verschil bestaat tussen de lichamelijke kant van bewegen en wat er tijdens de bewegingsoefeningen gebeurt.

2. **Ruik de rozen.** Hoe ruik je de rozen? Wat dacht je ervan wat geld uit te geven aan die ene reis waar je altijd van gedroomd hebt? Bezoek een land met veel exotische plekjes die je verbeelding schokken en je creativiteit prikkelen. Je moet je losmaken van je dagelijkse activiteiten en bepaalde dingen op goed geluk doen.
3. **Help anderen met het omgaan met hun problemen.** Het is heel therapeutisch als je anderen helpt. Je zult verbaasd zijn als je ontdekt dat

Eenvoudige technieken om stress te verlichten gaan erom je aandacht even te verplaatsen

veel problemen van anderen heel wat ernstiger zijn dan die waarmee jij te kampen hebt. Je kunt anderen op ontelbare manieren van dienst zijn. Rol je niet op in je bed en laat depressies en stress je leven niet beheersen.

Ga naar buiten en help iemand. Maar blijf wel goed zorgen voor jezelf. Voorkom dat je verstrikt raakt in de problemen van anderen omdat je die van jou zo graag wilt vergeten!

Ik word voortdurend gebeld door vrienden en familieleden als ze een advies willen geven of krijgen. Ik maak er een grap van en zeg hen 'Bel niet de 'idiot' voor advies!' Maar het komt ook voor dat ik merk dat ik me zorgen maak over degenen die me bellen en dat ik verstrikt dreig te raken in hetgeen zij doormaken. Hierdoor krijg ik meer stress dan ik al heb, en ik vind dat ik een paar stappen terug moet doen en me opnieuw bezig moet houden met mezelf en mijn prioriteiten.

Ik heb nu het punt bereikt waarop ik hen kan zeggen dat ik me momenteel niet met hen bezig kan houden en dat ik later terug zal bellen. Soms worden ze boos, maar gelukkig komt het meer voor dat ze het begrijpen. Maar ik heb geleerd dat ik me niet te veel over hun reacties moet opwinden.

- 4. Lach eens een beetje.** Je hebt inmiddels gehoord dat lachen een prima inwendig medicijn is. Het verlicht spanning en maakt de spieren losser. Het laat het bloed naar het hart en de hersenen stromen. Nog belangrijker is dat lachen endorfines vrijmaakt die lichamelijke pijn wegneemt.

Elke dag ontdekken onderzoekers nieuwe voordelen van lachen. Laat me je dit vragen: 'Zou het je goed doen af en toe te schuddebuiken van het lachen?'. Natuurlijk zou dit je goed doen. Nou, waar wacht je dan op? Ga naar een komiek kijken of huur een paar komische films.

- 5. Ga regelmatig op je knieën.** Als er één waardevolle remedie is die ik je kan aanbieden als het moeilijk voor je wordt, zou het bidden zijn. Veel mensen zouden het 'meditatie' noemen, dat hangt van hun geloof af. Het maakt mij niet uit hoe je het noemt, zolang je maar een plaats hebt waar je naartoe kunt rennen.

Zo, nu heb je enkele goede tips voor als je je gestrest voelt. Wil je er nog meer? Geen probleem!



**MEER STRESS-
BEHEERSING**

6. Maak de stress tot je vriend. Erken dat stress een goede zaak is en maak de stress tot je vriend! Gebaseerd op de natuurlijke lichaamsreactie 'vecht of vlucht' zal uitbarsting van energie je prestatie op het juiste moment positief beïnvloeden. Ik heb nog nooit een topatleet gezien die vlak voor een grote wedstrijd volledig ontspannen was. Gebruik stress op een verstandige manier om jezelf dat extra duwtje te geven als het 't meest nodig is.

7. Stress is besmettelijk. We bedoelen hiermee dat negatieve mensen enorme stress kunnen veroorzaken. Negativisme kweekt stress en sommige mensen kunnen alleen maar klagen. Je kunt dit op een paar manieren bekijken. Ten eerste, ze zien jou als een positief, enthousiast persoon en hopen dat je hen weer op de been kunt brengen. Is dit niet het geval, dan zijn het gewoon mensen met een negatieve instelling die zich alleen maar goed voelen als de mensen in hun omgeving ook negatief zijn.

