

A woman with long dark hair, wearing a pink ruffled halter top and blue jeans, is performing a handstand in a lush green field filled with small white flowers. She is barefoot, and her legs are spread wide in the air. The background is a bright blue sky with scattered white clouds.

Leef Vitaal Zonder Stress

**Ontdekkingsreis
naar een
ontspannen
en vitaal leven**

ALBERT SONNEVELT

Beste Lezer,

Dank je wel voor het downloaden van mijn e-book 'Leef Vitaal, zonder stress in 6 stappen.'



Tarenlang heb ik me in mijn praktijk bezig gehouden met de begeleiding van mensen met stress en burnout. Tot ik op een helder ogenblik besloot mij niet langer te richten op ziekmakende factoren maar op het bestuderen van mensen die op een zeer hoge leeftijd nog uiterst vitaal bleken te zijn... IK ben gaan Kijken naar de gemeenschappelijke Kenmerken van vitale ouderen. Wat doen ze of hebben ze gedaan waardoor ze zo gezond door het leven gaan?

Dit is voor mij een wonderbaarlijke ontdekkingsreis geworden, die tot op de dag van vandaag nog doorgaat. Het heeft me de afgelopen vijfentwintig jaar veel bijzondere inzichten opgeleverd. Nu wil ik graag al die leerervaringen op het gebied van vitaliteit met jou delen.

Beleef vanaf vandaag iedere dag zoals vitale ouderen dat doen: speels, nieuwsgierig en vol met beweging...

IK wens je veel leerplezier!

Albert Sonneveld

**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Inleiding

Stel je eens voor dat je op dezelfde manier blijft doorleven.

Wellicht leef je, zoals de meeste mensen, op een manier die je niet slecht maar ook niet goed zou willen noemen. Voornamelijk ingevuld door allerlei dagelijkse verplichtingen: werk, huishoudelijke taken, opvoeden, familiebezoek enz. Het lijkt wel alsof je in een soort diepgetrokken karrenspoor zit, waar je maar moeilijk uit kunt komen.

Deze patronen geven ook houvast. Je hoeft bijvoorbeeld niet steeds opnieuw na te denken over de tijd dat je 's morgens moet opstaan. Planning zorgt in ieder geval voor structuur en zekerheid. De belangrijkste vraag is: 'Krijg je nu energie van deze dagelijkse routine of kost het vooral energie'?

Kijk eens vooruit in de tijd

Om een idee te vormen over jouw mogelijke toekomst is het zinvol om even een kleine oefening te doen. Leg zo dadelijk het boek even neer en denk dan eens na over je huidige gezondheid en de bijbehorende levensstijl. Hoe is het met je lichamelijke conditie als je bijvoorbeeld snel de trap op loopt of de trein moet halen? Heb je overgewicht volgens de BMI-norm? En hoe is het met jouw spierkracht als je boodschappen moet sjouwen? Neem je iedere dag even tijd voor jezelf? Heb je meer positieve of juist negatieve gedachten over jezelf? Voel je jezelf voldoende gesteund door je omgeving? Kun je dagelijks dingen doen waar je enthousiast van wordt?

Geef jezelf dan eens een cijfer, waarbij je bij een tien zoveel energie hebt dat je bij wijze van spreken over het dak kunt springen. Bij een nul moet je gereanimeerd worden... Als je een eerlijk antwoord geeft, wat is dan de score?

Stel je nu eens voor dat je niets verandert aan je huidige levensstijl. Je gaat op dezelfde manier om met je lichaam, psyche en jouw omgeving. Hoe ziet je leven er dan uit over vijf jaar? Kijk dan eens in de badkamerspiegel. Wat valt je op aan jouw gezicht? Meer of minder rimpels in je gezicht? Hoe kijken je ogen? Uitdagend of juist uitgeblust? Hoe voelt je lichaam?



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Soepel en veerkrachtig of stram en pijnlijk? Heb je dan meer of minder ondersteunende vriendschappen? Hoe is het met jouw financiële situatie? Voel je jezelf over vijf jaar meer of minder gepassioneerd?

Hoe ziet jouw leven er over tien jaar uit als je niets veranderd? En welke beelden heb je over jezelf als je bejaard bent, als je in de voorafgaande jaren jouw manier van leven niet hebt aangepast? Loop je met een rollator of zit je dan op dansles?

Om een helder beeld te krijgen van jouw huidige vitaliteit, is het handig om eerst eens in de toekomst te kijken. Wees vooral heel eerlijk wanneer je de vragen beantwoordt. Het heeft totaal geen zin om sociaal wenselijke antwoorden te geven. Of om jezelf op een andere manier voor de gek te houden. Er is maar één moment waarop je kunt besluiten om een positieve verandering in je levensstijl aan te brengen... En dat is nu!



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

1 Huidige levensstijl

Stel dat ik mijn huidige levensstijl handhaaf. Hoe ziet mijn leven er uit op het gebied van:

- ☐ Lichamelijke en geestelijke gezondheid?
- ☐ Gezin of relatie?
- ☐ Sociale contacten?
- ☐ Werk?
- ☐ Doelen in mijn leven?

Enz.

Beschrijf een beeld van jezelf over:

5 jaar

10 jaar

Bejaard



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Wat is er nodig om in balans te blijven?

Wat zou ik in mijn leven meer of juist minder willen doen op het gebied van...?

	Meer	Minder
Voeding		
Beweging		
Ontspanning		
Gedachten		
Sociale contacten		
Doelen in mijn leven		



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Welk gedrag veroorzaakt mijn ongezonde levensstijl?

(Bijv. roken, weinig slapen, onvoldoende bewegen, vet eten, enz...)



