

# GELUKSCOACHES DELEN HUN EXPERTISE



EEN GRATIS UITGAVE VAN GELUKCOACHES MET  
PRAKTISCHE TIPS OM GEZONDE GELUKSGEWOONTEN EN  
ZELFSZORGRoutines OP TE BOUWEN GEDURENDE  
CORONA TIJD

## Alle rechten voorbehouden

© Copyright 2020

Dit e-book is GRATIS uitgebracht in een digitale versie door Heart4Happiness in samenwerking met [afgestudeerden Gelukscoaches](#) annex werkgelukdeskundigen dan wel bijna afgestudeerden Gelukscoaches/Werkgelukdeskundigen.

Alles uit dit e-book mag worden gereproduceerd, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Heart4Happiness heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot Heart4Happiness wenden.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de organisatie stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheid in deze uitgave.

## Disclaimer

Dit gratis e-book is geen vervanging voor ziekten of het bezoeken van een arts, dan wel specialist. Als je ziek bent dan volg je de klassieke reguliere route of wat je normaliter doet. Wij geven geen medisch advies, maar advies om je bewustzijn te vergroten. Natuurlijk maken wij gebruik van wetenschappelijk onderbouwd onderzoek dan wel van advies van artsen, echter blijf je zelf verantwoordelijk voor je gezondheid.

Mocht je onder behandeling zijn, kun je de gegeven adviezen bespreken met je arts.

Sheila Neijman en.....





# INHOUD

## 1) Gelukscoach Sheila Neijman

- Corona crisis

## 2) Fysieke fitheid

- Gelukscoach Anita de Haas
- Gelukscoach Sheila Neijman
- Lisette en Arjen Gutker de Geus

## 3) Spirituele fitheid

- Gelukscoach Ellen Koenis
- Collega Eugenie van Ruitenbeek

## 4) Mentale gezondheid

- Gelukscoach Elke van Wageningen
- Gelukscoach Monique Groenenboom
- Gelukscoach Jolanda Bakker

## 5) Emotionele fitheid

- Gelukscoach Wilfried Polman
- Gelukscoach Dianne Knoren

## 6) Slotwoord

- Sheila Neijman



# GELUKSCOACH SHEILA NEIJMAN

Dit GRATIS e-book is ontworpen om je gezondheid en geluk op alle mogelijke manieren te verbeteren en je kansen om gezond te blijven tijdens deze pandemie te maximaliseren. Dit e-book biedt inzichten in de samenhang tussen lichamelijke- (fysieke), emotionele-, mentale- en spirituele gezondheid EN streeft ernaar om de lezer **meer bewust te maken** van het feit dat gezondheid en geluk voor een deel in eigen handen ligt. Je krijgt tips, tools en adviezen om je immuunsysteem te versterken en de beste technieken om kalm en gecentreerd te blijven tijdens deze uitdagende tijden.

Elke uitdaging of probleem is een vorm van stress. We hebben goede stress en slechte stress. Wat de ene mens leuk vindt, kan voor een ander stress betekenen. *Corona-stress is slechte stress voor iedereen.* Dat voelt iedereen. Het brengt je uit evenwicht. Het maakt je onzeker. Een situatie die je niet kunt beheersen. Gelukkig zijn er methoden om stressinvloeden te ontstressen die we in dit e-book omschrijven. Het is zinvol om je levensstijl aan te passen waar nodig en je immuunsysteem te versterken om meer weerstand op te bouwen tegen het Corona-19 virus.

Deze pandemie gaat namelijk niet alleen over de angst om ziek te worden, maar ook zorgen over een inkomensverlies tijdens de quarantaine, of ziek worden maar niet de juiste zorg ontvangen of zorgen om je geliefden.

Een virus, dat je niet eens met het blote oog kunt zien en geen levend organisme is, veroorzaakt dit grote gevolg. 'Grappig he', een virus voldoet niet aan de biologische definitie van leven, maar je kunt er wel ziek van worden. Een bacterie daarentegen leeft wel. Een virus is een membraangebonden eiwitcapsule die genetische programma's bevat. Ze hebben een gastheer nodig om te kunnen blijven bestaan, ze infiltreren in onze gezonde cellen en nemen de functie van de cel over. Zodra ons immuunsysteem dit ontdekt, gaat het ons beschermen en maakt antistoffen om de geïnfecteerde cel aan te vallen om het virus te verslaan. Daarna doet het immuunsysteem nog iets wonderbaarlijks, het onthoudt hoe het virus is verslagen voor een volgende keer.

**Hoe komt een virus de cel binnen?** Wanneer receptoren van het virale membraan (dus de tentakels of spikes van COVID-19) op een menselijke cel inpluggen, bindt het zich aan de cel en dringt de cel binnen. Net als een sleutel wat op een slot past. Dit is het begin van de infectie. Het virus downloadt zijn geheugen of programma in de menselijke cel en kaapt de geïnfecteerde cel en maakt nieuwe virusdeeltjes. Ze kunnen niet zelfstandig leven en hebben dus iemand nodig, een gastheer of gastvrouw, om zich voort te planten.

Het virus laat de besmette cel als 'dood' achter en het lichaam (immuunsysteem) reageert hierop door een tegenaanval. Het maakt antilichamen aan en deze ruimen het virus op. Op dit moment ga je je ziek voelen, hoesten, koorts, kortademig. Normaliter maakt het lichaam een soort van geheugen aan voor een virus zodat het voor een volgende keer weet hoe het lichaam het virus kan verslaan. Echter voor het COVID-19 virus is nog geen geheugen, daarom is iedereen er vatbaar voor.

**En corona dan.....**Het coronavirus veroorzaakt van oudsher griep wat meestal in de winter gebeurt omdat deze respiratoire virussen beter gedijen in de winter. Elk jaar is een griepgolf en elk nieuw seizoen zijn er mutaties van eerdere griepvirussen. De mens en haar immuunsysteem heeft in de loop van eeuwen te maken gehad met variaties op veel voorkomende griepvirussen. Hierdoor is het menselijk immuunsysteem voorbereid op nieuwe griepmutaties.

COVID-19 echter kent het menselijk immuunsysteem nog niet. Met als gevolg dat een grotere groep vatbaar zijn voor COVID-19. We weten er dus nog niet alles van, dan wel dat we data kunnen voorspellen. Wat we wel weten is dat chaos/onzekerheid, [angst en stress](#) kan veroorzaken. Wat we ook weten is dat een virus niet leeft, je het ook niet kunt doden, maar wel deactiveren. Wat we ook weten is dat stresshormonen het immuunsysteem afsluiten wanneer het lichaam zich in een bijnier gestuurde staat van vechten of vluchten bevindt. Stresshormonen zijn nu eenmaal bijzonder effectief in het remmen van het immuunsysteem.

Onderzoek laat zien dat bewustzijn,  *lees het nogmaals goed*, onderzoek laat zien dat BEWUSTZIJN ook de functie van het immuunsysteem regelt. Positief bewustzijn is verantwoordelijk voor het Placebo-effect, waarbij de mind bijna elke ziekte kan genezen, terwijl stress en negatief denken het Nocebo-effect creëren, dat bijna elke ziekte kan veroorzaken. De angst voor COVID-19 in combinatie met de resulterende bedreigingen voor overleving remt het immuunsysteem van de bevolking diep en verergert de epidemie verder, dit noemt men "psycho neuro-immunologie", waarbij onderzoekers hebben aangetoond dat de gemoedstoestand de gezondheidstoestand beïnvloedt<sup>1</sup>. Ik kan me heel goed voorstellen dat veel mensen dit niet weten, maar steeds meer bewijs laat de connectie zien tussen mind en body. Het beheersen van stress, vooral chronische of langdurige stress (zelfs als deze niet intens is), kan mensen helpen ziektekiemen voor een deel te bestrijden.

Dit e-book biedt daarom vaardigheden, tips en informatie om te ontstressen en geluksgewoonten op te bouwen zoals mensen geleerd hebben in de [opleiding voor Gelukscoach](#). *Daarom is het gratis E-book ook samen met Gelukscoaches gemaakt*. We zijn verheugd dat je dit e-book hebt gedownload en we zijn er zeker van dat je er wat aan hebt. (Sheila Neijman).

---

<sup>1</sup> <https://www.apa.org/research/action/immune>



# Corona Crisis

## Wist je dat...

In het Chinees het woord CRISIS uit twee karakters bestaat? Het ene karakter betekent 'gevaar' en het andere karakter betekent 'keerpunt of kans' .....

.....zei J.F. Kennedy ooit in een toespraak. Een interessant tijdperk waarin de wereld aan de ene kant in '*angst of gevaar*' verkeerd en de andere kant '*tot rust komt of op een keerpunt staat*'. Niet alleen de mens, maar de totale planeet. Deze crisis is een paradigmaverschuiving in bewustzijn. Alhoewel over de betekenis van de Chinese karakters verschil van mening bestaat, geldt dit ook voor COVID-19.

## Wat is COVID-19?

We leggen het je graag nog een keer uit. *Kennis geeft namelijk bewustzijn.* Coronavirussen werden voor het eerst in de zestiger jaren ontdekt. Men houdt ze verantwoordelijk voor een aanzienlijk percentage van alle verkoudheden (met ademhalingsmoeilijkheden) bij volwassenen en kinderen. In 2003 veroorzaakte een coronavirus het ernstige acute respiratoire syndroom, beter bekend als SARS. In 2012 werd een nieuw type coronavirus geïdentificeerd dat bekend staat als MERS-CoV. Rond de jaarwisseling (2019-2020) werd in het Chinese Wuhan een nieuwe stam van het coronavirus ontdekt. Het virus, genaamd Sars-Cov-2 creëert aandoeningen wat in de volksmond COVID-19 heet (vergelijkbaar met HIV (het virus) en AIDS (de aandoening) of Rubella (het virus) en Mazelen (de aandoening)). Het verhaal is dat COVID-19 is ontstaan vanuit een zoönotische infectie. Van dier op mens, vervolgens van mens tot mens.

---

Een zoönose is een infectieziekte die van dier op mens kan overgaan. In Nederland voorkomende zoönosen zijn de ziekte van Lyme, Q-koorts, toxoplasmose en vogelgriep. Ongeveer twee derde van de verwekkers van infectieziekten is afkomstig van dieren. Mensen kunnen er op verschillende manieren mee besmet raken: via voedsel of water of lucht, en via direct contact met besmette dieren of besmet dierlijk materiaal zoals mest. Ook kunnen verwekkers van zoönosen via teken en muggen worden overgebracht. <sup>2</sup>

---

Andere wetenschappers zeggen dat zoönotische infectie bij COVID-19 onmogelijk is.

---

<sup>2</sup> RIVM - <https://www.rivm.nl/rivm/kennis-en-kunde/expertisevelden/zoonosen>

**WHO** (World Health Organization) geeft aan dat het *geen griepvirus* is, maar heeft wel veel voorkomende symptomen die vergelijkbaar zijn. COVID-19 is gevaarlijker, zegt WHO. Griep kan uit meerdere virusstammen bestaan. COVID-19 is het resultaat van slechts één virus. Griep bestaat al honderden jaren en ons lichaam heeft daar antilichamen tegen gemaakt. COVID-19 is voor ons lichaam onbekend waardoor we tijd nodig hebben om het virus te begrijpen en ons immuunsysteem erop te programmeren. Andere wetenschappers zeggen dat COVID-19 per definitie een respiratoir griepvirus is.

## Data

In tijden van onzekerheid zoals deze met de COVID-19-uitbraak, willen mensen feiten, data en informatie. Daar zit een risico aan omdat de context vaak ontbreekt in data. Het vertelt niet het volledige verhaal van de gegevens. Het berekenen bijvoorbeeld van het sterftecijfer van een nieuwe ziekte is erg moeilijk en vatbaar voor fouten. We kunnen eenvoudigweg niet zeggen wat het sterftecijfer van Coronavirus-19 is in een vroeg stadium van een epidemie (WHO).

Wat we wel zien is dat de sterftegegevens van COVID-19 zijn bevooroordeeld en veel stress en angst veroorzaken. Het percentage slachtoffers dat sterft aan de COVID-19 is gebaseerd op het totaal aantal patiënten dat sterft, gedeeld door het totale aantal gevallen dat door een arts of een medisch centrum is getest.

## Varkensgriep

Pandemieën kennen we natuurlijk al eeuwen. Denk aan de pest maar ook bijvoorbeeld Varkensgriep of in de volksmond de Mexicaanse griep. Jaren geleden brak de varkensgriep uit, er ontstond wereldwijde paniek en angst. Uit een latere gemaakte analyse bleek dat academici in maar liefst 60% van de gevallen ernstiger over de gevolgen van de Mexicaanse griep vertelden dan de WHO. Ook blijken de academici belangen te hebben met de farmacie.

Ab Osterhaus, onze bekende media viroloog, heeft aandelen in de farmaceutische industrie. Dit is bekend omdat Ab Osterhaus hier transparant in is en wordt er geen actie op ondernomen. Toch blijkt uit onderzoek dat de kans 6x groter is dat academici met belangenverstrengeling een hoger risico-inschatting maakten (in tijden van Mexicaanse griep) dan collega's zonder die belangen in de farmaceutische industrie<sup>3</sup>. [Klik hier](#) voor de onderbouwing. Belangen dienen natuurlijk nooit boven de gezondheid te gaan. Toch zijn het deze academici die de regering informeren.

Laten we nog eens kijken naar de varkensgriep. Hier werden we strikt voor gewaarschuwd met voorspellingen van het aantal doden en uitgenodigd om massaal vrijwillig te laten vaccineren. Veel mensen dachten '*ik laat mij maar vaccineren, want baat het niet, dan schaadt het niet*'. Maar dat bleek niet waar te zijn.

---

<sup>3</sup> <https://researchonline.lshtm.ac.uk/id/eprint/1343349/1/J%20Epidemiol%20Community%20Health-2013-Mandeville-jech-2013-203128.pdf>

Het probleem was dat [dit vaccin](#) Pandemrix nooit getest was. Het vaccin veroorzaakte meer slachtoffers dan de varkensgriep (Mexicaanse griep) waaronder narcolepsie. Het kabinet heeft destijds (2018) 5 miljoen euro uitgetrokken als [schadevergoeding](#) voor mensen die ernstig ziek zijn geworden na een vaccinatie tegen de Mexicaanse griep.

Andere Pandemieën die we kennen:

- Spaanse griep (tussen 20 en 100 miljoen doden)
- Aziatische griep (tussen de 20 en 50 miljoen doden)
- Hongkonggriep (ongeveer 700.000 doden)
- Sars-CoV-2 of COVID-19 telt op dit moment 31,045 doden.

**Het goede nieuws is** dat ons lichaam en ons immuunsysteem altijd wel een weg vindt om met virussen om te gaan. We dragen altijd virussen bij ons, natuurlijk zijn ze niet allemaal schadelijk, maar ons lichaam is in die zin wonderbaarlijk intelligent om virussen te verslaan.

### **Hoe het begon met COVID-19.....**

Neil Ferguson, wiskundige en epidemioloog, informeerde over de verspreiding van COVID-19 de regering, niet alleen in het Verenigd Koninkrijk, maar ook in Frankrijk, de VS en andere landen. Hij had met zijn team via wiskundige modellen berekend dat er velen doden zouden vallen. Het stelde dat 500.000 mensen zouden kunnen sterven als er geen actie werd ondernomen, zoals de nu genomen maatregel Lockdown. Later corrigeerde hij dat naar 200.000, vervolgens zou het aantal doden zich beperken tot 20.000 corrigeerde Neil Ferguson nogmaals. En wederom later gaf hij aan dat het sterftecijfer waarschijnlijk tot slechts een paar duizend zal dalen.

Lockdown is het gevolg van het advies van deze wiskundige modellen van Ferguson en advies van academici en hebben dus tot deze strikte maatregelen geleid, het stoppen met werken en het sluiten van clubs, theaters en scholen. Mensen werd verteld om thuis te blijven. Dergelijke wiskundige modellen zijn best foutgevoelig omdat ze vertrouwen op zeer sterke aannames over aspecten van de ziekte die nog niet grondig zijn bestudeerd. Ferguson suggereert dat de huidige strategie bedoeld was om de overdracht van het virus op een laag niveau te houden totdat er een vaccin beschikbaar was.