Laat je niet beïnvloeden door hun depressieve gedrag. Je moet inzien dat dit soort mensen hun eigen stress hebben en beperk dus je contact met hen. Je kunt wel proberen om stressdokter te spelen en hen te leren hoe ze hun stress beter moeten beheersen, maar wees je ervan bewust dat dit kan bijdragen aan je eigen stress, dus wees voorzichtig.

8. Imiteer goede stressbeheersers. Als mensen om je heen hun hoofd verliezen, wie blijft er dan kalm? Wat doen ze anders? Hoe is hun houding, hun gedrag? Welke taal gebruiken ze? Zijn ze getraind en ervaren? Vind het antwoord op deze vragen van een afstand of ga dichtbij hen zitten en praat erover. Leer van de beste stressbeheersers en doe wat zij doen.

9. Gebruik lage ademhaling. Je kunt je lichaam tot ontspanning dwingen door op een zware manier adem te halen. Adem 7 tellen langzaam in en adem 11 tellen uit. Herhaal de 7-11 ademhaling totdat je hartslag afneemt, je zweterige handpalmen opdrogen en alles weer normaal aan gaat voelen.

10. Stop de stress-gedachtentrein. Het is mogelijk jezelf door eigen schuld met een hoop stress op te zadelen. 'Als dit gebeurt, dan zou dat wel eens kunnen gebeuren en dan zitten we allemaal in de ellende!' De meeste van deze dingen gebeuren nooit, dus waarom zou je al die energie verspillen aan onnodig gepieker?

Geef stress-gedachtentreinen het rode licht en breng hen tot stilstand. OK, dus het kan wel eens verkeerd gaan – maar hoe waarschijnlijk is dat en wat kun je doen om het te voorkomen?

11. Zorg dat je weet wat de gevarengebieden van je stress zijn en waardoor je stress op gang gebracht wordt. Presentaties, interviews, meetings, moeilijke feedback geven, krappe deadlines... Mijn hartslag gaat al met sprongen omhoog als ik deze woorden neerschrijf!

Maak je eigen lijst van de dingen die stress op gang brengen, of van de gevarengebieden. Doe dit heel specifiek. Zijn het alleen presentaties

Geef stress-gedachtentreinen het rode licht en breng hen tot stilstand

voor een bepaald publiek waardoor je van slag raakt? Veroorzaakt een bepaald project meer stress dan een ander? Heb je teveel koffie gedronken?

Weten waardoor je stress veroorzaakt wordt is zeer waardevolle informatie, omdat je actie kunt ondernemen om de situatie minder stressvol te maken. Is het nodig dat je enkele nieuwe vaardigheden aanleert? Heb je extra hulpmiddelen nodig? Is het nodig dat je overschakelt op cafeïnevrije koffie?

Weten waardoor je stress veroorzaakt wordt is belangrijk om de situatie minder stressvol te maken

- 12. Eet, drink, slaap en wees vrolijk!** Slaapgebrek, een ontoereikend voedingspatroon en geen lichaamsbeweging brengt ernstige schade toe aan je lichaam en geest. Dit lijkt een open deur, maar toch moet het gezegd worden omdat het vaak niet gezien wordt als een techniek om stress te beheersen. Luister naar je moeder en laat de kaars niet aan beide kanten opbranden!

Vermijd kunstmatige dingen om met je stress om te gaan. Dit betekent dat je niet onmiddellijk een glas wijn moet inschenken als je denkt dat je gestrestst raakt en steek ook geen sigaret op. In feite is het zo dat alcohol, nicotine, coffeïne en drugs het probleem alleen maar verergeren. Het is een veel beter idee om de ontspanningsoefeningen te doen die we je gegeven hebben. Als je dan eenmaal ontspannen bent, kun je dat glas wijn drinken als je dat wilt.