Albert Sonneveld

leven zonder stress

Maak weinig gebruik van je accu en veel van jouw dynamo

Je kunt de energie en vitaliteit van je leven vergelijken met een accu van een auto. Op het moment van je geboorte krijg je een nieuwe accu mee die gevuld is met een bepaalde hoeveelheid energie. Deze vitaliteit is nodig om je in leven te houden en te regenereren. Dat wil zeggen vermogen om te herstellen van ziekten en voor de opbouw van je cellen. Als deze accu eenmaal versleten is, dan gaan we dood.

Dit gegeven staat voor iedereen vast.

Zoals je inmiddels wel weet, is jouw manier van leven van invloed op de kwaliteit van je accu. Het is natuurlijk van belang om zo zuinig mogelijk met die accu om te gaan. Hiermee kun je jouw levensverwachting immers flink verhogen.

Aan de andere kant heeft iedere auto ook een dynamo, deze heeft als functie om de accu voortdurend op te laden. Onze dynamo bestaat uit een aantal factoren die van groot belang zijn om dagelijks nieuwe energie op te laden:

Het eten van Volwaardige voeding, waar van nature nog veel energie in zit.

Een magnetronmaaltijd bevat misschien nog wel de noodzakelijke voedingsstoffen, zoals vitaminen en mineralen, maar in de maaltijd zelf zit nog maar weinig 'leven'.

Het doen van Vitaliserende oefeningen, waarbij je veel verse zuurstof naar binnen haalt en afvalstoffen, zoals koolzuurgas, naar buiten ademt. In de Verre Oosten zijn ze er van overtuigd dat je met een inademing niet alleen zuurstof binnenkrijgt, maar ook bewust levensenergie opneemt uit de omgeving. Dit heeft bij hen verschillende namen. Ze noemen dit 'Prana, Chi of Ki.'

Het plannen van Regelmatige Herstelmomenten. Om weer nieuwe energie op te doen, is het niet alleen van levensbelang om voldoende te slapen. Je zult ook overdag korte 'microbreaks' in moeten bouwen.

Het toepassen van 'Positieve Gedachten'. Wetenschappelijke onderzoeken bewijzen iedere keer dat de vitaliteit van jouw immuunsysteem wordt beïnvloed door jouw manier van



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

denken. Negatieve gedachten en psychische spanning veroorzaken een verhoging van de hoeveelheid stresshormonen in je lichaam.

Het bijhouden van 'ondersteunende sociale contacten'. Goede vrienden, betrokken familieleden of gewaardeerde collega's geven je de gelegenheid om emoties te delen. Daarnaast kunnen ze je inspireren, bevestigen en waarderen.

Het hebben van een doel. Zinvol leven is de grootste kracht voor jouw dynamo. Als je vol enthousiasme en bezieling jouw leven invulling kunt geven, dan ben je niet te stuiten. Dit doel kan voor iedereen anders zijn. Het heeft te maken met het volledig kunnen benutten van je talenten.

In dit boek zullen alle bovenstaande aspecten uitgebreid aan bod komen. Met veel plezier leer ik je, hoe je zuinig kunt zijn op jouw accu en optimaal gebruik kunt maken van jouw dynamo.

De oefening op de volgende bladzijde geeft inzicht in jouw grootste energievreters. Want zaken die worden uitgesteld, piekeren en het vasthouden van emoties kosten veel meer energie dan goed voor je is. Maak een 'energie-inventarisatie' van je gedrag en ontdek waar je grootste 'vitaliteitslekken' zitten.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Wat zijn mijn grootste energievreters?

	Vraag	Heel herkenbaar	Soms	Zelden
1	Ik stel makkelijk zaken uit			
2	Ik heb de afgelopen 2 jaar veel emotionele indrukken gehad			
3	Ik kan moeilijk hulp vragen aan anderen			
4	Ik ben perfectionistisch van aard.			
5	Ik ben een echte piekeraar			
6	Ik kan moeilijk mijn grenzen aangeven			
7	Ik slaap te weinig			
8	Ik ga conflicten uit de weg			
9	Ik heb de neiging om mijn frustraties 'weg te eten'			
10	Ik heb momenteel geen duidelijk doel in mijn leven			



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Welke eigenschap ga je als eerste aanpakken om meer energie te krijgen?

Zet deze stap binnen 72 uur... Want als je het dan niet doet, is de kans groot dat je weer vervalt in uitstelgedrag.

Wil je meer leren over het onderwerp 'Vitaliteit' om jezelf of anderen te helpen?

Kijk op: <http://www.albertsonnevelt.nl>



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

2 Vitaliteit in kaart gebracht

Om te leren hoe je jouw 'leef-tijd' in eigen handen kunt nemen en daarmee zo lang mogelijk vitaal kunt blijven, heb ik samen met collega Dr. Frans Bakker een vitaliteitsmodel ontwikkeld.

We hebben dat model gemaakt op basis van onze jarenlange ervaring op het gebied van gezonde levensstijl. Zoals je weet heb ik een groot deel van mijn leven gewijd aan onderzoek van oudere mensen die op een zeer hoge leeftijd nog uiterst vitaal zijn. Steeds met dezelfde vraag: 'Wat is uw geheim voor een goede gezondheid op uw leeftijd?' Uit de ontelbare gesprekken kwamen een aantal gemeenschappelijke kenmerken naar voren en die heb ik vervolgens in de vitaliteitspiramide gezet.

Daar zijn dan ook nog de resultaten van honderden wetenschappelijke onderzoeken aan toegevoegd die wereldwijd gedaan zijn over dit onderwerp.

Met dit model is het mogelijk om alles wat met vitaliteit te maken heeft, in één oogopslag te bevatten. Er is bewust gekozen voor de vorm van een piramide, want daarmee kan je ook de volgorde van belangrijkheid zien.