- Premier Rutte zei letterlijk: *'Een groot deel van de Nederlandse bevolking zal het Corona virus krijgen'*.
- *'We moeten realistisch blijven, weten eigenlijk nog niks'* zegt viroloog Ab Österhaus'

**Hoe is het overdraagbaar?** De transmissie van COVID-19 (hoe het wordt overgedragen van de ene persoon op de ander) wordt nog verder bestudeerd. Wat we nu wel weten is dat het overdraagbaar is via fysiek contact.



Dat wil zeggen fysieke druppels die worden uitgestoten, hoesten en niezen en handen schudden. Het wordt mogelijk ook overgedragen door de adem of ademhaling. Vandaar de anderhalve meter afstand (Cold Spring Harbor Laboratory). Op roesvrij staal en plastic kan het virus 2 tot 3 dagen overleven. Journal of the American Medical Association (JAMA) heeft een onderzoek gepubliceerd waarin het virus ook gevonden is in de ontlasting.

### **Risico in data**

Wat niet duidelijk is (omdat dit niet meegenomen is in de wiskundige modellen) is de feitelijke doodsoorzaak. Zo weten we bijvoorbeeld dat de cijfers van het aantal sterfgevallen in Italië vervormd zijn. Bij het grootste deel van de overleden Corona patiënten was sprake van comorbiditeit. Onder comorbiditeit wordt het gelijktijdig voorkomen van meerdere aandoeningen bij één persoon verstaan. Veel mensen die overleden zijn aan COVID-19 zouden hoe dan ook binnen korte tijd zijn gestorven zijn zegt prof. dr. Sir David Spiegelhalter. Huidige data geeft dus onvoldoende inzicht in hoeverre het coronavirus heeft bijgedragen aan de dood of de onderliggende ziekte of ziekten.

Ook is sprake van *onderrapportage en overrapportage* van de cijfers als gevolg van belangenconflicten, niet beschikbare testen, niet gevalideerd testmateriaal, het niet meenemen van comorbiditeit, ouderdom, overbelasting dan wel andere redenen. En de nadruk van de media op de COVID-19 overlijdensstatistieken is een wiskundig vooroordeel waarvan de stressvolle voorspelling ook verantwoordelijk is voor het verzwakken van het immuunsysteem van het publiek en het verergeren van de verspreiding van ziekten. EEN HEEL GROOT probleem waarmee het publiek in deze pandemie wordt geconfronteerd.

Een team van University College London (UCL) heeft geprobeerd het sterftecijfer te ontrafelen door te kijken naar het verwachte aantal sterfgevallen dat je normaal gesproken zou zien, en bracht vervolgens in kaart hoeveel extra sterfgevallen COVID-19 zou kunnen veroorzaken. De paper, die nog niet door vakgenoten is beoordeeld, laat zien dat degenen uit de risicogroepen, de 70-plussers en mensen met gezondheidsproblemen, het komende jaar een risico van 4,4% hebben om te sterven, ongeacht het coronavirus.

Veel hooggeplaatste medische wetenschappers, zoals Dr. Wolfgang Wodarg en Peter C. Gøtzsche, suggereren dat COVID-19 niets is om ongerust over te zijn. Zij onderbouwen dit met andere cijfers.

- Dr. Wolfgang (Duits arts en verbonden aan de SPD) stelt dat er geen geldige gegevens zijn en er zijn geen aanwijzingen voor uitzonderlijke gezondheidsbedreigingen.
- Viroloog Prof. Dr. Karin Mölling: Corona is geen ernstig killer-virus! De bangmakerij is het probleem.

- Prof. John P.A. Ioannidis, Stanford. We nemen beslissingen zonder betrouwbare gegevens.

Prof Robert Dinwall, een expert in sociologie aan Nottingham Trent University focust zich op de bijkomende schade van de samenleving. Hij benoemt de psychische problemen en zelfmoorden die verband houden met zelfisolatie, hartproblemen door gebrek aan activiteit en de gevolgen voor de gezondheid van werkloosheid en verminderde levensstandaard als mogelijke schade.

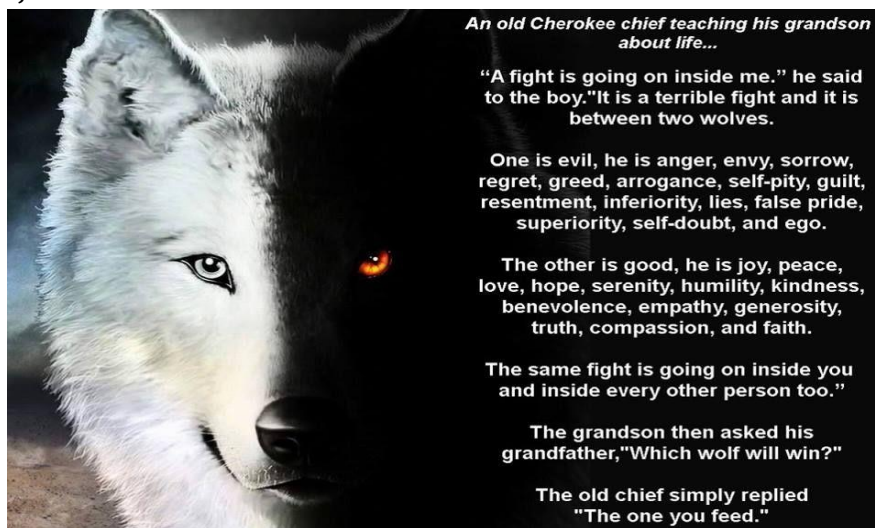
De economische klap is iets waar onderzoekers van de Universiteit van Bristol nu naar hebben gekeken. Hun conclusie? Het vernietigen van de economie kost levens. Bovendien is er sprake van Triage en dit brengt nog meer levens in gevaar, omdat er voor anderen mogelijk geen zorg beschikbaar is, of dat nu een slachtoffer van een hartaanval is, een patiënt met een beroerte of gewoon iemand die is gevallen.

De politiek went zich tot de experts als WHO, het RIVM en virologen. Wat nu exact klopt over COVID-19 is niet geheel duidelijk. Maar daarom is het wel goed om *het serieus te nemen*. Maar weet ook dat je immuunsysteem voor je klaar staat, dus help haar een handje om te versterken.

Wat nu de werkelijke waarheid is.....? DAT BEPAAL JIJ! Jij bepaalt hoe dingen bij je binnenkomen. Jij bepaalt hoe je informatie beoordeeld. Elk mens kijkt met zijn eigen perspectief of gezichtspunt. Met welk perspectief kijk jij? Houd je aan het advies en laat je niet gek maken maar *blijf nieuwsgierig en onderzoekend*.

**Zie je de lichtpuntjes?** Bijvoorbeeld dat er nu tijd is voor de meest elementaire dingen in je leven, dat problemen die zo belangrijk leken, even opzij geschoven zijn. De aarde mag herstellen, even je leven herwaarderen, de mensen om je heen, de verbondenheid...

**Of ervaar je angst?** Wanneer je het even niet meer weet, hoor je jezelf misschien denken: 'Ik kan het niet' of 'Ik kom deze tijd niet door', kun je deze gedachten uitdagen? Kun je uit de angst stappen. Weet dat je gedachten vaak niet waar zijn. De stem van groei en liefde zegt 'ik kan...!', De stem van angst zegt: 'ik kan het niet...!'.  
Waar luister je naar?



## Wist je dat...

We echt onvoldoende geïnformeerd worden door de media, de politiek of andere instanties wat we kunnen doen om ons immuunsysteem te boosten, body & mind veerkrachtig te maken en onze gezondheid te bevorderen. ***Maar wij gaan dit wel doen voor jou als lezer.*** Je immuunsysteem is altijd al belangrijk maar in deze tijd helemaal.

Je immuunsysteem beschermt je tegen indringers van buitenaf, denk aan virussen, bacteriën, parasieten enzovoort. Zie het als een leger dat in de frontlinie indringers verslaat. Het immuunsysteem wil dus alles opruimen wat potentieel gevaarlijk kan zijn. Het immuunsysteem heeft een geheugen. Eerdere virussen herkent het immuunsysteem. Dus mocht je jaren geleden de griep hebben gehad dat heeft je immuunsysteem een immuun herkenning. Mocht het virus muteren, dan heb je eerder een soort van bescherming opgedaan. Niet volledig, omdat het virus gemuteerd is, maar voldoende om gezonde mensen te beschermen.

Bij COVID-19 hebben nog maar weinig mensen bescherming opgebouwd. Het immuunsysteem herkent het nog niet en er is nog geen geheugen voor. Daarom duurt het voor het lichaam en het immuunsysteem langer om het virus te 'verslaan'. We kunnen echter het immuunsysteem niet vervangen of aanpassen omdat het uit veel verschillende cellen, T-Cellen, moleculen, weefsels en organen bestaat. *We kunnen wel zorgen dat het immuunsysteem sterk blijft.*

Angst en stress kan de brandstof zijn van een verlaagd immuunsysteem. Maar ook te weinig slaap, ongezonde voeding en niet bewegen beïnvloedt het immuunsysteem. Tijdens de slaap ruimt het immuunsysteem bijvoorbeeld ongewenste indringers op. Het meest bedreigende virus wat we kunnen ervaren is ANGST. Het is erg besmettelijk, het verspreidt zich razendsnel en het is wezenlijk gevaarlijk omdat het een psychologisch virus wordt. Angst maakt ons machteloos, zorgt ervoor dat we gaan overleven en de cellen zichzelf beschermen.

Angst is een gevolg van je waarneming wat op de toekomst gericht is, denkt dat er daar in de toekomst iets gaat gebeuren, maar nog niet gebeurd is, maar wel in het heden gevreesd wordt. Deze angst zorgt voor lagere emoties en zet onze zintuigen op scherp om op de hoogte te blijven van nog meer gevaren. Om hieruit te stappen heb je heel veel wilskracht nodig om je bewustzijn van lagere emoties te verplaatsen naar de hogere emoties. Als je merkt dat je meegezogen wordt in de angst, zoek dan naar mogelijkheden die je hieruit halen. *We hopen jou in ieder geval een aantal tips mee te geven.*

Als je in rust kunt blijven en goed zorgt voor jezelf, heb je een sterke sleutel in handen voor je gezondheid. Wees geduldig met jezelf, elke vooruitgang bij het omgaan met angst is een vooruitgang. Voel compassie voor jezelf, compassie voor je angst, compassie voor iedereen.

Beslis zelf wat je gelooft. Dat geldt voor dit e-book, maar ook wat je hoort en leest via de media. Wat je gelooft is waar.

---

Als je bang bent, heb je huiswerk te doen. Blijf leren, want het is logisch dat deze maatregelen je in de angst kunnen zetten.

---

Geen paniek, geen stress, je kunt veel meer dan je denkt. Het virus daagt je uit om met jezelf aan de slag te gaan, jezelf lief te hebben en de ander, je leefstijl eens goed onder de loep te nemen, je leefstijl te optimaliseren en je bestaansrecht op deze aarde op te eisen.

Ik persoonlijk vind dat we te veel geleid worden door commerciële hebzucht, belangen, en de beïnvloeding door de media. Ik denk dat we voor een deel onze gezondheid zelf in de hand hebben. In plaats van tegen de haren te strijken van de grootmachten, kun je veel beter praten met elkaar in je eigen kring. In dialoog gaan en je ervaringen delen in plaats van elkaar te veroordelen omdat je via een andere lens kijkt.

Voor alle HELDERHEID, het virus is er. Neem het serieus. Het verspreid zich snel en duurt lang. Verspreid goede informatie, en zo min mogelijk het virus. Natuurlijk kunnen wij er niet voor zorgen dat COVID-19 niet je lichaam binnendringt, maar een *versterkt immuunsysteem* betekent een groter arsenaal om de infectie te bestrijden, en dus minder ernstige symptomen.

*Sheila Neijman*

Volg mij gerust op of bezoek [de website](#).



## PREVENTION



# Maintain physical distancing

Vermijd nauw contact met degenen die ziek lijken te zijn; vermijd het aanraken van voedsel, ogen, neus en mond totdat je handen zijn gewassen met water en zeep; gebruik een tissue om te bedekken als je hoest of niest en gooi het in de prullenbak; Zorg ervoor dat je regelmatig je handen wast, samen met het reinigen en desinfecteren van vaak aangeraakte objecten en oppervlakken zoals handgrepen, deurknoppen, stuurwielen, liftknoppen, geldautomaten, winkelkaartterminals, trapleuningen en aanrechtbladen

[Klik hier.](#)

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION

# Fysieke fitheid

Door de wereldwijde pandemie geldt er sociale afstand. De dagelijkse sociale structuren zijn hierdoor veranderd. Structuren die normaliter samenwerking en verbinding creëren als ingebouwde structuur van de samenleving. Met deze opgelegde beperking kan de één goed omgaan, de ander niet. Kinderen zijn de hele dag thuis, partners zitten dagelijks in dezelfde ruimte. Geen uitval meer naar de sportschool, vrienden of andere ontmoetingsmogelijkheden.

Toch kan deze corona-crisis de wereld helpen veranderen. Wees nou eerlijk, deze crisis legt aardig wat systeemfouten bloot. Denk bijvoorbeeld aan de zorgsector of de zzp'ers. Maar ook de rol en invloed van de media en de overheid wordt ineens veel meer zichtbaar. Gelukkig zien we ook dat de [mens van nature moreel goed](#) is. Elke keer worden we sterker door een crisis. Niet vanwege de 'Survival of the Fittest', maar omdat we *coöperatief, onzelfzuchtig en liefhebbende wezens zijn*. Dat mag nu echt duidelijk zijn! Wat je reactie ook is, het is normaal als dagelijkse gewoonten veranderen, je zelf ook kunt gaan wankelen. Toch hebben we meer invloed dan we denken. In elke situatie kun je ook je eigen structuur maken en toepassen in je dagelijks leven. Er zijn ons al een aantal nieuwe structuren gegeven:

## STOP THE VERSPREIDING



### WAS REGELMATIG JE HANDEN

Maak je handen regelmatig en grondig schoon met een handwrijfmiddel op alcoholbasis of was ze met water en zeep.



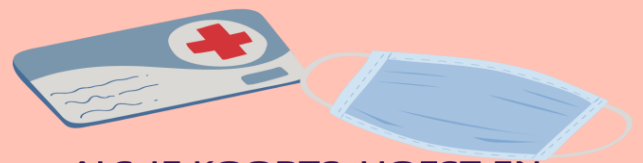
### ZORG VOOR FYSIEKE AFSTAND

Houd een afstand van minimaal anderhalve meter tussen jou zelf en iedereen die hoest of niest.



### RAAK OGEN, NEUS EN MOND NIET AAN

Handen raken veel oppervlakken en kunnen virussen oppikken. Eenmaal besmet kunnen de handen het virus overdragen naar uw ogen, neus of mond.



### ALS JE KOORTS, HOEST EN ADEMHALINGSMOEILIKHEDEN HEEFT, ZOEK DAN VROEG MEDISCHE HULP

Blijf thuis als je je onwel voelt. Als je koorts, hoest en ademhalingsproblemen heeft, zoek dan medische hulp en bel van tevoren.

Naast deze adviezen geldt voor *fysieke fitheid* dat je elke dag minstens onderstaande structuren kunt toepassen voor een gezond immuunsysteem.

1. Gezonde voeding, d.w.z. het liefst onbewerkte biologische voeding als groenten, fruit, peulvruchten, noten en verminder of laat staan bij klachten, suiker, alcohol, bewerkt voedsel, frisdranken enzovoort.
2. Bewegen, d.w.z. van matig intensief tot zwaar intensief, maar minimaal een half uur per dag flink doorwandelen.
3. Goed slapen, d.w.z. [minimaal 7 a 8 uur](#).

*Al deze informatie weten we natuurlijk allang en is niets nieuws.* Toch zijn deze adviezen nu belangrijker dan ooit voor je immuunsysteem. Welke van deze thema's zijn voor jou al een Geluksgewoonte? Doe je als routine? En welke hebben meer aandacht nodig?

Schaal je basiswaarde in op een schaal van 0 – 10, waarbij 0 laag is en 10 hoog.