- 13. Ga naar buiten en geniet van Moeder Natuur.** Een beetje zonneschijn en activiteit kan een verbazingwekkend effect hebben op het niveau van je stress en zal je gehele kijk op het leven positief beïnvloeden, en dat zal ook een positief effect hebben op iedereen in je familie en/of je vriendenkring. Dingen die je aanvankelijk lijken te overweldigen worden spoedig triviale dingen, waardoor je je afvraagt wat nou eigenlijk het probleem was.

Niet alleen zul je minder gestresst zijn, je zult gezonder zijn, gelukkiger en energiever; klaar om het hoofd te bieden aan elk obstakel dat je tegenkomt.

- 14. Sta toe dat je weer 'kind' wordt.** Waar beleefde je als kind plezier aan? Ga tekenen of schilderen, wees creatief, dans of lees. Maak muziek, sta jezelf toe je te uiten zonder dat je je zorgen hoeft te maken over de vraag of dit wel past bij de persoon die je 'verondersteld' wordt te zijn. Ontspan je en geniet! We hebben allemaal iets van het kleine kind in ons en het is een geweldig idee om dit af en toe eens te laten zien.

Sta me toe te zeggen dat dit is een uitstekende en heel therapeutische suggestie is. Ik spreek uit ervaring. Ik kan je in alle eerlijkheid zeggen dat niets meer bevrediging geeft dan het kopen van een gloednieuwe doos met 64 kleurpotloden – de doos met de puntenslijper erin – en er op los te kleuren in een kleurboek. Hiervoor zijn zelfs speciale kleurboeken voor volwassenen op de markt. Mijn kleinzoon vindt het prachtig als ik de stress op deze manier te lijf ga!

- 15. Stel jezelf geen onrealistische doelen.** Veel mensen veroordelen zichzelf hiermee tot verliezen. Bv. als je een dieet volgt kun je niet 40 pond in één of twee maanden kwijtraken.

Of misschien heb je als doel een speciale baan te krijgen. Wat je doelen ook zijn, gun jezelf voldoende tijd om ze te bereiken en besef dat je soms op tegenslagen stuit.

Als je je doelen zonder vertragingen bereikt, zul je nog gelukkiger met jezelf zijn omdat je eerder bent geslaagd dan je gepland had, maar verwacht niet dat dat gebeurt. Eigenlijk moet je helemaal niets verwachten; vaak zijn verwachtingen en realiteit totaal verschillende dingen.

- 16. Je moet leren dat er niets mis mee is als je af en toe 'nee' zegt.** Vaak hebben velen van ons het idee dat ze elke dag 'ja' tegen iedereen moeten zeggen als onze hulp wordt gevraagd; ze vinden dat ze op een positieve manier moeten reageren. Maar onthoud, je kunt NIET alles voor iedereen betekenen. Eerst moet je je eigen behoeftes bevredigen voor je anderen echt kunt geven wat ze nodig hebben en jezelf tegelijkertijd gelukkig blijven voelen.
- 17. Je hoeft niet alles te doen wat je familie, vrienden en anderen van je vragen.** Natuurlijk kun je anderen helpen, maar overtuig je er eerst van dat je alles hebt gedaan om voor jezelf te zorgen.
- 18. Maak tijd vrij voor jezelf, voor je prioriteit nr. 1.** Als je eigen behoeftes eenmaal zijn bevredigd heb je meer tijd voor anderen. En je vindt het waarschijnlijk prettiger anderen te helpen als je niet het gevoel hebt dat je de behoeftes van anderen altijd voorrang boven de jouwe moet geven.

We zijn nog niet klaar! Er zijn zo veel geweldige manieren om stress en angstgevoelens te bestrijden. Je verdient het om alle informatie te krijgen die beschikbaar is. Per slot van rekening, dat is toch de reden waarom je deze minicursus Leven zonder stress leest, nietwaar? Hier zijn nog meer stressbestrijders.

Er zijn zo veel geweldige manieren om stress en angstgevoelens te bestrijden

**NOG 9 EXTRA
TIPS!**



19. Ik hou echt van deze gedachte en ik heb hem zelf heel wat keren gebruikt! Schreeuw! Je leest het goed, schreeuw je longen uit je lijf – zo hard je kunt. Misschien is dit in jouw huis niet passend; het werkt perfect als je in je auto zit met open ramen. Het werkt bevrijdend!