Het blijkt dat gezonde voeding belangrijk is, maar een doel in je leven hebben, is nog van een veel groter belang om lang gezond te blijven. Met andere woorden: Je kunt nog zo braaf op een worteltje gaan zitten knagen, maar zonder bezieling en passie in je leven is jouw immuunsysteem uiterst kwetsbaar.

De vitaliteitspiramide



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

De vitaliteitspiramide in vogelvlucht

Optimale voeding is voor iedereen anders

Er gaat in de media veel aandacht uit naar gezonde voeding. Dat is helemaal terecht. Maar misschien nog belangrijker dan wat je eet, is hoe je eet. Want is je lichaam wel in staat om die gezonde bruine boterham op te nemen en te verteren? Over het algemeen bleek dat de vitale ouderen heel sober waren in hun eetpatroon. De 'oude' regels van rust, regelmaat en reinheid mogen weer van stal gehaald worden.

Ze blijken juist in deze hectische tijd van essentieel belang voor een optimale spijsvertering.

Sta eens stil bij voldoende beweging

Een groep onderzoekers van de Tufts Universiteit in Amerika, die gespecialiseerd zijn in ouderdomsziekten, onderwierp een aantal van de zwakste bejaarden in een verzorgingstehuis aan een training gewichtheffen. Iedereen moest wel even wennen aan het idee, want de jongste persoon van de groep deelnemers was 87 en de oudste 96!

Binnen 8 weken bleek dat het verzwakte spierweefsel van deze mensen zich met 300% had hersteld. De coördinatie en het evenwichtsgevoel waren aanmerkelijk verbeterd en het gevoel van fitheid en actief aan het leven deel te nemen enorm versterkt.

Sommige proefpersonen die niet meer in staat waren geweest zonder hulp te lopen, konden nu 's nachts zelf naar de wc, wat een enorme opluchting en gevoel van waardigheid met zich meebracht.

Regelmatig herstelmomenten zijn een levensvoorwaarde

Lekker even lui achterover gaan hangen lijkt tegenwoordig een luxe. 'Ledigheid is des duivels oorkussen' wordt er al snel gezegd. Ik moet presteren. Toch zal geen enkele topsporter conditie kunnen opbouwen als er geen evenwicht is tussen de hoeveelheid inspanning die hij levert en het evenredige aantal uren ontspanning dat daar tegenover staat.

Elk orgaansysteem van het lichaam heeft pauzemomenten ingebouwd om weer te kunnen herstellen:

De luchtwegen hebben na iedere uitademing een adempauze,



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Het hart heeft na elke keer dat het bloed de aorta in stuwt, een moment waarop het bloed even lijkt te worden stilgezet. De sensoren in het hart controleren dan het bloed op samenstelling, temperatuur, zuurstofgehalte enz. Het is een fase van stilstaan en bezinning. Hoe is het op dit moment met mij? Hoe sta, zit, lig, loop ik er nu bij?

Denk je fit met positieve gedachten

Er is tegenwoordig een wetenschap die zich bezig houdt met de psycho-neuro-immunologie. Deze legt een directe relatie tussen de invloed van je gedachten en het effect daarvan op je gezondheid. Als je beschikt over de nodige dosis humor en relativeringsvermogen maak je meer oxytocine aan. Dit wordt ook wel het liefdeshormoon genoemd. Dit heeft een duidelijk versterkend effect op je algehele weerstand. Het staat zelfs in de bijbel:
Een blij hart doet een mens leven: Vreugde geeft hem lengte van dagen.
(Uit het Oude Testament)

Je hebt elkaar nodig

Als je in een sociaal isolement terecht komt is dat even schadelijk voor je gezondheid als roken, hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, vetzucht en een gebrek aan lichaamsbeweging...

Er is ontdekt dat de levensverwachting aanzienlijk afneemt bij mensen zonder een vaste relatie, weinig vrienden of met een zwakke familieband. Dit wordt bevestigd in het bekende blad 'Science': Net nu we uitvinden hoe belangrijk sociale relaties zijn voor onze gezondheid en vaststellen hoe groot de belangrijkheid hiervan is, nemen de kansen om écht contact met elkaar te maken in onze samenleving af...

Zinvol leven

Het is iedere keer weer opvallend dat mensen die gediagnosticeerd zijn met een terminale ziekte, hun leven weten te verlengen als ze werkelijk in staat zijn om bepaalde doelen in hun leven te stellen:

We kennen die voorbeelden van ernstig zieke mensen die hun kleinkind nog geboren willen zien worden. We weten dat van patiënten die nog maar kort te leven hebben, maar dat nog



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

een jaar weten te rekken, omdat ze hun vijftig jarige huwelijk nog willen vieren enz. Het blijkt dat werkelijke bezieling voor een bepaald doel levensverlengend kan werken. Ik realiseer me ook dat het helaas niet altijd mogelijk is om de dood uit te stellen met de kracht van bezieling. Soms is een lichaam al zo zwaar aangetast, dat het aftakelingsproces niet meer is om te keren.

In het hoofdstuk over zinvol leven ga ik uiteraard nog veel meer uitleggen, hoe je de invloed van enthousiasme positief voor je gezondheid kunt laten werken.

Op zoek naar balans

Om een goed evenwicht voor jezelf te krijgen is het van belang dat je aandacht geeft aan alle zes de gebieden van de piramide. Maar maak de stappen niet te groot.

Laat je inspireren door oude vitale mensen in je directe omgeving.

Wie is voor jou een vitaal 'rolmodel'?