Hoe goed slaap ik (of beweeg is, of eet ik gezond) over het algemeen genomen in mijn leven. Schrijf het eerste cijfer dat in je opkomt op.



- ✓ Gezonde voeding geef ik cijfer: \_\_\_\_\_
- ✓ Bewegen geef ik cijfer: \_\_\_\_\_
- ✓ Goed slapen (minstens 7 uur) geef ik cijfer: \_\_\_\_\_

Kies één thema als doel die je in je dagelijks leven kunt structureren om je fysieke gezondheid te ondersteunen. Doe het stapje voor stapje.

Ik start met:

---

---

---

---

**Waarom zijn deze drie Geluksgewoonten (wandelen, slapen en gezond eten) juist nu zo belangrijk?** Het is een bekend feit dat stress/angst een daling van het aantal micronutriënten als vitamines, mineralen geeft en roofofbouw pleegt op het lichaam. Net als te weinig slapen en niet bewegen. Jezelf weerbaar maken tegen stress, je leven herschikken, nieuwe keuzes maken is nu belangrijker dan ooit.

---

Het is niet aan mij om je te adviseren wat te doen, maar wat ik wel weet is dat je weerbaarder kunt maken tegen stress.

---

**Verhoog je Immuunsysteem.** Oké, dus stress en angst zorgt voor een daling van het aantal micronutriënten? Laten we Vitamine C eens wat nader bekijken. Vitamine C wordt al langer als preventief middel gebruikt tegen lontontsteking. De inname van Vitamine C is dus belangrijk en heeft een positief effect op je immuunsysteem. In China zijn er goede resultaten bereikt met het genezen van COVID-19 door het toedienen van hoge doses goede kwaliteit vitamine C. Zelfs DSM heeft 106 miljoen Vit. C-pillen geschonken aan China<sup>4</sup>, echter adviseert het voedingscentrum dit niet<sup>5</sup>.

Er is veel verkeerde informatie over **Vitamine C**. We kunnen hoge dosis aan Vitamine C verdragen, mits dit de juiste Vitamine C is<sup>6</sup>. Veel Vit. C in de supermarkt, maar ook de drogist of apotheek, kan ons lichaam niet altijd goed verdragen. Het geeft een opgeblazen gevoel, winderigheid en soms diarree. Vitamine C wat gebaseerd is op ascorbaat, kunnen mensen over het algemeen in vele hoge doseringen verdragen, zelfs 2000 tot 3000 milligram per dag.

Van Vitamine C<sup>7</sup> is in meerdere onderzoeken aangetoond dat het virussen kan doden en de symptomen te verminderen (Shanghai Medical Association)

Neem een theelepel vitamine C (dat is 4 tot 5 gram)

Meng met water (wat helpt om je gehydrateerd te houden)

Doe dit elke 3 of 4 uur ... en blijf het innemen of koop [vit. C-tabletten](#).

**Zink** (20 Mgr.) wordt geadviseerd als je in contact bent geweest met iemand die COVID-19 heeft, dan wel als je klachten krijgt of bijvoorbeeld in een vitaal beroep werkt. Zink kent, net als vitamine C, verschillende vormen.

- De acetaatvorm die je lichaam goed kan opnemen is ionische zink (vrijwel 100%)
- De Gluconaat vorm neemt iets minder goed op (ongeveer 70%)
- En Zinkgluconaat glycine neemt je lichaam het minst goed op (ongeveer 57%)

**Vlierbes.** Bevatten van nature flavonoïden. 158 milligram 2 x per dag.

---

<sup>4</sup> [https://www.limburger.nl/cnt/dmf20200226\\_00149257/dsm-schenkt-106-miljoen-vitamine-c-pillen-aan-china](https://www.limburger.nl/cnt/dmf20200226_00149257/dsm-schenkt-106-miljoen-vitamine-c-pillen-aan-china)

<sup>5</sup> <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/coronavirus-voeding/hoe-zorg-je-voor-een-goede-weerstand.aspx>

<sup>6</sup> <https://www.dr-rath-foundation.org/2020-03-lets-stop-the-virus-lets-end-the-hysteria/>

<sup>7</sup> <https://www.greenmedinfo.com/substance/vitamin-c>



**Magnesium.** 400 Mg per dag in citraat-, malaat-, chelaat- of chloridevorm)

**Vitamine D3,** 2000 IE dagelijks.

**Selenium.** 100 microgram dagelijks

**Antivirale paddestoelen.** Waaronder Reishi-paddestoelen en Agarikon<sup>8</sup>.

### **Get Well Health Expo**

Op het Get Well Health Expo in Olympia komen tientallen baanbrekende artsen en therapeuten om alternatieve oplossingen te bieden die bewezen werken. Dr. Damien Downing, een pionier in ecologische geneeskunde en president van de British Society of Allergy and Environmental Medicine, en Dr. Thomas Levy, een cardioloog en een van 's werelds experts op het gebied van vitamine C.

Hij en de anderen brachten eind januari een verklaring uit van de Orthomolecular Medicine News Service om te zeggen dat de coronavirus-19 pandemie 'dramatisch kan worden vertraagd of kan worden gestopt met het onmiddellijke wijdverbreide gebruik van hoge doses vitamine C'. Dit is niets nieuws. Een groot aantal onderzoeken die in de jaren '40 en '50 zijn uitgevoerd, toonde aan dat hoge doses vitamine C, **met name intraveneus toegediend**, de dodelijkste infecties konden stoppen.

Dr. Frederick Klenner was een van de pionierende artsen in de jaren 1940 die met succes veel virale ziekten genas, van griep en hepatitis, tot virale longontsteking en zelfs polio met behulp van zeer hoge doses vitamine C, overall van 30.000 - 200.000 mg, verdeeld in doseringen gedurende de dag zonder nadelige gevolgen. Desondanks weigeren artsen nog steeds vitamine C te erkennen als de bron van de verbetering. Dr. Downing en andere artsen van de International Society for Orthomolecular Medicine drongen aan op preventieve suppletie om 'symptomen voor toekomstige virale infecties te voorkomen of te minimaliseren', waaronder het coronavirus<sup>9</sup>.

- Vitamine C: 3000 mg per dag, in verdeelde doseringen
- Vitamine D3: 2000 IE dagelijks (Begin met 5000 IE / dag gedurende twee weken, verminder dan tot 2000 IE)
- Magnesium: 400 mg per dag (in citraat-, malaat-, chelaat- of chloridevorm)
- Zink: 20 mg per dag
- Selenium: 100 mcg (microgram) dagelijks
- Vlierbes 158 milligram 2 x per dag en sommige paddenstoelen.

**Ik beveel jou niets aan van bovenstaande informatie. Ik deel de informatie vanuit onderzoek en informatie uit de literatuur. Je blijft ten alle tijden zelf verantwoordelijk voor je gezondheid en check altijd even na of deze producten niet **contra indicatief** zijn voor jouw gezondheid bij je huisarts of specialist. Ik ben geen dokter en ik raad niemand aan om zomaar te experimenteren maar je te laten informeren.**

<sup>8</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1193547/>

<sup>9</sup> Dr. Sarah Myhill, Britse integratieve arts, bekende expert vitamine C en Dr. Robert Verkerk PhD, de oprichter en president van de Alliance for Natural Health en een expert in het maximaliseren van de gezondheid met voedsel en micronutriënten.

**Luchtverontreiniging** heeft een negatief effect op je immuunsysteem. Onderzoek toont aan dat luchtverontreiniging binnenshuis minstens 5-10 keer erger is dan luchtverontreiniging buitenshuis (*Niet overal natuurlijk, denk aan Wuhan*). Dit kennen we bijvoorbeeld als het Sick-Building Syndroom.

Wetenschappers hebben dit al tientallen jaren bestudeerd, je hoort hier echter weinig van in de media. Negatieve ionen en hun vermogen om eenvoudige griepvirussen te doden heeft een groep wetenschappers aan de Universiteit van Linköping, het Karolinska Instituut in Stockholm en zelfs het Zweedse Instituut voor overdraagbare ziektebestrijding studies over uitgevoerd.

In deze studie wilde het team het effect testen van een gemodificeerd ionisatieapparaat op de besmettingsnelheid van een griepvirus door overdracht via de lucht onder een steekproef van cavia's. In deze studie gebruikte het team een 12-volt ionisatieapparaat, dat negatieve ionen genereerde. Dit geeft een negatieve lading aan alle in de lucht zwevende deeltjes of aerosoldruppeltjes en trekt ze elektrostatisch aan naar een positief geladen collectorplaat, waar ze worden opgevangen.

Deze machine is getest met druppeltjes in de lucht van een via de lucht overgedragen influenza A (stam Panama 99) virusinfectie, die cavia's gemakkelijk infecteert. Deze griep en verschillende andere virussen werden aangetrokken door de collectieve plaat, die meer dan 97 procent van de virussen inactiverde. Uiteindelijk werd 100 procent van de cavia's beschermd tegen infectie (Sci Rep, 2015; 5: 11431).

Tien jaar eerder testte een team van de University of Leeds in het VK het gebruik van een negatieve luchtionisator op een intensive care-afdeling in het St James's Hospital in Leeds gedurende een jaar om te zien of het de verspreiding van Acinetobacter bacteriën, die notoir resistent tegen antibiotica en gevaarlijk voor mensen met een aangetast immuunsysteem is. Tot hun verbazing daalde het infectiepercentage tot nul tijdens de proef van een jaar.

Ionisatoren produceren negatieve luchtionen, die zwevende deeltjes opsporen en deze een lading geven. Hoewel de Leeds-wetenschappers niet helemaal begrijpen hoe de bacteriën zijn gedood, vermoeden ze dat deze geladen deeltjes de virussen aantrekken en zich vervolgens verzamelen en vervolgens uit de lucht vallen, waardoor de atmosfeer wordt gedesinfecteerd en de overdracht van infectie wordt gestopt.

In 2002 presenteerde het bedrijf Sharp op een conferentie het bewijs dat hun airconditioners, waaronder een plasmacluster-luchtzuiveringssysteem, de mogelijkheid hadden virussen, waaronder griep, in wezen via dezelfde methode te inactiveren.

Negatieve luchtionen<sup>10</sup> wordt ook door Peter Spiegel, the air doctor, een expert op het gebied van luchtzuiveringstechnologie, ontwikkeld. Meer informatie, >>[klik hier](#)<<

**Nee, ik heb geen aandelen 😊. Het is informatie wat je normaliter niet via de media of ziekenhuizen verkrijgt maar waar je misschien wat aan hebben. Het is kostbaar, helemaal mee eens en is daarom zeker niet voor iedereen weggelegd.**

---

<sup>10</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6213340/>

# Take care of your body.

Meditate, eat well-balanced meals, take deep breaths. Aside from staying safe, stay healthy.

Source: WHO

20 minuten Yoga Stretch,  
[klik hier](#)

Of liever een workout,  
[Klik hier](#)





# GELUKSCOACH ANITA DE HAAS

## Slaapkwantiteit en -kwaliteit verbeteren

Tijdens het slapen komen de *geest en het lichaam* tot rust. Dit zorgt ervoor dat je overdag meer energie en meer positieve inzichten ervaart. Een goede slaap zorgt er ook voor dat je beter met stress om kan gaan en dit heeft weer een positieve invloed op de gezondheid.

---

*Stress is een vaak onderschatte veroorzaker van vele lichamelijke klachten. Een onderzoek in het tijdschrift Sleep toont aan dat mensen die 7 tot 9 uur per nacht slapen veel minder symptomen van depressie hebben dan mensen die korter of juist langer slapen!*

---

Slapen gaat niet alleen over de slaapkwantiteit (hoeveel uur je per nacht slaapt) maar juist om je slaapkwaliteit (hoe effectief je slaap is).

- Tijdens het slapen [spoelen je hersenen](#) als het ware schoon. Goede slaap betekent dat je hersenen de tijd en de kans krijgen om zich te reinigen.
- Ook zorgt een goede nachtrust ervoor dat je je emoties van de dag goed kan verwerken en dat je onthoudt wat je overdag hebt geleerd.

## De helende kracht van slapen.

Op het moment dat je 's avonds in bed in slaap dommelt, is het net of de powerknop van het lichaam uitgezet wordt. Niets is minder waar, het lichaam gaat tijdens de slaap in reparatie en herstel modus. In principe vindt er een regeneratieproces plaats die je weer "fine-tuned" voor de dagelijkse waakfase.

Terwijl je slaapt activeren de hersenen een hormoon dat weefselgroei stimuleert. Dit zorgt voor het regenereren zoals het herstellen van wonden en overbelaste spieren. Een goede slaap stimuleert het lichaam ook om zich beter te beschermen tegen bacteriën en virussen. Dit omdat het tijdens de nacht meer witte bloedlichaampjes aanmaakt. Uit recentelijk onderzoek blijkt dat mensen die minstens 8 uur per nacht slapen, *3 keer minder kans op een verkoudheid hebben.*

Tijdens de slaap daalt de bloeddruk en daardoor komt het hart meer tot rust. Mede omdat het stresshormoon gereduceerd wordt is er ook minder kans op hartziektes, diabetes en vele andere aandoeningen. Zorg voor een goede slaap en je zal genoeg energie hebben voor de dagelijkse activiteiten.

Uit een studie in het Journal of Sexual Medicine magazine blijkt dat vrouwen die goed slapen ook meer seksuele verlangens kregen. De uitdrukking “er een nachtje over slapen” kent bijna iedereen wel. Het nemen van lastige beslissingen wordt makkelijker na een goede nacht slaap. Na een goede nachtrust krijg je vaak een beter, rustiger en helderder beeld van de te nemen beslissing dan overdag in het heetst van de strijd. Het mag duidelijk zijn dat een goede nachtrust enorm belangrijk is.

### **Zorg dus voor een goede nachtrust.**

- ✓ Een donkere en stille slaapkamer is logisch.
- ✓ Ook belangrijk maar onderschat, is dat het helpt om zo min mogelijk elektra in je slaapkamer te hebben. Dus geen stekker blokken, TV, GSM, tablet of Wifi. Het licht van deze apparaten (blauw licht) is gemaakt om te lijken op de zon. Daar 's avonds nog naar kijken, is niet bevorderlijk voor je slaap. Het houdt je cortisol hoog – wat zorgt voor alertheid – en vertraagt de aanmaak van slaaphormoon melatonine. Hierdoor kun je moeilijker in slaap komen of je gaat te laat naar bed omdat je niet moe bent.
- ✓ Daarnaast is het ook aan te raden zo min mogelijk staal in de directe omgeving van het bed te hebben. Staal is licht magnetisch en dit verhoogt de spierspanning. Ook een goed bed en matras dragen uiteraard bij aan een [betere nachtrust](#).
- ✓ Vaak maak je je voor het slapen druk om je slaap: *‘Waarom lukt het me niet om in slaap te vallen? Waarom word ik steeds wakker?’* Gedachtes die ervoor kunnen zorgen dat in slaap vallen juist nog moeilijker wordt. Door te mediteren voor het slapen gaan, focus je je op iets anders (je ademhaling) waardoor je tot rust komt en juist makkelijker in slaap komt.

### **Onderstaand een aantal hulpmiddelen om gemakkelijk in slaap te vallen en een heerlijke nachtrust te ervaren.**

- **Positieve gedachten!** Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen beter slapen, als ze 's avonds voor het slapen gaan bewust stilstaan bij wat er goed is gegaan en waar ze *dankbaar voor zijn*. Dat geeft veel meer rust. Bedenk 3 positieve gedachten voor het einde van jouw dag. Bijvoorbeeld:
  - 1) Ik ben dankbaar voor de vele kleine dingen. De kleren die ik aan kan trekken. Het frisse water uit de kraan. Het eten en drinken. Het licht. De natuur. Mijn huis, mijn bed.
  - 2) Ik heb mijn best gedaan, ik ben trots op mezelf en al mijn inspanningen. Het is goed zo. Wat voorbij is, is voorbij.