20. Zing. We hebben het al in het vorige hoofdstuk gezegd: muziek kan heel positief werken als je je stress kwijt wilt raken. Bedenk hoeveel beter je je zult voelen als je zo hard als je kunt jouw favoriete lied' uitbrult! Wie maalt er om als je geen maat kunt houden? Je doet dit voor jezelf!

21. Begin aan een nieuwe hobby. Maak je geen zorgen als je er niet goed in bent. Het gaat om de positieve effecten van het proces. Stilzitten terwijl je bepaalde bewegingen herhaalt is voor veel mensen kalmerend en stabiliserend. Je hebt nu de tijd om je gedachten te ordenen.

22. Begin met een tuin. Zelfs bewoners van een appartement kunnen een tuin beginnen. Binnen groeit de tuin in potten, potten op de patio, een kleine pot op je binnenplaats. Het opzetten van een tuin is niet veel werk.

Het verzorgen van planten, fruit, groenten, bloemen: ze zien groeien, bloeien of ze voedsel zien produceren is een uiterst bevredigende bezigheid. Fervente tuiniers zeggen dat het werken in een tuin de beste manier is om stress en zorgen te beheersen. Een aanvullend voordeel is het scheppen van een mooiere, rustgevende omgeving.

23. Speel met een hond of een kat. Deskundigen zeggen dat eigenaars van huisdieren langer leven en minder stress vertonen dan mensen die geen huisdier hebben. Spelen met je huisdier veroorzaakt positieve vibraties – voor jou en voor je huisdier! Het is een vorm van sociale interactie zonder de druk dat je aan bepaalde verwachtingen van iemand moet voldoen.

24. Kijk naar de sterren en naar de maan. Het kan een heel nederigmakende ervaring zijn om op een deken te liggen met je handen achter je hoofd en naar de nachtelijke hemel te staren. Het is meer dan nederigmakend; het is gewoon mooi en ontspannend!

Een tijdje terug pakten mijn dochter en ik een deken en lagen in de tuin naar de maan te kijken, die achter de wolken verdween. We staarden naar de sterren. Ik voelde hoe al mijn zorgen wegsmolten; we kletsten over astronauten die de sterren van dichtbij zien en over hoe groot het universum is, terwijl we zelf zo klein zijn.

Als je naar de uitgestrektheid van de hemel kijkt, besef je hoe klein onze problemen zijn als je ze daarmee vergelijkt. Ik ervaar het ook als een troost wanneer ik die ene grote ster zie die altijd boven ons huis staat.

25. Trakteer jezelf op voedsel waarmee je je beter voelt. Niet te veel! Te veel eten zou wel eens de belangrijkste veroorzaker van je stress kunnen zijn. Eet matig en geniet ervan, dan voel je je een stuk beter.

Als je naar de uitgestrektheid van de hemel kijkt, besef je hoe klein onze problemen zijn als je ze daarmee vergelijkt.

Ik ben dol op superfood en biologische producten. Hiervan maak ik mijn 'rustgevende' maaltijden. Maar ik zorg ervoor dat ik niet teveel eet. Ik eet net genoeg om dat rustgevende gevoel over me te krijgen.

26. Schommel. Herinner je je wat je voelde toen je in de speeltuin in dat kleine stukje leer zat, je heen en weer zwaaide en de wind door je haar waaide? Denk daar aan terug en ga weer schommelen! Heb je geen schommel in je tuin, ga dan naar een speeltuin en kijk hoe hoog je je benen heen en weer in de lucht kunt gooien. Het is heel bevrijdend!

27. Neem een bubbelbad bij kaarslicht. Zowel mannen als vrouwen hebben profijt van een warm bad in de zachte gloed van kaarslicht. Ga met je hoofd achterover liggen, voel de bubbels en het warme water, en laat je stress helemaal wegstromen als je de stop er uithaalt!