Als ik denk aan een vitale oudere uit mijn directe omgeving, dan valt mij van hem/haar het volgende op:

Hij/zij is, heeft of doet



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

3 Optimale voeding

Wil je het allemaal (w)eten?

Er is geen perfect dieet, het gaat om het vinden van jouw persoonlijke levensstijl

Enkele jaren geleden besloot ik om een aantal weken te vasten. Fanatiek als ik was om achter het geheim van vitaliteit te komen, moest het gelijk op een rigoureuze manier. Dus mijn vastenperiodes bestonden uit het nuttigen van slechts enkele groentesapjes en kopjes kruidenthee per dag.

Toen heb ik pas gemerkt hoeveel tijd ik normaal met eten bezig was. Dagelijks boodschappen doen, koken, nadenken over de menusamenstelling, tafel dekken, opeten, afruimen, afwassen en tussendoor ook nog even snel snoepen en snacken.

Het leek tijdens de vastenperiode wel of ik zeeën van tijd over had. Maar mijn gedachten over eten werden alleen maar meer naarmate ik minder te eten had.

Voeding bestaat daarom niet alleen uit de maaltijden die je in je mond stopt. Maar ook uit het binnenkrijgen van geestelijk voedsel. Voeding is dus meer dan alleen maar het onderhoud van je lichaam. Eten gaat vooral ook over het vullen van een emotionele leegte als je verdrietig, geïrriteerd of gestrest bent. Eten geeft gezelligheid en verbinding. Eten kan stevigheid en zelfvertrouwen geven. Je bent wat je eet en je eet wat je bent. Jezelf voeden is daarom heel persoonlijk. Er is geen algemeen dieet wat voor altijd en iedereen goed is.



Volg de adviezen van de drie 'W-'s' en één 'H'

Gelukkig hebben we de Wijsheid van onze vitale ouderen. En de ontdekkingen in de Wetenschap. Deze drie 'W-'s' en één 'H' vormen samen een gezonde mix om je te helpen bij het vinden van jouw persoonlijke eetpatroon. De levenswijsheid over eten die door de eeuwen heen is ontwikkeld geeft hiervoor een stevige basis. Daarnaast zijn er dan de wetenschappelijke onderzoeken die dat ook kunnen bevestigen met onderbouwde feiten.

**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Het gaat erom hoe je de balans vindt in: Wat je eet, Hoe je eet en Wanneer je eet. Daarnaast, misschien wel de allerbelangrijkste, de psychologie van eten. Oftewel, Waarom je eet.

Jouw voedingspatroon is heel persoonlijk

Zoveel mensen, zoveel manieren van voedsel kunnen verteren. Iedereen doet dat op zijn of haar eigen tempo. Dit is sterk afhankelijk van:

- erfelijke factoren, in sommige families zie je een grotere neiging tot vetzucht dan bij anderen. Laat dit echter geen excuus zijn. Want vaak is het eetgedrag in de familie overgenomen, in plaats van dat de genen de oorzaak zijn.
- bewegingspatronen, het maakt uiteraard veel verschil of je een bewegelijk type bent dat veel lichamelijke arbeid verricht, of dat je niet meer beweging hebt dan strikt noodzakelijk.
- karakter en omgevingsfactoren: kun je makkelijk jouw emoties uiten of ben je een 'binnenvetter'? In stressvolle situaties heeft de ene persoon de neiging om gewicht vast te houden terwijl de andere juist kilo's gaat verliezen.
- omgevingsfactoren: Bij warmte heb je misschien juist de neiging om minder te eten, terwijl je bij koude nog eens een extra bordje opschept...
Zo kunnen ook sfeer, gezellig of grimmig, heel bepalend zijn voor de hoeveelheid voedsel die je tot je neemt.

Wat de omstandigheden ook zijn: het is de bedoeling dat je zelf voortdurend bewust bent van wat je in je mond stopt. De afgelopen jaren zijn we meer 'lege' calorierijke voeding gaan eten, maar met minder voedingswaarde. Dat wil zeggen dat het lichaam daar dan onvoldoende waardevolle brandstof uit kan halen. Als je volwaardige voeding eet, dan heb je veel minder volle borden voedsel nodig.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Maak eens een inventarisatie van je eetgewoonten



Een positieve verandering van je leefstijl begint altijd bij bewustwording. Om die reden wil ik je vragen om nu een pen te pakken. Schrijf vervolgens op wat er de afgelopen vierentwintig uur allemaal je mond is gepasseerd.

Begin met wat je als laatste hebt gegeten of gedronken. Alles telt mee: ook koffie en kauwgom. Mensen hebben de neiging om dit lijstje altijd iets positiever in te vullen dan de werkelijkheid. Wees eerlijk naar jezelf. Een goede gezondheid is het gevolg van het nemen van eigen verantwoordelijkheid.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Als je dan nu naar je lijst kijkt. Hoe scoor je dan op de belangrijkste onderdelen van optimale voeding? Staan er volwaardige producten op? Is je voeding voor zeventig procent waterrijk? Is er een goede verdeling tussen koolhydraten, eiwitten en vetten? Welke voedingsstoffen kosten energie en van welke krijg je energie?

Wat is er de afgelopen 24 uur mijn mond gepasseerd?



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Geef eens voorbeelden van volwaardige voedingsstoffen in je voeding:

Zoek eens op internet wat je aan volwaardige voeding aan je maaltijden zou kunnen toevoegen. Volwaardig wil zeggen:

- Géén of zo min mogelijk bewerkingen.
- Géén kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen en géén conserveringsmiddelen.
- Géén transvet, suiker en zout.
- 70% waterrijk.
- Zoveel mogelijk rauw.
- Wordt makkelijk opgenomen door het lichaam.