- 3) Genoeg is genoeg, Het hoeft niet allemaal perfect te zijn. Ik ben tevreden met wat er nu wel al is. Ik geniet van mijn reis. Het leven draait om nu. En ik richt mijn aandacht op alles wat er wel al is.
  - 4) Ik leef en ik leer, als iets me nog niet gelukt is, kan ik het leren. Soms val ik en dan sta ik op. Ik maak fouten. Ik ben mens. Ik groei.
- **Ademhalingstechniek!** 'kleuren inademen'. Neem een rustgevende kleur in gedachten en stel je voor dat je deze kleur 'inademt', waarna je uitademt met een kleur die stress symboliseert. Veel mensen vinden blauw een rustgevende kleur om in te ademen, en felrood een goede kleur om stress mee uit te blazen, maar kies vooral zelf een kleur met een – voor jou – ontspannende uitwerking.
    - 1) Adem eerst langzaam in door je neus terwijl je tot drie telt en adem daarna uit door je mond terwijl je tot zes telt.
    - 2) Stel je nu voor dat je omgeven bent door deze rustgevende kleur van je keuze, misschien in de vorm van een cocon van licht of nevel. Vind je het moeilijk je een kleur voor te stellen, denk dan aan een blauwe hemel boven een blauwe zee met zacht kabbelende golven.
    - 3) Terwijl je inademt stel je je voor hoe de kalmerende kleur door je lichaam stroomt en je van top tot teen kalmeert.
    - 4) Stel je bij het uitademen voor hoe de stresskleur je lichaam verlaat en alle spanning met zich meevoert.
  - **Begeleide meditatie!** Wanneer je nog niet zo bekend bent met [mediteren](#) of het zelfstandig uitvoeren hiervan lijkt een te grote opgave, dan kun je ervoor kiezen om een [begeleide meditatie](#) op te zetten. Hiervoor zijn diverse opnames beschikbaar op o.a. YouTube, Dailymotion etc. Je kiest een mooie [meditatie](#) uit en ga comfortabel in je bed liggen en luister naar de opname. Let wel op bij het gebruik van koptelefoons dat je hier 's nachts niet in verstrikt raakt 😊



- **Binaural beats!** Luister waardoor je brein snel in een relaxte staat is ! Alle geluiden hebben een bepaalde frequentie. Wanneer je een koptelefoon opzet, luister je naar verschillende geluiden die uit elk oor van de koptelefoon komen, de frequentie in je linker oor en de frequentie in je rechter oor. Je hersenen zijn in staat om het verschil in frequentie te compenseren door een derde frequentie te produceren. Deze derde frequentie heet de binaural beat. Op deze manier raak je sneller ontspannen, in een meditatieve staat of slaap je beter. Ga comfortabel in je bed liggen en luister naar een beschikbare opname op o.a. YouTube of Dailymotion of [H4H](#). Let wel op bij gebruik van Binaural beats en epilepsie.
- **Zwaarte, verzwaarde of knuffeldecken!** Een verzwaringsdeken (ook wel zware deken of borgingsdeken genoemd) geeft een gelijkmatige druk op het lichaam en geeft veel mensen een fijn gevoel. De deken helpt op een natuurlijke manier bij slaapttekort, angst en stress. Door de druk wat een geboren gevoel geeft technologie maak je op een natuurlijke manier meer melatonine en serotonine aan. Uit onderzoek is gebleken dat 90% van de mensen over het algemeen een kalmerend gevoel ervaart, wanneer de zwaartedeken gebruikt wordt. Op internet staan diverse instructies hoe je het zelf kan maken.
- **(Knuffel)Kussentjes in bed!** Volgens wetenschappers is slapen op je rug de beste houding. Wanneer je op je rug slaapt krijgt het lichaam een goede ondersteuning en wordt het gewicht goed verspreid over de hele oppervlakte van je lichaam. Het grote gevaar is alleen dat je in deze houding sneller snurkt. Leg eens een extra kussen onder je knieën of bij je onderrug. Hierdoor ligt je rug nog rechter, wat zorgt voor meer slaapcomfort!

### **Goedemorgen.....dit is een nieuwe dag een nieuwe start met nieuwe kansen die op je pad komen!**

Wat kun je doen om vaker vrolijk wakker te worden? Eerst was er een gedachte, toen kwam het gevoel. Emoties en gedachten zijn sterk aan elkaar gelinkt. Als je vervelende dingen denkt, dan voel je je al snel vervelend. Als je fijne dingen denkt, dan voel je je al snel fijn. Jij bepaalt je gevoel door je gedachten te sturen. Denk vrolijke, positieve gedachten en je zult je vrolijker voelen! Hieronder vind je wat tips en bekijk [deze video](#).

- Om de dag goed te beginnen, is het lekker om even een momentje voor jezelf te pakken. Begin je dag bewust en rustig. Laat bijvoorbeeld radio, televisie uit zodat je niet meteen wordt overladen met negatief nieuws. Zet een fijn muzikje aan of beluister een ochtend meditatie. Zo heb je al een goede vibe te pakken aan het begin van de dag
- Vind je het lastig om vrolijk te zijn? Sta dan even stil, en bedenk waarvoor je dankbaar kunt zijn. Precies, heel veel.. Je humeur bepaal je zelf. Begin de dag dus vrolijk. Glimlach, groet je huisgenoten met een vrolijk 'goedemorgen!'

- In verbinding met je lichaam, observeer wat er in je lichaam gebeurt en accepteer dat het er is in plaats van het weg te drukken door een pijnstillertje te nemen of het irritant te vinden. Ga vanuit daar praten met je lichaam. Stel de vraag: wat wil je me vertellen als je iets voelt in je lichaam wat je opvalt. Verwelkom dat wat er is, leg je handen op de plek en stuur er liefdevolle aandacht heen. Zo leer je dus in de toekomst sneller je signalen van gevoel te herkennen. Een lichaamsscannen maken is een kwestie van 1 à 2 minuten en kan dus makkelijk gedaan worden.
- Koude douche of koud afdouchen, blootstelling aan kou activeert het sympathische zenuwstelsel, verhoogt de neurotransmitters endorfine in je bloed en bevordert adrenaline vrijlating in het brein.  
Bovendien stuurt het, door het hoge aantal kou-receptoren in de huid, een overweldigend aantal elektrische impulsen van de zenuwuiteinden naar het brein, wat een anti-deprimerend effect heeft.

---

*Als je je nu niet zo lekker voelt doe de koude trainingsonderdelen niet. Als je ziek bent, heeft je immuunsysteem zijn handen vol om het virus te bestrijden. Als je jezelf vervolgens blootstelt aan de kou, voeg je nog een stressfactor toe, waardoor het immuunsysteem zijn capaciteit moet verdelen en een oorlog op twee fronten moet voeren.*

---

- Stel 3 doelen voor vandaag vanuit je hart, wie wil je zijn, wat gun je jezelf vandaag, wat wil je voelen, waarvan ga je genieten, in verbinding met een ander, leven in het nu. Als je leeft in het huidige moment en dankbaar bent voor wat je nu hebt, ga je het leven op een dieper niveau ervaren. Er zijn zoveel momenten dat we in de toekomst of in het verleden leven, maar niet in het heden. Je bent pas in het huidige moment als al je focus gericht is op wat er zich nu afspeelt. Je brengt dan je volledige aanwezigheid in je lichaam. Als je bijvoorbeeld iets eet, breng dan je hele bewustzijn naar je voedsel zonder dat je met iets anders bezig bent. Voel de structuur van je eten en proef de verschillende smaken in je mond.
- Meditatie is een manier om te communiceren met je ziel. [Intuïtie](#), ingevingen, [helder weten](#), kippenvelmomenten, piekervaringen en geluk voelen, zijn manieren waarop onze ziel met ons communiceert. Als we ons openstellen voor deze interactie, ons afstemmen op de subtiele communicatiesignalen van onze ziel, kan zij steeds meer door ons heen stromen. Dan kan deze interactie de vorm aannemen van een continue dialoog waarin de ziel ons voorziet van alles wat wij willen weten, ervaren en creëren in dit huidige leven.



## **Experimenteer – uitproberen – wat past bij jou? – waar word je blij van?**

### **Leef in het nu!**

Word je bewust van je ademhaling Door je te richten op je ademhaling gaat je aandacht naar je lijf. Je ademhaling is het enige dat in het NU is. Geen verleden en geen toekomst. Geen dingen om over na te denken die al gebeurd zijn of juist nog moeten gebeuren. Door je te focussen op je ademhaling zak je meer in je lichaam; van je hoofd naar je buik/romp. Daar waar je gevoel zit.

### **Oefening: Ademhaling.**

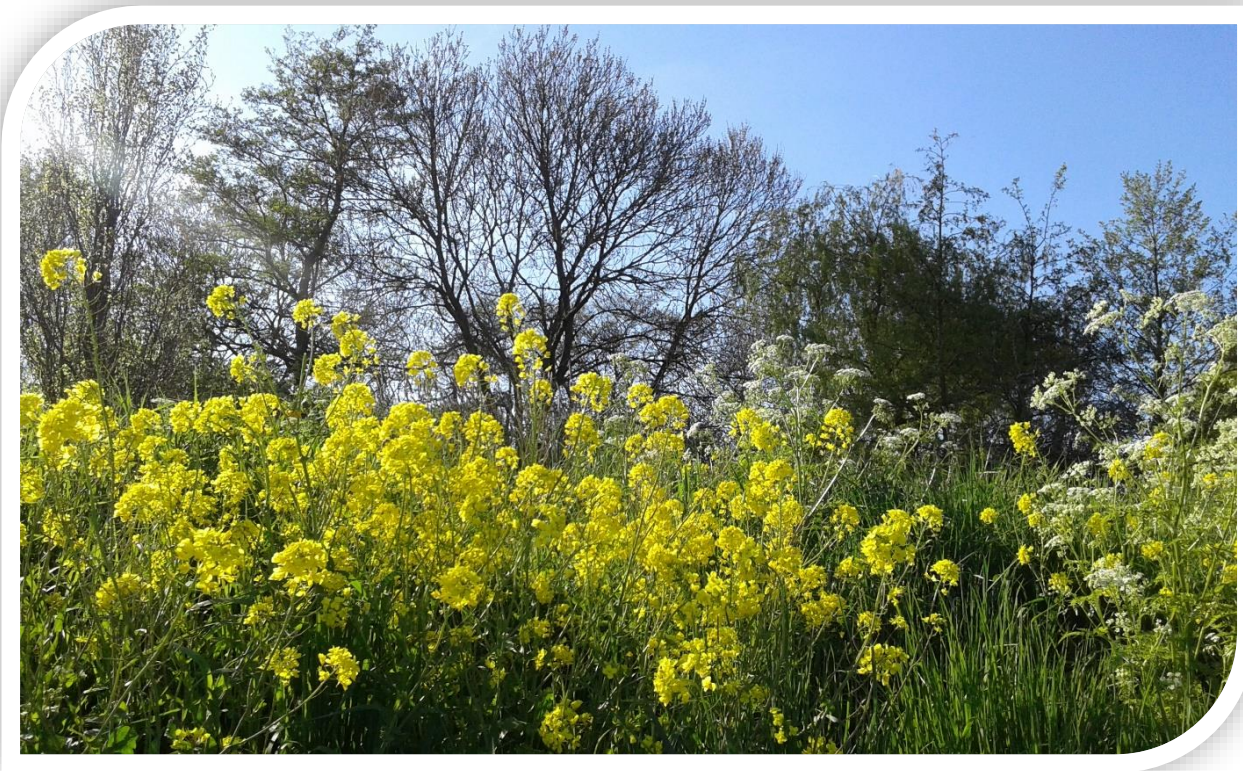
Ga op een stoel zitten. Doe je ogen dicht. Adem in via je neus, houd je adem een paar tellen vast en adem uit. Leg 1 hand op je buik en zorg bij het inademen dat je naar die hand toe ademt. Dus dat je buik naar voren bolt. Hiermee bereik je een goede buikademhaling. Herhaal dit 10x.

Oefening: In het nu.

Ga zitten met beide voeten op de grond. Focus je op je ademhaling (zie bovenstaande oefening) en herhaal: **Ik ben**. Doe dat 1 minuut lang of herhaal de zin 30 keer en Klaar ben je!

*Liefs Anita de Haas*

[Mol consultancy](#)





# GELUKSCOACH SHEILA NEIJMAN

De tips van Anita de Haas zijn meer dan de moeite waard om mee aan de slag te gaan. Technieken die niet alleen in deze tijd helpen om stress kwijt te raken, maar je ook weerbaarder maken tegen stress. Als ik bijvoorbeeld mensen adviseer om te mediteren vragen ze gelijk: *'mediteer je zelf ook'*. Het antwoord is dan 'Ja', meestal 2 keer per dag.

Ik gebruik de Wim Hof Methode App (WHM), [klik hier](#). Maar je kunt bijvoorbeeld ook de Relaxation Response (dr. Benson) toepassen.

- Ga ontspannen zitten
- Sluit je ogen en ontspan je spieren
- Dit kun je doen door je spieren even aan te trekken en weer los te laten
- Richt je aandacht op je ademhaling
- Bij elke uitademing zeg je in gedachten een bepaald woord, bijvoorbeeld liefde of geluk of gezond of één
- Probeer het woord dat je zegt bij elke uitademing voor je te zien
- Komen er gedachten naar boven is dat helemaal oké, je zegt in je hoofd 'geeft niets' en je gaat weer verder. Doe dit 1 x per dag

## Lichaamsbeweging en stressrelaxatie

Er zijn veel wegen die naar Rome leiden met betrekking tot lichaamsbeweging. Beweeg je al veel, hartstikke goed. Beweeg je nauwelijks, begin dan met flink wandelen (20 tot 40 minuten per dag). Dit zorgt voor de verhoogde productie van Beta-endorfinen. Ook lichte lichaamsbeweging zorgt bij gespannen individuen voor meer spierontspanning.

Als je tijdens het wandelen ook nog luistert naar antistress muziek, komen ook endorfine vrij die pijn kunnen verlichten en wat meer plezier kunnen vergroten. Maar hoe ga je er nu voor zorgen dat je deze tijd ook stressvrij gebruikt?

## Doelen

Het stellen van een doel is een bewust proces en draagt bij aan een gelukkig en gezond leven. Doelen zorgen dat het leven zin heeft. Het gaat niet over het behalen van je doel, maar om te genieten van de reis en om te groeien van alles wat je onderweg tegenkomt. Je doel is slechts een middel. Natuurlijk kun jij hierbij groots denken, maar denk ook vooral wat bereikbaar is in deze weken.

## **Doelen stellen is een bewust proces**

Aan de slag

Schrijf 1, hooguit 2 doelen op waar jij aan gaat werken. Hieronder lees je zes tips die je kunnen helpen bij het formuleren van je doelen.

### **Tip 1: ombuigen**

Schrijf op wat je wel wilt en niet wat je niet wilt. Je onbewuste denkt niet, maar handelt automatisch. Het doel: 'ik wil geen suiker meer eten' kun je beter ombuigen naar 'ik bouw de komende weken mijn suikerbehoefte af'.

### **Tip 2: reflectievraag**

Kun jij je nog voor de geest halen welke doelen jou in het verleden voldoening hebben gegeven? Reflecteer welke doelen jou in de toekomst wellicht hetzelfde kunnen geven. Vond je bewegen of sporten leuk, kijk of je dit weer kunt inbouwen in je dagelijks leven.

### **Tip 3: Maak je doel leuk en klein**

Hoe groter je de stappen maakt, hoe meer je onbewuste gedrag je gaat saboteren. Je onbewuste kan grote stappen niet overzien. Dus maak je doel niet te groot. Zorg ook dat je een heerlijk gevoel krijgt bij je doel. Je onbewuste houdt van plezier.

### **Tip 4: Formuleer helder en concreet**

Formuleer duidelijke, heldere en concrete doelen waarbij het duidelijk is wat je wilt. Vermijdt abstracte en vage doelstellingen. '*Doelen willen gevoeld worden*', zorg dat je doel goed voelt.

### **Tip 5: Vraag hulp**

Kijk of je iets uit je comfortzone durft te stappen. Niets moet, alles mag. Vraag om hulp in je omgeving. Hiermee vergroot je je commitment.