Poeh! Je hebt nu zeventwintig manieren om te relaxen en je stress kwijt te raken! Misschien heb je zelf nog meer manieren gevonden, prima! Het belangrijkste is dat je iets vindt waardoor je je echt beter gaat voelen als je door angst en/of stress overweldigd wordt, en dat je dat 'iets' trouw toepast. Je zult in alle opzichten een gezonder persoon worden.

Volgende week gaan we aan de slag met misschien wel de meest effectieve anti-stressremedie van deze tijd. Je mag er alvast over nadenken welke dat dat zou kunnen zijn.

Ondertussen wel graag één of meerdere van de bovenstaande tips gaan toepassen deze week. Maak er een gewoonte van om iedere 72 uur een stap te zetten, totdat het voor jou een nieuwe gewoonte is geworden.

Veel succes met het toepassen van alles wat je hebt geleerd!

Met ontspannen groeten,
Albert Sonneveld

Kan je niet wachten tot
volgende week?

Kijk dan alvast op
www.albertsonnevelt.nl
voor meer praktische tips.

OVER DE AUTEUR

Albert Sonneveld (1960) combineerde na zijn studie psychologie zijn kennis met de wijsheid van oosterse en westerse geneeskunde. Zijn praktijk voor Integrale Psychotherapie leidde in 1995 tot de oprichting van Sonneveld Opleidingen, academie voor gezonde levensstijl. Inmiddels is Sonneveld Opleidingen met zestien beroepsopleidingen, zo'n twaalfhonderd cursisten per jaar en meer dan vijftig docenten in Nederland marktleider binnen dit vakgebied. Daarnaast zijn er samenwerkingsverbanden met onder andere Suriname, Aruba en Curaçao.

Albert Sonneveld is ook oprichter van Educure, een organisatie die zich binnen bedrijven en organisaties bezighoudt met vitaliteitsprogramma's. De afgelopen twintig jaar is hij trainer en inspirator geweest bij toonaangevende bedrijven in Nederland op het gebied van persoonlijke effectiviteit, vitaliteit, teambuilding en stress- en timemanagement. Momenteel werkt hij nog als Executive Coach met een aantal directeuren en CEO's van enkele beursgenoteerde organisaties.

Albert is actief met het ontwikkelen en uitgeven van (digitale) informatieproducten. Op zijn website www.albertsonneveld.nl verschijnen geregeld nieuwe dvd's, e-books en webinars over uiteenlopende gezondheids-onderwerpen.

Albert publiceert geregeld in magazines zoals Happinez, Ode en GezondNu. Recent was hij meerdere keren als levenscoach te gast in het RTL-televisieprogramma 4me.

Het is zijn passie om inspirator en expert te zijn op het gebied van een duurzame, gezonde leefstijl. Hij brengt mensen in beweging om in balans te komen, te zijn en



te blijven. Vanuit zijn ervaring en visie verbindt hij op unieke en eenvoudige wijze gedachten, gedrag en gewoontes van mensen. Hij maakt duidelijk hoe deze kunnen bijdragen tot de Duurzame Mens.

Samen met zijn vrouw Karin heeft Albert een samengesteld gezin met zes dochters. Ook is hij inmiddels trotse opa van de kleinzonen Bastian en Siebren.

Schrijver van 4 boeken:

Microbreaks – Zo kom je in een oogwenk tot rust

Een unieke methode om jezelf te ontspannen en weer op te laden. Honderd makkelijke en effectieve oefeningen tussendoor. Microbreaks zijn het perfecte antwoord op onze jachtige maatschappij. De ideale manier om een paar keer per dag 90 seconden tijd te investeren in jezelf en stressgerelateerde klachten te voorkomen. Iedere lichaams oefening is direct toepasbaar in alledaagse situaties: achter je bureau, tijdens een meeting, in de auto, terwijl je televisiekijkt of wacht in de rij voor de kassa. (Delen van dit boek zijn verwerkt in De Levenscode.)