Eiwitten:

Koolhydraten:

Vetten:



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Hoeveel water drink je per dag?



Tip: Na het plassen gelijk weer wat water drinken!

Dit kan ik doen om bewuster en met aandacht te eten:

- Kauwen totdat het voedsel pap geworden is in mijn mond
- Tafel zorgvuldig dekken
- Drie keer bewust ademen voordat ik de 1^e hap neem
- Kwartier voor de maaltijd iets doen om te ontspannen
-
-
-
-



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

De psychologie van eten

Als ik aan je vraag: 'Waarom eet je?' Dan zal je waarschijnlijk antwoorden: 'Omdat ik honger heb'. Maar wat voor soort honger heb je? Welke prikkel was de oorzaak dat je iets in je mond stopt? Er zijn drie verschillende redenen waarom je een verlangen krijgt om te eten.

Buikhonger

Een aantal keren per dag vraagt je lichaam om eten, omdat je voedingsstoffen nodig hebt. Je kacheltje moet blijven branden. Dit noemen ze met een wetenschappelijk woord het basaal metabolisme. Dit is de [stofwisseling](#) die nodig is om de minimale hoeveelheid energie te leveren die noodzakelijk is om in leven te blijven. Om er voor te zorgen dat je kan blijven ademen, groeien, herstellen en bewegen heb je iedere dag opnieuw brandstof nodig. Gemiddeld krijg je drie tot vijf keer per dag een signaal van je lichaam om weer een 'blokje op het vuur' te gooien.

Wat moet je doen als je buikhonger hebt? Kies volwaardige voedingsstoffen.

Dus eten dat voldoet aan de volgende eisen:

- puur (zo min mogelijk bewerkingen),
- waterrijk (groenten en fruit),
- volkoren granen (bruinbrood, zilervliesrijst, haver) en
- magere eiwitten (vis, gevogelte, kaas, noten)
- één tot twee eetlepels plantaardige olie per dag

Smaakhonger

Zodra je een sterke behoefte krijgt naar een specifieke smaak, dan is er meestal geen sprake van buikhonger. Smaakhonger zit veel meer verbonden aan bepaalde situaties of ervaringen. Ik heb zelf vaak zin in een ijsje als ik bij een benzinstation stop om te tanken. Alleen als ik met de trein reis dan krijg ik een onbedwingbaar verlangen naar chocolade. Als ik thuis op de bank naar een speelfilm kijk hoort daar chips bij. Herkenbaar?

Zeker als je op dieet bent kunnen dit soort momenten ondragelijk worden. Die smaakmomenten kunnen zo sterk verankerd zijn in je leven, dat ze erg lastig zijn om



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

te doorbreken. Bovendien is het zo dat je lichaam ook onbewust iedere dag vraagt om bevrediging van jouw smaakhonger.

Vanuit de ayurveda, een oude Indiase geneeswijze, heb ik geleerd dat het van belang is om dagelijks ook alle zes de smaken geproefd te hebben: zout, zoet, zuur, bitter, scherp en wrang. Als het lichaam die smaken niet krijgt, blijft het er om vragen.

Wat moet je doen als je smaakhonger hebt? Geef er aan toe....! Eet dat stukje chocolade als je daar zin in hebt. Eet alleen een héél klein beetje en proef met héél veel aandacht. Want als je de smaakprikkel probeer te negeren, wordt hij alleen maar groter.

Emotiehonger

Misschien wel de meest moeilijke eetprikkel om onder controle te krijgen is de emotionele honger. Wanneer je als baby verdrietig was en begon te huilen, kreeg je vaak (zoete) borstvoedingsmelk en later een snoepje om de tranen te stoppen. Dit is langzaam maar zeker een patroon geworden. Als ik 's avonds thuis kom na een dag hard werken, heb ik het gevoel dat ik heel veel heb gegeven van mezelf. Hierdoor is er dan een 'leegte' ontstaan. De gedachte die ik dan heb is: 'Ik heb nu zoveel aan een ander gegeven, nu mag ik mezelf ook wel iets gunnen'. Dan is de koelkast of de koekjestrommel een goede vriend die me precies geeft wat ik nodig heb. 'Even een moment voor mezelf'. Ook als ik me alleen of eenzaam voel, dan vind ik al snel troost bij het proeven van iets zoets of hartigs. Na een spannende confrontatie krijg ik de neiging om eens flink met mijn kaken te malen. Alsof ik alle opgekropte boosheid via die zak chips een uitweg laat vinden.

Zo zijn er steeds momenten van 'emotionele leegte' die ik met eten weer probeer te vullen. Natuurlijk weet ik dat dit 'emotie-eten' geen oplossing geeft, want het geeft tijdelijk een goed gevoel. Daarna komt de leegte twee keer zo hard terug. Plus put dat ongezonde snacken mijn lichaam alleen nog maar verder uit.

Wat moet je doen als je emotionele honger hebt? Voor dat je maar iets in je mond stopt, stel je jezelf de vraag: 'Wat heb ik nu wérkelijk nodig, in plaats van dit eten'? Vaak krijg je dan antwoorden als: liefde, zacht zijn voor mezelf, aandacht, warmte, contact, een aai over mijn bol, beweging, buitenlucht, slapen enz. De volgende vraag die je dan kunt stellen is: 'Wat kan ik nu doen om dat aan mezelf te geven, zonder dat ik daar eten voor nodig heb'?



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Aarzel dan niet langer, maar kom in actie. Pak die telefoon als je behoefte hebt aan contact. Neem een warme douche als je verlangt naar warmte. Niets of niemand buiten jezelf kan jou vullen.