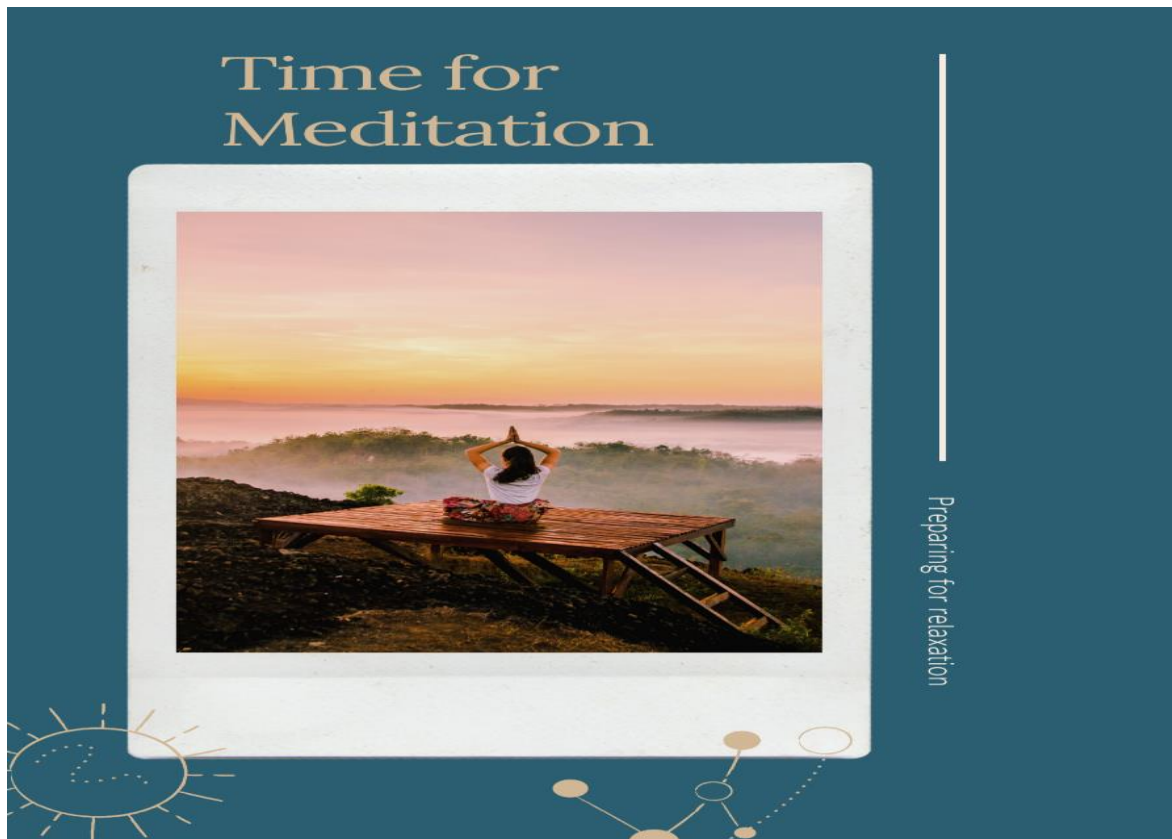
**Weet je al waar je aan gaat werken?** Ga DOEN. Dit betekent dat je afgestemd dient te zijn op je doel. Op bewust niveau ben je afgestemd, je hebt bewust je doel gekozen waar je mee aan de slag gaat.

Echter onbewust ben je niet altijd afgestemd. Om je doel te realiseren zul je onbewuste overtuigingen, patronen en processen moeten herkennen om er echt voor te gaan. Je Gelukssaboteurs leren kennen. Hiervoor is een eenvoudige en gemakkelijke oefening om zichtbaar te maken wat je onbewust saboteert in het bereiken van wat jij wilt.

## **Interne google**

Jij gaat gebruik maken van je *INTERNE GOOGLE*. Als jij jezelf een vraag stelt, dan zal je onbewuste mind zoeken naar een antwoord. Net als google. Misschien gaat het iets langzamer, maar het werkt! Het beste kun je dit doen tijdens een meditatie.

Gebruik [deze meditatie](#) om meer inzichten te krijgen in je saboteurs of klik op het plaatje.



### Oefening

Pak na de meditatie een blaadje papier en een pen en maak 2 kolommen. Schrijf in de linker kolom:

VRAAG: Waarom lukt het mij niet altijd om.....(omschrijf hier je doel, dat wat jij echt wilt)

Beantwoord direct je vraag en schrijf alles op wat er in je opkomt en wat je weerhoudt om je doel te bereiken. Stop niet ook al lijkt het onzinnig wat je opschrijft. Blijf schrijven tot je helemaal leeg bent. Het is van essentieel belang dat jij helderheid krijgt in je sabotagemechanismen.

Schrijf in de rechterkolom:

VRAAG: Wat moet ik doen om die angst of geloofsovertuigingen te overwinnen?

Beantwoord direct je vraag en schrijf weer alles op wat er in je opkomt, stop niet ook al lijkt het onzinnig wat je schrijft. Blijf doorschrijven tot je helemaal leeg bent.

AFRONDING: Kijk wat je hebt opgeschreven.

Geloof je dit werkelijk? Is hetgeen je hebt opgeschreven werkelijk waar? Of is het iets wat vroeger ooit tegen jou gezegd is en wat jij bent gaan geloven, voor waar hebt aangenomen?

Als je alles even goed op je hebt laten inwerken schrijf je de volgende tekst op:

*'Ongeacht wat ik denk of geloof over mijzelf, ik ben een prachtig en waardevol persoon. Ik kan al mijn overtuigingen bewust worden, nieuwe overtuigingen ontwikkelen, mijn geloofsbeperkingen en angsten loslaten'.*

Jaren geleden maakte ik kennis met deze oefening en ontdekte ik hoe ik mijzelf saboteerde in mijn doelen. Ik had een continue stroom van kritiek op mijzelf zonder dat ik dit bewust was. Ik vermeed ook situaties om geen gezichtsverlies te leiden. Totdat ik besepte 'Ik ben waardevol'! De kunst is om dit te weten, te integreren in al je cellen en je ernaar te gedragen.

*Liefs Sheila Neijman*



# LISETTE & ARJEN GUTKER DE GEUS

## GELUKSSTOFJES

We kunnen er niet omheen: ook ons land is nu in de ban van het Corona virus. Zoals bijna de hele wereld. We worden overspoeld met nieuws over dit virus. Bijna iedereen wordt wel geraakt door de gevolgen van deze crisis, zowel op het gebied van gezondheid maar ook economisch. Hierdoor ervaren veel mensen angst, onzekerheid en stress. Factoren die zeker geen bijdrage leveren aan jouw gezondheid.

Het versterken van je immuunsysteem doe je dan ook door je te richten op de bovengenoemde factoren. Vermijd stress, pak voldoende rust, ga op tijd slapen en eet gezond. Met name die laatste tip is waarschijnlijk het makkelijkst in je leven te implementeren. Met de juiste voeding kun jij je balans herstellen en je weerstand effectief verhogen.

Een aantal van deze voedingsstoffen zijn extra belangrijk in tijden van angst of chronische stress. Dat heeft te maken met bepaalde hormonen en neurotransmitters in je brein, waaronder cortisol, serotonine en oxytocine.

- *Cortisol* is een stresshormoon dat de bijnierschors afscheidt in geval van stress en angst. Het verhoogt je bloedsuikerspiegel en verstoort de aanmaak van slaaphormoon melatonine, waardoor je slecht slaapt als je gestrest bent.
- *Serotonine* is, net als dopamine, een neurotransmitter die je beloont als je iets presteert. Maar daar waar dopamine bijvoorbeeld invloed heeft op je motivatie, speelt serotonine een belangrijke rol bij onder meer je stemming en angstregulatie.
- *Oxytocine* is een wonderbaarlijk stofje. Het geeft een prettig gevoel, ontspant je spieren en zorgt er zelfs voor dat je minder stresshormonen aanmaakt. En precies daar zit de sleutel tot een optimale weerstand. Hoe je de productie van oxytocine een zetje in de goede richting kunt geven lees je hier.

### **Oxytocine: zó versterkt dit knuffelhormoon jouw weerstand**

Het hormoon oxytocine werd in 1909 ontdekt door de Britse farmacoloog Henry Dale. Decennia lang stond oxytocine bekend als 'zwangerschapshormoon' vanwege de rol bij de bevalling en het op gang brengen van de borstvoeding. Pas in de jaren '70 van de vorige eeuw kwam men er achter dat oxytocine niet alleen een hormoon is, maar óók een neurotransmitter.

## Neurotransmitter

Een neurotransmitter is een signaalstofje dat er voor zorgt dat je cellen in je hersenen met elkaar kunnen communiceren. Bekende neurotransmitters zijn adrenaline, dopamine en serotonine. Waar adrenaline en dopamine een opwekkend effect hebben, heeft serotonine juist een kalmerende werking. Oxytocine doet weer wat anders. Het koppelt gevoelens van plezier en ontspanning aan het verbinden met andere mensen via aanraken, knuffelen, vrijen, massage en zelfs oogcontact. Zodra je positief onderling contact ervaart, maakt je hypothalamus extra oxytocine aan. En dat is ontzettend gezond. Hoe meer oxytocine er wordt aangemaakt hoe vrediger en rustiger je je voelt.

## Oxytocine en je weerstand<sup>11</sup>

De werking van oxytocine beperkt zich niet tot je brein. Het stofje bevordert namelijk ook het ontspannen van je spieren, verlaagt de bloeddruk en zorgt ervoor dat je lijf minder stresshormonen zoals cortisol aanmaakt. En dat is weer bevorderlijk voor je weerstand. Stress verzwakt je afweersysteem en vertraagt het genezingsproces. Zieke mensen hebben misschien wel het meeste baat bij oxytocine. Wanneer patiënten zich geborgen en geliefd voelen, genezen wonden en ontstekingen veel sneller. Wonderlijk niet waar? **Het punt is alleen dat we in een tijd leven waarin we elkaar steeds minder aanraken...**

## Kruiden en vitamines met een antivirale werking

**Astragalus Membranaceus** is een belangrijk medicijn in de traditionele Chinese geneeskunde. Het staat bekend om zijn immuun versterkende en antivirale werking. [Astragalus](#) is een adaptogeen kruid zoals Maca. Adaptogene kruiden staan erom bekend dat ze het immuunsysteem kalmeren wanneer er te veel activiteit is en juist activeren wanneer dit nodig is.

## Vitamine C

[Vitamine C](#) stimuleert de aanmaak van witte bloedcellen en helpt je immuunsysteem om ziekteverwekkers te herkennen. Je lichaam is niet in staat vitamine C zelf aan te maken, je zult het dus uit je voeding moeten halen. Helaas zijn de hoeveelheden in onze voeding veel te klein. Een sinaasappel bevat slechts 50mg vitamine C terwijl het advies is om minimaal 1000 mg per dag te nemen. Een tekort aan vitamine C kan absoluut leiden tot een slecht functionerend immuunsysteem. Vooral bij luchtwegaandoeningen en longontstekingen speelt vitamine C een belangrijke rol<sup>12</sup>. [Klik hier](#) voor vitamine C uit [onze webwinkel](#), maar voel je vrij om waar dan ook te kopen!

*Liefs Lisette en Arjen Gutker de Geus*

---

<sup>11</sup> <https://www.oxytocine.com/?pid=10242>

<sup>12</sup> <https://holistik.nl/>

**SPIRITUELE  
FITHEID**



**DO  
NOT  
BELIEVE  
EVERY  
THING  
YOU  
THINK**





# GELUKSCOACH ELLEN KOENIS

Lieve mensen,

Hoe houden we ons staande. Hoe bijzonder en mooi is het dat daar nu extra aandacht voor is. Het valt mij op dat we nu meer voor elkaar zorgen. Eindelijk weer meer tijd voor onze medemens. Tenminste zo ervaar ik het. Ik merk dat mijn hart meer openstaat.

Gisteren was ik na een week samen met mijn dochters te zijn, weer alleen. Ik had de gedachte: **“Ik voel mij alleen en niet eenzaam”**. Vanuit een extra taak waar ik mij vanuit mijn werk voor had opgegeven ging ik zelfstandig zonder personeel bellen die een beroep doen op levensonderhoud.

Wat een mooie gesprekken, de meeste mensen vol vertrouwen en in goede gezondheid hopen op het vertrouwen die de regering ze geeft en dat het goed komt en stuk voor stuk gaven ze aan dat ze in goede gezondheid zijn en ik heb er vele gebeld.

Veel van mijn “reguliere” klanten stuur ik een appje met een lieve groet even laten weten dat ik aan ze denk, ik ontvang prachtige reacties terug.

Sinds 2 weken “opgesloten” in huis, er gebeurt veel, meditaties helpen mij enorm, wandelingen in de buitenlucht en ook wederom het besef dat **ik mijn gedachten niet ben**. De rouwe pijn van ‘nee zeggen’ tegen andere mensen zonder schuldgevoel, een mooie wandeling met een collega die net haar partner is verloren.

Vanuit het kleine liefdevol contact maken. Verbinding met de ander en bovenal verbinding met mijzelf. Wees je beste vriend of vriendin, je hebt het nodig en bovenal je bent het waard. Voor jezelf en zeker ook voor de ander.

*Liefs Ellen Koenis*



# COLLEGA EUGENIE VAN RUITENBEEK

## Beluister de video van Eugenie

Klik op het plaatje om de video te beluisteren van Eugenie van Ruitenbeek waarin zij haar diepste zielenroerselen met je deelt. Eugenie maakt nog een online training maken, maar wil je haar volgen, kan dat via LinkedIn.



# Take a break from the news.

Information overload can be upsetting. Make an effort to switch off your screens once in a while.

Source: WHO



# Make time to unwind.

Use a few minutes of your day to do something you enjoy.

Source: WHO



Source: WHO

# Connect with others.

Talk to people you trust about your concerns and how you're feeling.

**The situation may be overwhelming, but coping with stress will make you, the people you care about, and your community stronger.**

Source: WHO



---

**MENTAL  
HEALTH**

**IS JUST AS IMPORTANT AS**

**PHYSICAL  
HEALTH**

---



# GELUKSCOACH ELKE VAN WAGENINGEN

## Help Corona!

Bijna iedereen heeft nu een compleet ander leven dan zo'n 3 maanden geleden. Een leven met thuisblijven, minder of geen sociale contacten, thuiswerken, misschien ook wel thuisonderwijs en veel tijd doorbrengen met je gezin of juist alleen, sluiting van sportclubs, het hele uitgaansleven en de recreatie. Een sluiting van bijna alles, zelfs stukjes natuur.

En dit nieuwe leven brengt ook nieuwe emoties met zich mee. Angst voor Corona of voor alle maatregelen, angst voor het onbekende, wanhoop misschien ook, zorgen, irritaties, frustraties...

De uitdaging is om deze tijd - de komende maanden - zo goed mogelijk door te komen. Niet alleen met je fysieke gezondheid, maar ook met je mentale gezondheid. Om je weerstand op peil te houden en je gedachten en emoties zo positief mogelijk. Want je mentale en fysieke gezondheid vormen één geheel. Hoe gezonder jij in je vel zit, hoe beter jij je voelt. En hoe beter jij je mentaal voelt, hoe beter dit weer is voor je gezondheid. Daarom is het **online Upgrade Yourself Traject** ontwikkeld. Waarin je snel en effectief leert hoe je deze bijzondere tijd zo goed mogelijk doorkomt en dat je helpt om je **fysieke en mentale gezondheid op peil te houden of zelfs te vergroten!**



### **Je weerstand op peil houden**

Een goeie weerstand: daar heb je wat aan! Zeker in deze tijden! Maar hoe pak je dat aan? Aan het eind van de winter hebben veel mensen een (flink) vitamine D tekort. Vitamine D maakt je lichaam voornamelijk aan als je in de zon zit, maar ook in o.a. eieren of roomboter zit een klein beetje vitamine D. In onze winters, en zeker in de afgelopen winter, was er heel weinig zon.

**Vitamine D** heeft een verband met je weerstand. Als je vitamine D gehalte laag is, is je weerstand ook niet optimaal. Ga dus in de zon zitten/ bewegen en als dat niet kan: neem vitamine D pillen.

In China zijn ze massaal **vitamine C** tabletten gaan verspreiden. Ook vitamine C heeft direct invloed op je weerstand. Eet daarom veel citrusfruit en bladgroenten of neem extra vitamine C.

Ook **zink, magnesium en vitamine B** hebben invloed op je weerstand. In het online Upgrade Yourself Traject leer je welke voeding nu wel handig is om te eten en te drinken en welke voeding niet.