Kiezen vanuit je hart – Het hart als kompas voor je levenskoers

In het leven maken we voortdurend keuzes. De keuzes die we op cruciale momenten maken, bepalen onze levenssituatie. Je maakt keuzes die invloed hebben op de manier waarop je in je relatie staat, de loopbaan die je uitstippelt, de sociale contacten die je aangaat, de studie die je kiest, de manier waarop je met geld omgaat, enzovoort. Goed kiezen is een fundamentele levenshouding! Dit boek leert je die levenshouding aan: maak je leven lang de goede keuzes, focus je daarop en bereik een leven van maximaal geluk!

De levenscode – Over het geheim van vitaal oud worden

Vitale mensen hebben tientallen wensen, zieke mensen maar één. Hoe vind je jouw balans? Welke verantwoordelijkheid heb je? Waar vind je de wijsheid die klopt voor jouw leven? En hoe past een gezonde leefstijl in je drukke bestaan?

De afgelopen dertig jaar interviewde Albert honderden vitale ouderen en vergeleek hij zijn bevindingen met wetenschappelijke onderzoeken over dit onderwerp. Hierin ontdekte hij een aantal gemeenschappelijke kenmerken, die hij verwerkte in zijn vitaliteitsmodel.

In dit boek vind je een selectie van de veelal wonderbaarlijke gesprekken die Albert had met de vitale, bejaarde krachtpatsers. Daarnaast staat ieder hoofdstuk boordevol praktische tips, leerzame testjes en ondersteunende adviezen die je direct kunt toepassen. Zo kun je vandaag al starten met het ontwikkelen van een gezonde leefstijl.

Geluk(t) – Handboek voor haalbaar geluk

Gelukkig zijn, dat is alles wat we willen in het leven. Gezien de overvloed aan geluksboeken lijkt het thema een platgetreden pad, een uitgemolken onderwerp. We zouden het allemaal wel moeten weten onderhand. Helaas, niets is minder waar. Nog niet eerder in de menselijke geschiedenis zijn zo veel antidepressiva verkocht. Het gebruik ervan neemt nog steeds hand over hand toe en écht geluk lijkt verder weg dan ooit.

Tijd voor een boek waarin je exact datgene aantreft dat wetenschappelijk bewezen gelukkig maakt, op een toegankelijke, luchtige en laagdrempelige manier beschreven. Je leest over de laatste bevindingen in de positieve psychologie en ontdekt wat je zelf kunt doen om meer geluk in je leven te ervaren.

Deze boeken kun je makkelijk bestellen op internet: www.albertsonnevelt.nl.

Wil je hulp bij het ontwikkelen van jouw gezonde leefstijl?

Albert Sonnevelt heeft een compleet programma om je te begeleiden naar een vitaal, actief en gezond leven. Kijk op de website: www.albertsonnevelt.nl.

Daar kun je gratis e-books downloaden, regelmatig webinars volgen en wekelijks nieuwe blogs lezen over het ontwikkelen van jouw gezonde leefstijl.

Actuele informatie over opleidingen, lezingen, workshops, coaching en trainingen is aan te vragen bij:

Sonnevelt Opleidingen B.V.

Nieuwstraat 8

5301 EW Zaltbommel

Nederland

Tel.: 00 31 (0) 418 515 782

E-mail: info@sonneveltopleidingen.nl

Site: www.sonneveltopleidingen.nl

Facebook: www.facebook.com/albertsonnevelt

Twitter: www.twitter.com/sonnevelttweets

Wil je hulp bij het
ontwikkelen van jouw
gezonde leefstijl?

Kijk op de website:
www.albertsonnevelt.nl

Disclaimer

De auteur heeft de informatie, tips en adviezen in deze minicursus Leven zonder stress zo goed mogelijk samengesteld en getest. Mocht je gezondheidsklachten hebben, dan is deze minicursus Leven zonder stress geen vervanging voor een bezoek aan een arts of een andere vorm van medische zorg. De uitgever, noch de auteur, noch de aan hun naam gerelateerde bedrijven zijn daarom verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die uit het aanwenden van de oefeningen in deze minicursus Leven zonder stress voortkomen.

Copyright © Albert Sonneveld 2015

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze minicursus Leven zonder stress mag worden gekopieerd of gereproduceerd voor commerciële doeleinden, in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- of andere systemen, of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.