Dit eet ik het liefst bij:

Buikhonger:

Smaakhonger:

Emotiehonger:

Wil je meer leren over het onderwerp Voeding om jezelf of anderen te kunnen helpen?

Klik op: <http://www.albertsonnevelt.nl>



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

4 Voldoende beweging

Sta eens stil bij beweging

Bewegen is het leven zelf. Alles is in beweging, zelfs de voorwerpen die vast en onveranderlijk lijken. Als je die via een elektronenmicroscop zou bekijken, dan zie je dat de moleculen en de kern altijd volop in beweging zijn.

Ook je lichaam vernieuwt zijn cellen voortdurend. Het leven zorgt ervoor dat je continue wordt afgebroken en weer wordt opgebouwd. De kunst is

om zo veel mogelijk met die beweging mee te gaan. Zodra je de natuurlijke behoefte om actief te zijn gaat onderdrukken kunnen er klachten ontstaan.



Bewegen is gezond, ontspannend en plezierig

Nog eens een aantal voordelen op een rijtje:

- ☐ Je voelt je beter en fitter
- ☐ Je bent minder gauw moe
- ☐ Je hebt meer uithoudingsvermogen
- ☐ Je slaapt beter
- ☐ Je bent opgeruimder
- ☐ Je voelt je meer ontspannen
- ☐ Je houdt je spieren in conditie en je botten zo sterk mogelijk
- ☐ Je hebt een grotere weerstand tegen allerlei ziekten
- ☐ Je vermindert de kans op bepaalde vormen van kanker
- ☐ Je voorkomt hart- en vaatziekten
- ☐ Je houdt je gewicht op peil



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Welke beweging past bij je?

Nu is het moment aangebroken om te onderzoeken welke beweging het best bij je past. Ga in gedachten eens terug in de tijd. Wat vond je als kind al leuk om te doen? Welke spelletjes speelde je toen. Was je een kind wat het heerlijk vond om snelheid te hebben? Lekker hard rennen of fietsen? Heerlijk met de wind door je haren. Ging je graag schaatsen of zwemmen? Was je in je slaapkamer aan het fantaseren over een danscarrière en oefende je uren voor de spiegel? Dan past de duurtraining wellicht het beste bij jou.

Of was je juist meer van de uitdagingen? Stoeien en het plezier van winnen. Uren buiten spelen in de natuur. Ben je competitief ingesteld? Misschien goed om eens bij een teamsport aan te sluiten. Of kies voor echte outdoor activiteiten waarbij je kunt klimmen of wandelen. Het kan ook zijn dat je vroeger genoot van gymnastiek, puzzelen of denkspelletjes. Kijk dan eens op internet of je iets kunt vinden over yoga, TaiChi, Pilates of andere bewegingsoefeningen.

Eén ding is zeker: als je niet kunt genieten van de beweging, dan is het bijzonder lastig om het vol te houden. Het is belangrijk dat je met veel speelse energie iedere keer weer plezier beleeft aan je sport. Als je iemand bent die graag andere mensen om zich heen heeft, ga dan niet alleen thuis op een zolderkamertje met halters oefenen. Dan is samen sporten in de fitnessschool veel beter om je gemotiveerd te houden. En omdat er op dit moment zoveel mogelijkheden zijn, hoeft je niet jarenlang voor dezelfde oefeningen te kiezen. Juist de afwisseling houdt je in beweging.

Meer bewegen, minder wegen

In de media hoor je bijna dagelijks over de negatieve gevolgen van overgewicht op je gezondheid. Teveel kilo's aan je lijf zijn het gevolg van een verkeerde energie balans. Je wordt dikker als je dagelijks meer eet dan wat je aan energie verbruikt.

Om je lichaamsgewicht in balans te brengen moet je in principe het tegenovergestelde doen: enerzijds het opnemen van calorieën beperken en anderzijds het energieverbruik toe laten nemen. Het laatste doe je door meer lichaamsbeweging.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Omdat de meeste mensen tegenwoordig een zittend leven leiden, is het extra moeilijk om het teveel aan calorieën te verbranden. Het gewichtsverlies dat kan optreden door extra lichaamsbeweging is zelfs gunstiger dan alleen maar het weglaten van allerlei dikmakers. Bij lichaamsbeweging is het vooral het vet dat opgebrand wordt en dat is precies wat je wil. Als je heel strikt gaat diëten en jezelf op een hongermenu zet, kan de negatieve energiebalans ook leiden tot afbraak van je eigen spierweefsel.

Om een pond vet per week te verliezen, moet je vijfendertighonderd calorieën extra verbranden. Met dagelijks een half uur stevig bewegen gebruik je driehonderd calorieën meer. En daarnaast dien je iedere dag tweehonderd calorieën minder te consumeren. Een combinatie van caloriebeperking door gezonder te eten en meer lichaamsbeweging is daarom het beste. Het zorgt er bovendien voor dat je veel beter op je streefgewicht kunt blijven.

Ook je stemming beweegt mee!

Tallose onderzoeken geven aan dat lichamelijke activiteiten je motivatie en concentratievermogen stimuleren. Je zelfvertrouwen neemt aanzienlijk toe als je beter in je vel zit. Hierdoor ben je ook beter in staat om je dagelijkse werk goed te doen. Je voelt jezelf gewoon 'beter' en meer positief. Angst en stress nemen duidelijk af als je beweegt. Jaarlijks slikken ongeveer achthonderdduizend mensen in Nederland antidepressiva, zoals Prozac. Het positieve effect van beweging op depressies is even groot als dat van psychotherapie in combinatie met deze medicijnen. En het heeft vanzelfsprekend minder bijwerkingen. De gevolgen van regelmatig trainen kunnen zo positief zijn dat sommige mensen er zelfs verslaafd aan raken ('runners' high').