Ook **genoeg slapen en bewegen** is belangrijk voor een goede weerstand. Wandelen, fietsen, dansen, yoga... 20 minuten per dag bewegen, vergroot je gezondheid.



### **Word mentaal fit**

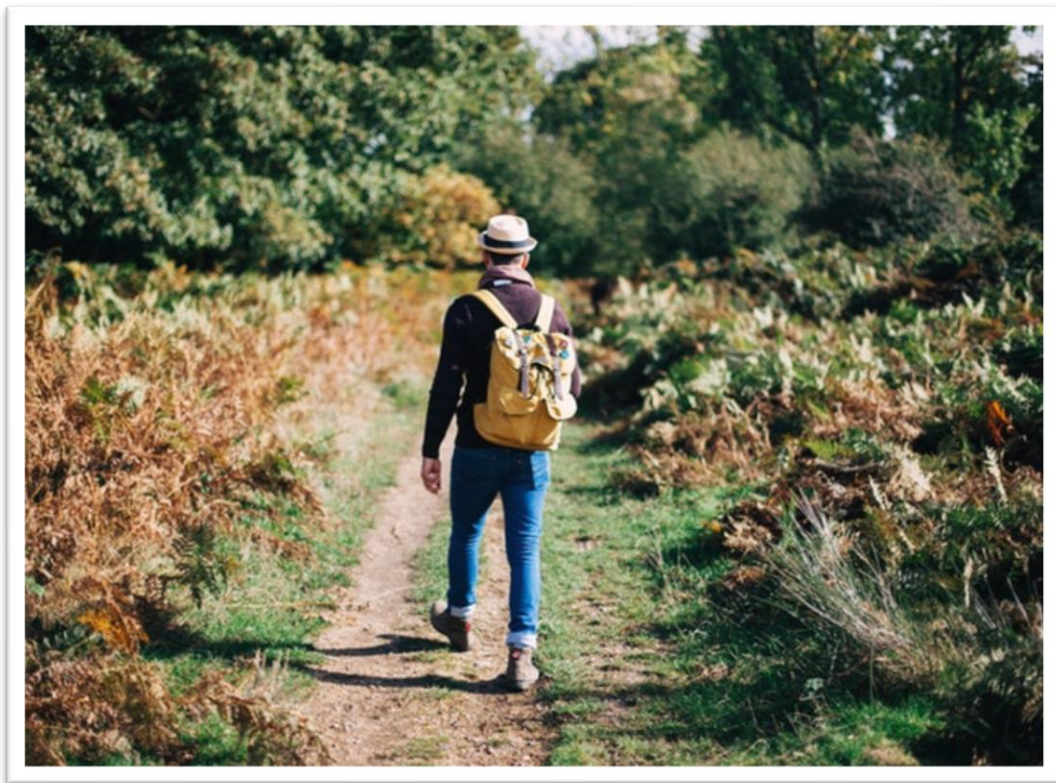
Er komt nu heel wat op ons af. Via tv en social media en via de mensen om ons heen. Angst en negativiteit, paniek soms, het gevoel van wanhoop. Of frustratie. Het is dan een enorme uitdaging om mentaal in balans te blijven. Hoe beter je mentaal fit bent, hoe beter dat ook weer voor je weerstand is en voor je gezondheid. Maar hoe doe je dat?

### **Heel simpel gezegd: door te ontladen en weer op te laden**

Door te ontladen laat je de negatieve gevoelens verdwijnen. En door weer op te laden, vervang je ze door positiviteit. Hier zijn heel veel technieken voor, zoals (adem) meditaties, yoga, wandelen, tuinieren, dansen, mooie muziek, inspirerende boeken of films. Of je creatief uiten: schilderen, tekenen, schrijven...

Als je helemaal mentaal in balans wil komen, is het ook belangrijk om stil te worden en naar binnen te keren. Door je gedachten en emoties te onderzoeken, te weten hoe je om moet gaan met beperkende gedachten en angsten, door jezelf te leren kennen en te weten wat je kernwaarden zijn. Zodat je ook keuzes maakt die bij je passen.

Door te weten hoe je op een goede manier je grenzen aangeeft en je met je triggers omgaat. Hetgeen je uit je balans haalt. In het **online Upgrade Yourself Traject** komen niet alleen heel veel technieken aan bod om je mentaal fit te houden en word je ook steeds meer mentaal in balans gebracht.



## **STRESSSS!!!**

Stress zijn we gaan zien als iets dat ons ziek maakt, dat onze weerstand ondermijnt en dat we moeten mijden en voorkomen. We kennen allemaal de cijfertjes wel over hart- en vaatziekten, burn-outs en lichamelijke stressklachten zoals slapeloosheid, spanning in je lijf, kort lontje, verminderde concentratie en weerstand enz.

En die kloppen.

Deels.

Stress is iets gek.

Het kan ons ziek maken, maar het kan ook onze weerstand een boost geven. Het kan zorgen dat we gaan onderpresteren, maar we kunnen er ook beter door presteren. Kijk maar naar topsporters, naar acteurs. Zij gebruiken hun stress om beter te kunnen presteren, beter te focussen, alerter te zijn. En dat kunnen wij ook.

Het is een kwestie van anders tegen stress aan kijken. Iets dat we allemaal kunnen leren. Hoe je stress in je voordeel laat werken in plaats van dat het tegen je werkt. Ook dit komt in het online Upgrade Yourself Traject aan bod.





## **Upgrade Yourself: helpt je fysieke en mentale gezondheid vergroten**

Dit unieke online traject geeft het antwoord op:

- Hoe vergroot je de innerlijke rust, ontlad je en laad je ook weer op
- Hoe kan je je weerstand en gezondheid vergroten
- Hoe zorg je dat stress juist je prestaties en immuunsysteem verhogen ipv verlagen
- Hoe kan je naast je fysieke gezondheid ook je emotionele gezondheid op peil houden/vergroten
- Hoe word je bewust van je emoties en gedachten
- Hoe vervang je niet-helpende gedachten door helpende gedachten
- Hoe werken angsten in je hoofd
- Hoe geef je op een goeie manier je grenzen aan
- Hoe ga je om met je rode knoppen
- Hoe maak je goede keuzes die bij jou passen
- Wat geloof je over jezelf en hoe zit dit nu echt?

En nog zó veel meer. Want deze tijden vragen om een upgrade. Een andere benadering. Alles om de komende tijden je fysieke en mentale gezondheid te helpen vergroten. Want stress, angst en negativiteit hebben een negatief effect op je weerstand.

- **Online te volgen, waar en wanneer het jou het beste uitkomt**
- **Snel en gemakkelijk**
- **Praktisch en direct toe te passen in het dagelijkse leven**
- **Bepaal zelf je tempo**
- **Ongeveer 20 lessen, van een uurtje**

*Liefs Elke van Wageningen*

Klik [hier](#) voor meer informatie en aanmelden.





# GELUKSCOACH MONIQUE GROENENBOOM

**Aristoteles gaf het al aan** - geluk is niet alleen accepteren wie je bent, maar ook worden wie je wilt zijn. In deze Corona -tijd worden we allemaal uitgedaagd uit onze comfortzone te komen. De veilige en vertrouwde basis is weg. De vluchtwegen buiten jezelf ook.

Opeens ben je thuis, soms met meerdere in een huis. Word je geadviseerd om geen afleiding buitenshuis te zoeken. Opeens moet je het ook met jezelf doen in een onzekere tijd.

---

Ik vind het bijzonder om te ontdekken wat de stress en de onzekerheid met mijzelf doen. Ik ben niet heel veel bezig met zelf ziek worden bijvoorbeeld, maar wel met het risico van iemand besmetten. Ik word een soort paniekerig als ik de boodschappen bij mijn vader van 82 heb afgeleverd. Heb ik wel goed mijn handen gewassen, heb ik niet te veel aangeraakt en naar de wc bij hem durf ik helemaal niet. Toch is het wel fijn om hem even "life" te zien. Het valt voor hem niet mee om in de risicogroep te zitten en alleen thuis jezelf te vermaken. Dus ik reik graag uit, vind sociale contacten erg fijn, maar ben wel bang van mijn "impact" op de ander. Mentaal bewust worden is een groot goed en helpt om jezelf echt beter te leren kennen.

---

Ik vind het ook erg plezierig om zoveel tijd te hebben om alle dingen te doen waar ik anders niet aan toe kom. Word ook wel trots op mezelf dat ik me niet verveel. Ben ook verbaasd over hoeveel boeken, schilderspullen en handwerkspullen ik in voorraad heb. Zonder Corona-tijd zou ik van alles veel te veel hebben. Leef ik te veel in een tekort als ik zoveel spullen om heen heb verzameld? Krijg zeker de drang om van alles op te gaan opruimen, rust om je heen en niet meer vanuit een tekort leven.

Ook de fysieke fitheid staat boven op de prioriteitenlijst, gezond eten en bewegen. Zorgen voor een goed immuunsysteem (veel groenten, koud douchen en 10 minuten voor het ontbijt bewegen). Yoga volg ik online en vind dat ook nog fijn om in mijn eigen ruimte rustig te ademen en te stretchen.

Mijn business als [werkgelukdeskundige en executive coach](#) is stilgevallen. Althans ik ontmoet nu geen mensen. Ik bel wel, stuur een mail, stuur een hart onder de riem aan collega's en klanten en vrienden. Uitreiken en zorgen voor elkaar staat weer hoog op de agenda.

En natuurlijk hoop ik ook dat alles weer snel "normaal" gaat worden. Dat ik wel naar buiten kan als ik het wil, wel op avontuur kan en weer kan reizen. Maar nu is het nog bezinnings- en verzorgingstijd. Goed voor mezelf zorgen en voor de mensen om me heen. Maar ook tijd nemen om na te denken en te voelen. En voor mezelf bepalen wat ik zelf wil doen om te groeien en te blijven leren. Zelf uit mijn comfortzone komen en niet gedwongen worden door een gevaarlijk virus. Dus ga ik ook nadenken over mijn eigen doelen en intenties.



**Welk doel wil je halen of met welke intentie wil je leven?** Het brein heeft richting nodig om je ondersteunen in het behalen van je doelen. Door de vraag te beantwoorden - Wat wil je? - ga je op zoek naar je drijfveren, je waarden en je ambities. Je daagt jezelf uit om uit je comfortzone te komen en de weg naar meer geluk te bewandelen.

Het is interessant om bewust te worden wat deze Corona-periode met je doelen, intenties en verlangens doet.

---

### Het gewone leven wordt weer een doel.

---

Gewoon naar buiten kunnen, gewoon met vrienden afspreken, gewoon aan het werk en elkaar weer ontmoeten. Gewoon op reis of een fietstocht maken.

Wat zou het heerlijk zijn om weer even in de comfortzone te verblijven, veilig en in control.

Maar je wordt er mogelijk ook bewust van dat je als alles weer gewoon is, dat je toch een andere richting aan je leven wil geven. Dat dat gewone niet genoeg is en dat je toch buiten je comfortzone wil gaan. Dat je toch andere prioriteiten wilt stellen in je leven, ander accenten aanbrengen, nieuwe dingen wil leren. Ook als alles weer gewoon is. Maak voor het realiseren van je droom een concreet plan zodat je droom in haalbare stappen dichterbij komt. *Logica brengt je van A naar B, Verbeelding brengt je overal.*

Allereerst zul je moeten definiëren en visualiseren wat je verlangen is, ontdekken waar jij echt gelukkig van wordt. Wat zijn jouw prioriteiten voor een bepaalde periode, wat houd je tegen, welke keuzes dien je te maken?

Maar naast het doel stellen en de intenties te definiëren moet je ook een noodzaak creëren om te willen veranderen, om andere keuzes te maken. Zonder noodzaak is het heel moeilijk om uit je comfortzone te komen en de angst voor veranderen te overwinnen.

Dat is wat deze periode je wel kan leren. In of out of comfort-zone? Waar word jij het gelukkigst en gezondst van?

*Liefs Monique Groenenboom*



*Happiness is when  
what you think,  
what you say, and  
what you do are in  
harmony.*

Mahatma Gandhi



# GELUKSCOACH JOLANDA BAKKER

## Mentale vitaliteit & werkgeluk; van 'nice to have' naar 'need to have' zonder hoge kosten

### 10 werkgeluktips voor werkgevers

Je mentale gezondheid is cruciaal voor je eigen toekomst én voor ons allemaal. Want geestelijke veerkracht is een onmisbare eigenschap om in de huidige situatie overeind te blijven. Onder mentaal welbevinden valt o.a. onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met veranderingen, gevoel van controle hebben.

Als je mentaal fit bent, zit je lekker in je vel, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress, kun je problemen beter de baas en is het fijner met je samenwerken. Allemaal zaken die bijzonder wenselijk zijn in deze turbulente tijd.

Wat kun je als werkgever doen om te zorgen dat je personeel mentaal fit blijft, dat is geen 'nice to have' maar een 'need to have' en het mooie is dat veel van deze tips eenvoudig en kosteloos zijn uit te voeren.

10 tips om het werkgeluk van jouw medewerkers te verhogen in deze Corona-tijd:

#### **1) Laat je waardering horen en zien, JA ik ben blij met jou!**

Spreek je waardering uit naar alle medewerkers, dit is altijd al belangrijk maar op dit moment blijkt dat 'waardering' 30% belangrijker gevonden wordt als positieve bijdrage aan het werkgeluk. *Doe daar iets mee!*

Wees dankbaar voor hun inzet, en laat dit zien. We zien op LinkedIn prachtige voorbeelden voorbij komen; kaartjes, bloemen, chocolade et cetera tot het online benoemen en bedanken van ALLE medewerkers. En het mooie hiervan is dat de medewerkers deze berichten zelf ook weer online delen en posten, zij zijn nu nóg meer de ambassadeurs van jouw organisatie. *Een minimale inspanning, maar een groots gebaar!*

## **2) *Bied vertrouwen, JA het komt goed***

Deze turbulente tijd brengt voor heel veel mensen onrust & angst. Zowel voor de thuiswerkers die zich in allerlei bochten wringen om het eigen werk naar mogelijkheden in te richten, eventueel daarbij de kids te begeleiden maar ook de mensen die wel naar het werk gaan en iedere dag toch in contact komen met anderen. Want niet iedereen neemt de regels even goed in acht. Daarnaast ook de onzekerheid hoe het bedrijf deze periode overleeft (potentieel baanverlies), de zorgen voor elkaar en geliefden, misschien wel opa's en oma's die niet bezocht kunnen worden en zo kunnen we nog wel doorgaan over de vele uitdagingen waar medewerkers voor staan. *Bied vertrouwen en stel gerust. Werk als rustpunt in een chaotische wereld.*

## **3) *Wees begripvol, JA wij kijken samen wat er nu wel kan***

Niet alles is nu mogelijk voor iedereen en niet iedereen kan het werk volledig uitvoeren zoals gebruikelijk. De ene persoon went ook sneller aan een nieuwe situatie dan de ander. Wees hierin mild en pas verwachtingen en taken waar mogelijk een beetje aan. Dit houdt de goede moed erin, het werkt stress verhogend om continue het gevoel te hebben dat je achter loopt of niet kan voldoen aan de eisen van het werk. Accepteer ook dat er buiten 'normale' werktijden gewerkt kan worden. Jonge ouders kunnen effectiever werken als hun kinderen in bed liggen en slapen, zowel tussen de middag als in de avonduren. Indien de traditionele werktijden gevolgd moeten worden, kan dit contraproductief werken. Complimenteer het werk dat wel verricht is, petje af!

## **4) *Communiceer vanuit het hart, JA ik voel met je mee***

Communiceer duidelijk en positief en focus daarbij op wat er allemaal goed gaat, geleerd wordt, *de lichtpuntjes*. Laat bijvoorbeeld de CEO een bericht maken of een filmpje opnemen dat gedeeld kan worden. Draag een eerlijke en positieve focus uit, zonder de ernst van de situatie tekort te doen. Communiceer vanuit het hart van de organisatie, de praktische zaken zijn zeker belangrijk (de regels, de keuzes die gemaakt worden, de status) maar het gevoel moet de boventoon voeren ook in deze berichten zodat ze zich betrokken blijven voelen. *Uit het oog is niet uit het hart.*

## **5) *Stimuleer tijd voor ontspanning, JA we zorgen goed voor elkaar***

Juist nu is het belangrijk dat medewerkers ook zorgen voor ontspanning en het werken aan stressmanagement. Online is een groot aanbod te vinden, zowel kosteloos of tegen een minimale vergoeding. Denk aan yoga, mindfulness, ademhalingsoefeningen, fitness etc. Of stimuleer een wandeling in de natuur, het lezen van een boek, het maken van een dankbaarheidsdagboek etc. Misschien zelfs een coach beschikbaar stellen voor de medewerkers die meer moeite hebben overleefd te blijven. Een coach kan ondersteuning bieden om een positieve mind te behouden of tips geven hoe om te gaan met stress signalen.

Veel medewerkers vergeten (of vinden juist nu niet de tijd) voor mentale ontspanning, dit is echter geen 'nice to have' maar een 'need to have', zonder medewerkers die goed in hun vel zitten, gebeurt er niets! Bied hier mogelijkheden voor tijdens werktijd en laat medewerkers zelf kiezen wat past. Stimuleer om goede ideeën onderling te delen, dat stimuleert ook een ander weer om goed voor zichzelf te zorgen. *Een uurtje Corona-ontspanning per dag doet wonderen!*

#### **6) *Verbinding, JA je bent één van ons***

Veel collega's zien elkaar minder en de sociale aspecten van het werk vallen nu sneller weg. Toch zijn er uitstekende mogelijkheden om onderling contact te bevorderen. Verbinden en verblijden, ook al is het op afstand. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een virtuele kop koffie drinken, het delen van foto's van je werkplek, het opzetten van een app groep waarin je bijvoorbeeld met elkaar een pot vult met positieve woorden of waar je met elkaar je geluksmoment van de dag deelt. Of deel één van de vele positieve filmpjes die je op internet kunt vinden zoals het zingen vanaf de balkons in Italië. Dat zien voelt warm en geeft hoop. Die gezamenlijkheid en medemenselijkheid, daar ontspan je van. *Daar word je, zelfs in deze angstige tijden, een beetje gelukkig van.*

#### **7) *Ontwikkeling, JA we blijven groeien en bloeien***

Juist nu is het zaak om je te ontwikkelen zodat je kunt meebewegen met de nieuwe realiteit. Er zijn gelukkig ook medewerkers die zelfs nu het gevoel ervaren zich te ontwikkelen doordat zij nieuwe werkmethoden gebruiken en iets doen buiten hun comfort zone, hoe mooi is dat! Ook medewerkers die helemaal blij worden van de technologische mogelijkheden om elkaar te zien, er gaat soms een mooie nieuwe wereld open. Juist nu is het advies om mee te liften en het volgen van Webinars, cursussen en trainingen te stimuleren. Overal duikt nu gratis aanbod op en zo kan een ieder kiezen wat past. Tijdens deze online evenementen ontmoet je inspirerende sprekers, organisaties, andere professionals, volg je workshops en deelt iedereen zijn enthousiasme. *Ik groei dus ik blijf!*

#### **8) *Impact, JA jij doet er toe***

Of je nu een young professional bent of een aantal jaar meer werkervaring hebt, je wilt werk doen dat ergens toe bijdraagt. Dat levert voldoening en inspiratie op. Extra voldoening heb je nu nodig, zeker als jij degene bent die nog wel naar het werk moet of juist als jij degene bent die het 'onzichtbare' werk verricht. Het is fijn als duidelijk is wat jouw bijdrage is aan het geheel, zorg dat een ieder zinnige taken verricht. Er zijn ook organisaties die het in deze situatie mogelijk maken voor medewerkers om ook elders hun kwaliteiten in te zetten als vrijwilliger of juist terug de verpleging in, omdat ze daar nu hard nodig zijn. *Werk waarbij jij nu alles voor een ander kunt betekenen, dat is op en top impact!*



### **9) *Faciliteiten, JA wij toveren samen jouw werkplek om tot de ideale thuiswerkplek***

Er zijn ontzettend veel goede mogelijkheden om online met elkaar verbonden te zijn, waarbij een ieder ook kan kiezen voor de mate van zijn eigen privacy.

Bied daarbij wel hulp aan als er collega's zijn die daar wat meer moeite mee hebben zodat het voor iedereen een feestje wordt! Traag internet is natuurlijk niet wenselijk nu om mee te kunnen doen. Wanneer een werknemer minimaal twee uur per week vanuit huis werkt (achter een beeldscherm), ben je als werkgever verplicht om een veilige en Arbo technisch goedgekeurde thuiswerkplek te creëren. Een stoel waar je langere tijd op kan zitten is bij thuiswerk wel noodzakelijk.

Wat kan er gebruikt worden vanaf kantoor? Er zijn werkgevers die er moeite mee hebben dat ze hun medewerkers niet meer persoonlijk kunnen 'controleren'. Onder leidinggevenden van diverse niveaus komt de conservatieve gedachte 'dat thuiswerkers minder productief zijn' nog steeds voor. Onderzoeken tonen echter het tegenovergestelde aan en bovendien is het nu wat het is. *Samen een goede werkplek creëren draagt ook weer bij aan een stukje verbondenheid, gedeelde smart is halve smart.*

### **10) *Veiligheid, JA bij ons ben je veilig***

Een goede zorg voor veiligheid, gezondheid en welzijn op het werk voorkomt ongevallen en ziekten bij werknemers. Werkgevers en werknemers hebben hierin hun verantwoordelijkheden. Volgens de Arbowet moeten werkgevers hun werknemers doeltreffend voorlichten over de werkzaamheden en de daaraan verbonden risico's. Volg hierbij minimaal de richtlijnen van het RIVM.

Let erop dat je de verantwoordelijkheden nu niet te gemakkelijk verlegt wanneer een medewerker voor diverse opdrachtgevers werkt, jij blijft verantwoordelijk.

Werknemers hebben de verantwoordelijkheid om alert te zijn op gevaarlijke situaties en deze te melden. Zij dienen zich te houden aan de veiligheidsvoorschriften van de werkgever. Sociaal-emotionele veiligheid impliceert dat medewerkers zich kunnen uiten op het werk - in ideeën en feedback - en de ruimte voelen om te leren van gemaakte fouten. Helaas bieden veel bedrijven hier nog vaak onvoldoende ruimte toe, dat heeft negatieve gevolgen voor de samenwerking, innovatiekracht en het werkplezier van mensen. Zoals Simon Sinek zei: "De meest essentiële taak van een leider of manager is het creëren van een cultuur van veiligheid. Want wie zich moet richten op gevaar *binnen* de organisatie, kan geen aandacht hebben voor wat er *buiten* de organisatie gebeurt". *Op elkaar vertrouwen is een basisvoorwaarde voor alle vormen van veiligheid.*

## Samenvattend

**Blijf in gesprek met ALLE medewerkers met oprechte aandacht.**

**Luister.....**

**Vraag waar je medewerkers NU behoefte aan hebben en ondersteun ze daarbij.**

**Focus je samen met je medewerker op dat wat wél kan.**

**Zorg goed voor elkaar!**

Een keertje doorpraten of handjes nodig om meer werkgeluk te creëren?

Ik ben between jobs en ik ben pro Deo beschikbaar gedurende deze periode.

*Liefs Jolanda Bakker*

*Werkgelukdeskundige*



# Bedankt!

Dominique, Bas, Danny, Dina, Job, Jort, Kevin R, Kevin S, Kristian, Luuk, Merel, Mitchell, Neva, Sam, Sanne, Timo B, Timo Z, Tyani, Aniek, Anne, Arie, Ayman, Badre,, Bart, Bas, Bram B, Bram D, Dani, Daniel, Darshan, Donne, Eva, Fleur, Freek, Iza, Jade, Jaja, Jasper, Jeroen, Joubert, Julia, Karlijn, Kjeld, Laurens, Marnix, Niels, Nikki, Nuno, Pieter, Rosalie, Roy, Ryan, Sam, Sara, Sebastiaan, Sjoerd, Tamara, Tim, Timo A, Victor, Wesley, Annet, Ciaren, Costijn, Jort, Luuk, Pieter, Remco, Floris, Jim, Jonan, Lars, Max C, Max W, Twan, Francesca, Els, Estée, Heidi, Iris, Esmée, Fleur, Rianne, Robin, Selin, Shannon, Vera, Dion, John, Max, Bryan, Casper, Domenica, Kjeld, Leon, Marnix, Matthijs, Revelino, Seborah, Anja, Chaimae, Charlotte, Eva, Gaby, Linda, Marijke, Marit, Marloes, Rosanne, Vincent, Anne-Fleur, Caithlin, Dennis, Esmé, Femke, Fleur, Floris, Ilse, Inge, Iris, Jill, Joyce, Julia, Kristy, Leander, Lorena, Loubna, Marianne, Marloes, Meriam, Naomi, Nika, Noa, Sebastiaan, Sohaila, Sophie, Tirza, Desiree, Amber, Jonan, Alec, Quinty, Fabienne, Annuska, Jenny, Anne-Kirsten, Bob, Sofie, Amber, Ashley, Denise, Fieke, Laura, Laurent, Lois, Mariska, Michelle, Romy, Stan, Zeb

***Voor je geweldige inzet voor  
onze klanten en ons bedrijf!***



EMOTIONS



# GELUKSCOACH WILFRIED POLMAN

## Over emoties

De belangrijkste taak van het brein is jezelf levend en gezond houden. Om dit zo goed mogelijk te doen, raadt of gist je brein constant wat het beste is voor jou. Het brein beoordeelt hierbij of we ons prettig voelen, of onprettig, kalm of geagiteerd. Hierbij maakt het brein gebruik van de fysiologie van het lichaam. Denk bijvoorbeeld aan verandering van hartslag en honger gevoel. Vervolgens wordt het lichaam in paraatheid gebracht om te handelen, zoals eten, drinken, slapen, huilen enzovoorts.

Emoties zijn dus niet ingebouwd, maar worden geconstrueerd op basis van:

1. Je lichaam, dat wil zeggen je interne fysiologie en fysieke sensaties, zoals hartslag, temperatuur, pijn, darmstelsel enzovoorts, oftewel alles wat verwijst naar wat je lichaam om levend en gezond te blijven;
2. Je omgeving, dat wil zeggen sensaties vanuit de buitenwereld, oftewel alles wat je ziet, ruikt, proeft of anderszins ervaart;
3. Je ervaringen uit het verleden, dat wil zeggen dat je brein eerdere ervaringen vanuit jouw geconditioneerde brein beoordeelt en een nieuwe ervaring van een emotie creëert.

Elke dag, in het hier-en-nu, combineert je brein alle drie de ingrediënten om de beste mogelijke voorspelling voor je lichaam te maken en geeft een betekenis. Emoties die je meent te ervaren zijn dus grotendeels een reflectie van je ervaringen.

## Een voorbeeld.

'S ochtends gaat je wekker en je wordt wakker. Je voelt een oncomfortabel gevoel, agitatie. Je brein is op dat moment allerlei voorspellingen aan het doen vanwege dit oncomfortabele gevoel. Vervolgens begint je mind je allerlei gedachten te sturen als de belangrijke bespreking die je hebt, het functioneringsgesprek, dat er file onderweg is en je op tijd weer thuis moet zijn, omdat je schoonouders komen eten.

Je mind probeert dus uit te leggen wat de oorzaak is van dit oncomfortabele gevoel en genereert meer emoties. Het oncomfortabele gevoel zou ook kunnen ontstaan omdat je plotseling wakker werd of die nacht slecht geslapen hebt.

## Prettig, onprettig of neutraal

Je kunt alle emoties indelen in prettig, onprettig of neutraal. Zoals aangegeven worden al onze indrukken eerst gescand in ons brein: is het gevaarlijk, is het aantrekkelijk of is het niet interessant. Er wordt constant gecheckt of onze omgeving veilig, neutraal of onveilig is.

We reageren daar ook direct op, het is prettig, onprettig of neutraal. Het gaat hierbij om de eerste en meest eenvoudige reactie, voordat er allerlei meer ingewikkelde emoties, beoordelingen en gedachten greep op ons krijgen:

1. Als we iets als prettig ervaren dan hebben we de neiging om dit vast te houden;
2. Als er iets onprettig is dan willen we dit het liefst wegduwen of vermijden;
3. Als we iets als neutraal ervaren, dan besteden we er vaak geen aandacht aan, het is niet relevant, bewust of onbewust.



## R.A.I.N.

Het is belangrijk om je meer bewust te worden van je emoties en je neiging tot reageren na te laten. We kunnen leren onze emoties en reacties te herkennen en te laten voor wat ze zijn. Dit doen we aan de hand van het R.A.I.N. model:

R	A	I	N
<b>Recognize</b>	<b>Allow</b>	<b>Investigate</b>	<b>Non-identify</b>
Erken je emotie, word je bewust van je gevoel	Accepteer wat is, laat het toe, jij mag je ook ... voelen	Onderzoek met empathie en nieuwsgierigheid herkomst, patroon?	Distantieer, je hebt dit gevoel, je bent het niet

*Wilfried Polman*



en mijn website <<[klik hier](#)>>



# GELUKSCOACH DIANNE KNOREN

Fitheid gaat allereerst over het maken van de juiste keuzes. Je kunt je leven 'voeden' of 'vullen'.

- Voed je je lichaam met gezonde voeding of vul je het met fastfood en andere ongezonde producten?
- Voed jij je hart met dankbaarheid, inspiratie en positiviteit of vul je het met haat, jaloezie en angst?
- Voed je je tijd met mooie, liefdevolle vriendschappen? Of vul jij je tijd met mensen, waarna je na een afspraak helemaal leeg bent..?
- Voed je je huis en kledingkast met mooie en waardevolle producten en vul je het met producten omdat ze goedkoop zijn?
- Voed je je bed met liefde? Of vul je het omdat je niet alleen kunt zijn?

En zo kan ik, Dianne, oneindig doorgaan. Is het de bedoeling dat we 100% voeden? Nee, maar een goede balans van 80/20% is belangrijk om je energie, vreugde en vitaliteit hoog te houden... Niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen en de wereld om ons heen. Mijns inziens is dit de kern van een vitaal en gelukkig leven. Om deze keuzes te kunnen maken dienen we ons bewust te zijn en te worden van de keuzes die er zijn en de consequenties hiervan, [klik hier](#) voor mijn allereerste vlog.

## Fysieke fitheid

Gezond voedsel en regelmatig bewegen zijn natuurlijk belangrijk. Maar wat is gezond eten? Een belangrijke stelregel hierin is 'eet zoals de natuur het bedoeld heeft en eet wat je overgrootmoeder als voedsel zou herkennen'. Kortom, natuurlijk, onbewerkt en zoveel mogelijk biologisch. Een aantal belangrijke pijlers hierin zijn...

- **Eet zo min mogelijk suiker.** Suiker is een energievreter. Suiker geeft snel energie, maar kost veel meer dan het je geeft. Wil je fysieke, mentale, emotionele en spirituele fitheid creëren laat suiker dan als eerste staan. Suiker is enorm verslavingsgevoelig en het heeft een behoorlijke invloed op je algehele fitheid.
- **Eet beperkt tot geen tarweproducten.** Deze hebben geen voedende werking op je darmen. Aangezien de darmen bekend staan als de 2<sup>de</sup> hersenen van je lichaam kun je raden wat de invloed is op je 1<sup>e</sup> brein. Bij velen geeft het een opgeblazen gevoel en kost het energie.
- **Zuivelproducten doen het bij veel mensen ook niet lekker.** Het veroorzaakt vaak slijmvorming. En veel mensen hebben een negatieve reactie op de caseïne in melk.

- **Drink alcohol met mate!!!** Het is lekker en gezellig op z'n tijd, maar onderschat niet de giftige werking op je lichaam van alcohol.
- **Varieer zoveel mogelijk!** Variatie is de sleutel tot succes!!!