A profile photograph of a man with short brown hair, wearing a light blue button-down shirt, looking towards the right.

**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Hoe beweeg je elke dag 30 minuten?

- Vind uit welke sport bij je past
- Pak de fiets in plaats van de auto
- Neem de trap in plaats van de lift
- Ga lopend of met de fiets naar de supermarkt
- Was zelf de auto in plaats van in de wasstraat
- Loop een extra rondje met de hond
- Stap een halte vroeger uit en wandel een stukje
- Maak het huis grondig schoon
- Ga wandelen met een vriend(in) en klets lekker bij
- Zoek een leuke fietstocht uit
- Eet al wandelend de lunch op in de frisse lucht
- Zoek een sport uit die je leuk vindt

Aerobe verbranding

- brandstof verbranden met zuurstof
- verbranding van koolhydraten en/of vetten
- afhankelijk van de hoeveelheid beschikbare zuurstof

Anaerobe verbranding

- brandstof verbranden zonder zuurstof
- verbranding van alleen koolhydraten
- leidt tot het produceren van melkzuur



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Luister naar je hart

Als je gaat sporten dien je wel op te letten hoe intensief je inspanning is. Bij aerobische trainingen is daarom het meten van je hartslag van groot belang. Want als je hartslag te laag is, verbetert je conditie niet en verbrandt je geen vet. Is je hartslag te hoog, dan ben je binnen de kortste keren uitgeteld en neemt de kans op overbelasting en blessures toe.

De beste manier om je inspanning te controleren is met een hartslagmeter. Deze geeft je direct feedback tijdens het sporten. Maar met enige handigheid kun je ook zelf je hartslag meten. Als je meer gaat bewegen zul je snel in de gaten hebben hoe hoog je hartslag is.

Metten is weten: regelmatig een hartslagmeter dragen geeft je kennis over je eigen lichaam. Door op je hartslag te letten, sport je effectiever en veiliger. Zo bereik je in minder tijd je doel. Het gebruik van een hartslagmeter is erg handig voor iedereen die sport. Ook voor diegenen die net beginnen met sporten. Hiermee wordt bewegen veilig en verantwoord. Het is belangrijk om vast te stellen wat de ideale individuele hartslag is.

Een hartslagzone is een gebied waarin je met een bepaald doel oefent. De rusthartslag en/of de maximale hartslag moeten eerst gemeten of geschat worden om de juiste zone te kunnen bepalen.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Stap 1 Bepaal je maximale hartslag

De maximale hartslag (Hfmax) is het aantal hartslagen per minuut waarboven je hart niet kan komen, ongeacht het niveau van de inspanning. Voordat je gaat sporten dien je eerst je maximale hartslag te weten. De meest nauwkeurige manier om je maximale hartslag vast te stellen, is door middel van het uitvoeren van een maximale inspanningstest op een loopband of fietsergometer onder toezicht van een arts of inspanningsfysioloog.

Je kunt je maximale hartslag schatten door de onderstaande formule te gebruiken:

Hfmax = Mannen: $214 - (0,8 \times \text{leeftijd})$

Vrouwen: $209 - (0,9 \times \text{leeftijd})$

Een vrouw van 32 jaar heeft een maximale hartslag van $209 - (0,9 \times 32) = 180$ slagen/minuut.

Een man van 60 jaar heeft dan een maximale hartslag van 166 slagen per minuut.

Stap 2 Meet je rusthartslag

Je rusthartslag is het aantal slagen per minuut als je volledig ontspannen bent. Dit is het beste 's ochtends te meten voor het opstaan. Normaal gesproken ligt de rusthartslag van een volwassene tussen de 60 en 80 slagen per minuut, maar voor een topsporter kan dit wel minder dan 30 slagen per minuut zijn. Een hogere rusthartslag kan een teken van overtraining of ziekte zijn.

Stap 3 Bereken je werkende hartslag

Stel een vrouw van tweeëndertig jaar heeft een maximale hartslag van 180

$209 - (0,9 \times 32) = 180$ Trek de rusthartslag af van de maximum hartslag. Stel dat de rusthartslag 58 s/per min. is.

Dan is de berekening: $180 (\text{Max. hartslag}) - 58 (\text{Rust hartslag}) = 122 (\text{Werkende hartslag})$



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Stap 4 Bepaal je doel en de daarbij behorende hartslag

Zoals je inmiddels hebt begrepen is het niet nodig om je dagelijks bijzonder hard in te spannen om een goede conditie op te bouwen.

Om alle voordelen van je beweging te hebben, dien je iedere dag minstens een half uur te bewegen met een licht verhoogde hartslag.

- **60% van je werkende hartslag:** dit is een prettig tempo wat je een lange tijd kunt volhouden. Prima om te herstellen of voor de beginnende sporter die niet te veel risico wil lopen.
- **60 – 70% van je werkende hartslag.** Je beweegt al iets sneller. Rond de 65%, gaat je lichaam na twintig minuten bewegen al over op vetverbranding.
- **70 - 85 % van je werkende hartslag.** Dit bouw je op met intervaltraining. Je wisselt een gemiddelde snelheid af met kortdurende explosieve inspanningen. Hierdoor krijg je razendsnel een beter uithoudingsvermogen.
- **90+% van je werkende hartslag.** Ook hier is sprake van een intervaltraining om meer conditie op te bouwen. Doe deze vorm van training in ieder geval altijd met professionele begeleiding.