**Wees niet te streng voor jezelf.** Daarnaast is bewegen enorm belangrijk. Door te bewegen worden de spieren soepeler en sterker, je vermindert stress, je houdt je hart gezond, je slaapt beter, je versterkt je botten, je krijgt meer energie, je hoofd wordt er helder van, je lichaam wordt er strakker van en het maakt je zelfverzekerder. Daar staan we toch allemaal om te springen? Helaas is 'tijd' hierin vaak een factor. Ook ik heb een druk leven dus dat begrijp ik. Toch is 'tijd' een keuze! Bewegen maakt je veerkrachtiger en flexibeler (zowel fysiek als mentaal) en dit heeft ook invloed op tijd. Door veel te bewegen voelt het voor mij vaak alsof ik meer tijd heb...

### **Een paar tips**

- Beweeg elke dag! Even een half uur (liefst een uur) wandelen met je partner, kind, vriend(in), moeder, collega. Tijdens een wandeling heb je vaak de mooiste gesprekken... Of ga fietsen, naar een sportschool, hardlopen. Net waar jij blij van wordt.
- Doe iedere ochtend minimaal 10 spier- of flexibiliteitsoefeningen... Na een jaar zie je echt resultaat.
- Doe zoveel mogelijk op de fiets. Vaak scheelt het nauwelijks tijd, het levert je veel op.
- Ik ben niet echt fan van een stappenteller, maar het houdt je wel bewust en scherp.

### **Mentale fitheid is de conditie van de geest**

Hoe gezonder je fysieke lichaam des te beter je geestelijke gezondheid. Door bewegen en het doen van fysieke inspanningen gaat er zuurstof en endorfine naar je hersenen. Endorfine is een neurotransmitter in je hersenen die je een goed en positief gevoel geeft (ook bekend onder 'runnershigh' genoemd).

Door je mentale conditie te trainen word je veerkrachtiger, waardoor je beter kunt redeneren en makkelijker problemen kunt oplossen.

- Stop met multitasken! Hierdoor mis je focus. Door je op één ding te richten kun je je veel beter concentreren en ben je veel productiever. Gun iedereen en alles de aandacht die hij/zij/het verdient.
- Probeer nieuwe dingen! Dit kan zo klein en groot als je zelf wilt. Bv. kies iedere keer een andere plek tijdens bv. vergaderingen, bezoek regelmatig andere plekken, kom in contact met mensen die je niet kent, neem een andere route naar de supermarkt, sportschool, doe eens iets gek, praat met een wildvreemde (bijzonder wat voor mooie gesprekken dat vaak oplevert). Door regelmatig te veranderen leer je ook met veranderingen om te gaan.
- Doe puzzels, denkspelletjes, lees.
- Mediteer en visualiseer. Als je je leven vanuit liefde wilt leven is meditatie en visualisatie zo ontzettend belangrijk. Hiermee kun je in je kracht komen/blijven.

## Emotionele fitheid

Emoties wie kent ze niet? Emoties zijn bijzondere gevoelens. En in hoeverre zijn ze van ons zelf? Vaak zijn we slaaf van onze emoties zonder dat we ons daar zelf bewust van zijn. En alles in ons leven is gebaseerd op die emoties. Emoties die voortkomen uit oude pijn en waarop velen van ons nog steeds acteren en reageren. Wees je bewust van je emoties! Wat zeggen ze jou? Wat zit erachter? Probeer ze te vertalen naar oude pijn uit het verleden. De kunst is je emoties zuiver te houden. Zuiver in de zin van 'je voelt pijn, verdriet, teleurstelling en voordat je daar zelf een emotie (herkenning uit het verleden) op plakt spreek je je gevoel liefdevol uit. Dit baart oefening en oefening baart kunst! Een mooie formule die je hierbij kunt toepassen

VERWACHTINGEN + PERCEPTIE = EMOTIONELE REACTIE, >>[klik hier](#)<<

## Spirituele fitheid

Om de diepte van de vijver te zien moet het water stilstaan. Dat geldt ook voor jouw ziel. Om de diepte van je ziel te kunnen zien/voelen moet je stilstaan. En daar is het tijdens deze Corona fase precies de juiste tijd voor. In de basis zijn er maar twee emoties, waaronder liefde en angst. Alle andere emoties zijn hieronder te scharen. Zie het als God en Satan. Waar kies jij voor? Waar focus jij op? Hoe meer jij in zuiverheid blijft (door te mediteren, ontspannen, goed naar je hart te luisteren, in liefde blijft) hoe meer je verbonden bent met het Goddelijke netwerk (het netwerk van Liefde en kansen). Soortgelijke emoties trekken elkaar aan. Wat voor leven, mensen, energie wil jij aantrekken? Ga dan eens kijken of hetgeen jij wilt aantrekken past bij wie jij op dit moment bent? En wat kun je doen om dat te worden? Mijn tips:

- Start en eindig je dag iedere dag in dankbaarheid! Wees dankbaar voor het leven, de mensen om je heen. Als je hier eenmaal mee begint voel je op een bepaald moment overal dankbaarheid voor.
- Kies regelmatig voor rust en stilte. Het brengt je ziel tot rust.
- Geef je over aan het leven! Stop met vechten. Belangrijke stelregel voor mij is: Kan ik er iets aan veranderen? Nee? Stop met je druk maken. Het klinkt simpel en dat is het ook. Druk maken heeft geen enkele zin. Het gaat er niet om wat je overkomt, maar hoe jij daarmee omgaat.
- Wees lief en zacht voor jezelf!!!! Beschouw jezelf als je allerbeste vriendin!

Geef je over en vertrouw op het leven. De enige invloed die jij hebt is je leven te leven in liefde met jezelf, de ander en met de wereld! En gebruik die invloed! Jij bent het waard!!! Gun jezelf en de wereld de beste versie van jezelf!

*Liefs Dianne Knoren*



En mijn website, >>[klik hier](#)<<





# GELUKSCOACH SHEILA NEIJMAN

**Ik hoop echt dat je echt wat aan alle informatie hebt.** Er zal vast wat overlap of dubbele boodschappen zijn, dat krijg je met die gelukscoaches 😊, maar herhaling is de sleutel van kennis. We denken soms dat we niets kunnen doen, maar de werkelijkheid is **ANDERS**. We kunnen namelijk ons **IMMUUNSYTEEM** boosten, fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Dit is allemaal gebaseerd op onderzoek.

---

Je krijgt echt meer energie als je werkt aan het opbouwen van je  
geluksgewoonten en je gelukssaboteurs los te laten.

---

Ik wil je **NIETS VERKOPEN**. Ik hoop gewoon oprecht dat je aan deze informatie iets hebt waar je mee aan de slag kunt gaan. Weet dat je echt veel meer kunt, ook thuis, dan je wellicht denkt. Je zult je gelukkiger, gezonder en fitter voelen als je deze tijd gebruikt om helemaal op te laden en je immuunsysteem te versterken.

Vergeet niet dat je lichaam zo slim, zo intelligent is, dat zij ook precies weet wat te doen bij een virus. Nu ontmoet je lichaam een virus die nog nooit eerder binnengedrongen is. Het griepvirus, want al eeuwen bestaat, herkent het lichaam, Dit is voor je lichaam iets nieuws. Ineens is ons hele leven veranderd door een microscopisch kleine virus. Maar het lichaam zal ook dit virus overwinnen.

Ik roep jou vooral op om jezelf niet te verliezen in stress of angst in deze onzekere tijden waarbij informatie zo verschilt per onderzoek, per wetenschapper, per academici of per mediaprogramma. De angst voor het virus is mogelijk schadelijker dan het virus zelf. Ik wil je graag, tot slot, uitleggen waarom in de hoop dat deze woorden wat angst bij je wegnemen, >>[klik hier](#)<<

We weten nog te weinig van COVID-19. Wat we wel weten is dat stress verantwoordelijk is voor zeker 90% van de ziekten. Wanneer je stress ervaart, schakelt de afgifte van cortisol het immuunsysteem grotendeels uit. Dit gebeurt omdat het lichaam alle energie nodig heeft voor deze stressfactor of zoals het vroeger was, de sabeltandtijger.

Stresshormonen zijn echt enorm effectief in het aantasten van het immuunsysteem. Als de media dit zou weten, dan ga ik er vanuit dat ze nimmer zo op angst gestuurd zouden hebben, want anders ben je alleen sensatiebelust en gaat het over 'What's in it for me', in plaats van 'What's in it for us' en "What can I do for you'.

---

*De media of RIVM heeft tot nu toe geen enkel advies of tip gegeven hoe je je immuunsysteem kunt boosten.*

---

Alhoewel ik erg geloof in eigen verantwoordelijkheid waar je naar kijkt en waar je je door laat beïnvloeden, is deze 'angstpraat' ongezond.

**Het is niet zomaar iets wat ik schrijf**, het is zo duidelijk dat stresshormonen zo effectief zijn in het aantasten van het immuunsysteem. *Waarom praat niemand hier over?*

We hebben allemaal wel eens gehoord van het NOCEBO-effect, het tegenovergestelde van het Placebo-effect. Iedereen heeft baat om in een hoger bewustzijn van liefde, empathie, compassie of mededogen te fungeren in plaats van angst, stress, onzekerheid of frustratie. Dat is al moeilijk in het dagelijks leven, laat staan bij een wereldwijde Lockdown.

Het virus verspreidt zich, of we nu in een vertragingsfase zitten of niet, het punt is dat de zorg het (vrijwel nergens ter wereld) aankan. **Is dit nieuw?** Nee zeker niet. We hebben dit tijdens [een griepgolf](#) eerder ervaren alsmede opname-stops<sup>13</sup>. COVID-19 duurt echter langer en is zorg op de Ic's langer nodig is.

Er is nog geen groepsimmunitet opgebouwd, dus weinig mensen hebben nog een goede afweer. Zoals ik eerder schreef zei Rutte: 'Een groot deel van de Nederlandse bevolking zal het Corona virus krijgen'. En dat is, zoals het er nu uitziet, heel goed mogelijk. Velen zullen het virus oplopen, de één merkt het niet, de ander krijgt milde klachten en een deel ernstige klachten en helaas zullen er mensen overlijden.

Laten we nog eens kijken naar de Spaanse Griep wat miljoenen mensen doodde. Dat was ongeveer in 1917 waarbij de levenskwaliteit en levensomstandigheden veel slechter waren dan nu. Wij hebben de Spaanse griep overleefd en zullen COVID-19 ook overleven. Maar.... laat ik wel duidelijk zijn. Er is een kwetsbare groep waar je rekening mee moet houden. Daarom....blijf uit de buurt van kwetsbare ouderen en dan vooral ouderen met onderliggende gezondheidsproblemen. Zoek andere manieren van communicatie op. In feite geldt dit ook voor een griepgolf.

---

<sup>13</sup> <https://www.ad.nl/binnenland/ziekenhuizen-puilen-uit-van-de-grieppatienten~ab5eb9e0/>

**En jij.....**zorg dat je gezond blijft. Het is nu de tijd om bijvoorbeeld te stoppen met roken. Tenslotte gaan ze het nu weer duurder maken. Maar ik begrijp hoe moeilijk het is. Ik heb vroeger ook gerookt. Zorg dat je je vitamines binnenkrijgt zoals eerder beschreven. Beweeg. Mediteer. Kijk of je angsten los kunt laten. Stop even met alcohol of teveel alcohol. Neem de tips om goed te slapen in acht. Reduceer je stress en **boost je immuunsysteem.**

Nogmaals, ik ben geen arts, maar zorg goed voor jezelf. Mentaal, spiritueel, emotioneel en fysiek. Virussen zijn er al eeuwen en eeuwen en helaas overlijden er mensen door virussen. Dit geldt ook voor mijn vader en moeder. Griep met een longontsteking werd hun fataal. Bij mijn ouders lagen daar gezondheidsproblemen of comorbiditeit onder.

Als jij gezond bent, een goed functionerend immuunsysteem hebt, geen onderliggende ziektes of aandoeningen hebt en goed in staat bent om je stress te reduceren, dus uit de angst kunt stappen, dan kan je lichaam dit virus best aan. Natuurlijk kun je dan alsnog klachten krijgen of behandeld worden in het ziekenhuis, de kans dat je er weer goed uitkomt is bijzonder groot.

Belangrijk is dat er wel medische zorg beschikbaar is, ziekenhuispersoneel, ruimte, materiaal en beademingsapparatuur en andere technische spullen. Nogmaals, deze tekorten zijn *niet nieuw*. Tijdens een grote griepgolf in 2018 zijn er ook te weinig IC-bedden en is er sprake van Triage. De overheid is in belangrijke mate verantwoordelijk voor het falen van ons medisch systeem om geïnfecteerde patiënten te behandelen, ziekenhuizen die gesloten zijn de afgelopen jaren. Maar we stoppen met wijzen en schuldbewustzijn, we hopen vooral dat we er van leren, groeien en evolueren.

Om deze grote COVID-19-bedreiging het hoofd te bieden, is het van cruciaal belang om de druk op het gezondheidszorgsysteem te verminderen. Daarom spreken we van "de curve afvlakken", wat simpelweg betekent dat het aantal infecties moet worden teruggedrongen omdat het systeem het anders niet aankan.

### **Nogmaals, laten we deze crisis vooral gebruiken om te evolueren, te groeien**

- ✓ Want was jij fysiek voorbereid op het virus?
- ✓ Zorg jij goed voor jezelf?
- ✓ Reduceer jij stress?
- ✓ Mediteer je?
- ✓ Beweeg je dagelijks?
- ✓ Eet je gezond?
- ✓ Voel je je fit en vitaal?
- ✓ Slaap je goed
- ✓ Voel je je mentaal fit, emotioneel fit?
- ✓ Spiritueel fit?

**Het antwoord maakt niet uit, laat je niet gek maken. Ook niet door mij! ZORG GOED VOOR JEZELF!** Doe er alles aan om te ontstressen maar wel op een dusdanige manier dat je er plezier in hebt en het je geen stress geeft!

*Sporten, spelen, natuurwandelingen, meditatieoefeningen, verliefd zijn, een boek lezen, vrijen, een film kijken, schreeuwen op het strand, een boom hugen. Maar ook wat je als gelukscoach leert, [wees dankbaar](#), doe een vriendelijke daad, help je omgeving, vraag zelf om hulp, werk aan je empathische spier, je compassie-spier, geef complimenten, doe eens gek, vergeef wie je nog wilt vergeven en vergeet jezelf niet, zelfliefde >>[Klik Hier](#)<<*

Kortom, RELAX, omdat dit de functie van je immuunsysteem aanzienlijk zal verbeteren en de ernst van elk COVID-19-symptoom zal verminderen. Het volgen van de huidige richtlijnen van de overheid om fysiek afstand te houden van anderen zal ook helpen om het medische systeem niet te overweldigen. Deze crisis zal zeker aanzetten voor een deel van de mensheid om meer bewust te gaan leven, beter voor jezelf te gaan zorgen, en ook om vanuit een hoger bewustzijn je leven te leiden.

Ik kan natuurlijk niet in de toekomst kijken maar het zou fantastisch zijn als dit virus ons leert dat we het toch echt SAMEN MOETEN DOEN op planeet aarde. Want we zijn toch echt allen één!

*Liefs Sheila Neijman ([heart4happiness](#))*

*en dank aan .....*

*Gelukscoaches/werkgelukdeskundigen*

- *Anita de Haas*
- *Jolanda Bakker*
- *Monique Groenenboom*
- *Elke van Wageningen*
- *Ellen Koenis*
- *Wilfried Polman*
- *Dianne Knoren*
- *Eugenie van Ruitenbeek*
- *Arjen en Lisette Gutker de Geus*

Hieronder kun je op nog wat leuke plaatjes klikken voor tools & funtechnieken

Wonderful  
Meditatie  
Voordelen



Meditation  
clears your  
mind.

It helps you



**STAY  
CALM**



To meditate is to

**INSPIRE  
POSITIVE  
EMOTIONS**

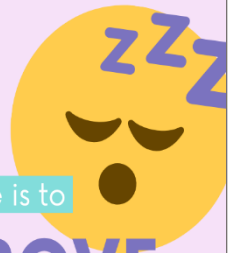
Meditation helps you

**FOCUS  
MORE**



To meditate is to

**IMPROVE  
SLEEP**



It helps achieve a  
greater sense of  
self-awareness

Meditation inspires

**EMPATHY &  
COMPASSION**



Creëer  
Geluks-  
gewoonten!

Pause in  
**EVERYDAY  
LIFE**



Take  
**DEEP  
BREATHS**



Enjoy the  
**MEALS YOU EAT**