Zo bereken je jouw ideale hartslag:

$$\text{Werkende hartslag} \times \text{intensiteit van sporten} + \text{rusthartslag} \\ (122 \times 60\%) + 58 = 131$$

Zorg tijdens het sporten dat je dus een hartslagmeter om hebt. Hiermee kan je controleren of je nog in overeenstemming blijft met je trainingsdoel.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Ben je een man van 45 jaar en je wil graag vetverbranden, omdat je overgewicht hebt, dan verhoog je de sportintensiteit naar vijfenzestig procent. De berekening ziet er dan als volgt uit:

1. Max. hartslag Man: $214 - (0,8 \times \text{leeftijd } 45 = 36) = 214 - 36 = 178$
2. Rusthartslag 's morgens bij het wakker worden meten. Stel deze is 62
3. Werkende hartslag max. hartslag (178) – rusthartslag (62) = 116
4. Vetverbranden = $65\% (116 \times 65\%) + 62 = \text{ideale vetverbrandingshartslag: } 137$

De man uit dit bovenstaande voorbeeld dient minstens drie maal per week een uur matig intensief te bewegen op een hartslag van 137.

Als hij daarnaast dagelijks ongeveer 200 kCal minder eet, dan kan hij een pond vet per week verbranden.

Het is even rekenen, maar als je eenmaal snapt hoe het werkt dan heb je daar ieder sportmoment plezier van.

Mijn ideale hartslag: _____

Wil je meer leren over het onderwerp Beweging om jezelf of anderen te kunnen helpen?

<http://www.albertsonnevelt.nl>



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

5 Regelmatige herstelmomenten

Herstelmomenten zijn een levensvoorwaarde

Lekker even lui achterover gaan hangen lijkt tegenwoordig een luxe. 'Rust roest...' wordt er al snel gezegd. Ik moet presteren. Toch kan je geen conditie opbouwen als het evenwicht ontbreekt tussen de hoeveelheid inspanning die je levert en het evenredige aantal uren ontspanning dat daar tegenover staat.

In de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) plaatsen ze de organen van het menselijk lichaam in een 'orgaanklok'. Daaruit valt af te lezen dat ieder orgaan 2 uur per dag maximaal energie krijgt om optimaal te kunnen functioneren. 12 uur daarna krijgt datzelfde orgaan 2 uur lang nauwelijks energie, met als doel om tot rust te komen. Bijvoorbeeld: je blaas krijgt in de middag tussen 15.00 uur en 17.00 uur de meeste energie, 's morgens tussen 03.00 en 05.00 uur staat het orgaan op een laag pitje.

Dit is bij veel mensen ook de tijd dat ze 's nachts hun bed uitgaan om te plassen, omdat de kringspier van de blaas de urine minder goed kan vasthouden.

Rust is dus even belangrijk als inspanning. We kunnen alleen maar functioneren als er een balans is tussen activiteit en herstelmomenten.



Tijd nemen voor jezelf is een keuze

Zoals je al hebt kunnen lezen is tijd is op deze planeet een vast gegeven. Het wordt bepaald door de stand van de aarde ten opzichte van de zon. Met andere woorden je hebt er geen invloed op. Tijd is niet te managen. Je kunt alleen jezelf managen...



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Of nog anders gezegd: 'Je kunt de wind niet veranderen, de stand van de zeilen wel'
Heb je ooit wel eens een koppige ezel in beweging moeten krijgen? Je kent vast wel de plaatjes waarbij een ezel een wortel wordt voorgehouden. Met andere woorden: het wordt hem aantrekkelijk gemaakt om een stap te zetten. Of de andere mogelijkheid om hem met een stok op zijn achterste te slaan, zodat de pijn groot genoeg is om op gang te komen.

Helaas is een mens niet veel anders dan een ezel. Je leeft in een soort 'comfort zone': het gaat niet goed, maar ook niet slecht. Waarom zou je veranderen met alle risico's van dien? Er zal dus een smakelijke wortel moeten worden gepresenteerd of een stevige stok die pijnlijk genoeg is om je te dwingen om een keuze voor jezelf te maken.

Je weet hoe belangrijk dat het is om tijd voor jezelf te nemen, maar vaak voel je het belang nog niet, bovendien is de pijn nog niet groot genoeg. Dus blijf je zitten waar je zit en verroer je niet. Totdat je in 'Huize Avondrood' zit te kniezen over je gemiste kansen...

Niets geeft meer rust dan een goed besluit

Hoe weet je nu of je de juiste keuze hebt gemaakt? Het belangrijkste criterium is dat je direct na je keuze een warm gevoel van rust over je heen krijgt. Daarnaast voel je een soort oorspronkelijke blijheid. Het is een ruim gevoel van opluchting dat door het hele lichaam voelbaar is, maar vooral in het borstgebied. Een juiste keuze zorgt ervoor dat je een twinkeling in je ogen krijgt. De matheid verdwijnt. Bovendien voel je een krachtige energie in je lichaam stromen: je bruist van vitaliteit om je doel te realiseren.

Zolang je nog een gespannen onrust voelt is het een teken dat je nog niet in je oorspronkelijke stroom terecht bent gekomen. Veel mensen maken een grote fout door te denken: 'Als ik nu eerst maar rust heb, dan kan ik wel een keuze maken.'

De grap van het leven is, dat het precies andersom werkt: je moet eerst een keuze maken, daarna krijg je pas rust!



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Pak de oorzaken van tijdgebrek aan

Zoals je inmiddels hebt begrepen ben je zelf de belangrijkste oorzaak van je stress. Dat is misschien niet leuk om te lezen, maar nu is het moment om volledige verantwoordelijkheid te nemen voor je leef-tijd.

Ik wil je graag tips en adviezen geven hoe je weer meer grip kunt krijgen op je leven. Het is wel de bedoeling dat je met die 'gewonnen' tijd iets gaat doen waar je energie van krijgt. In het verleden leerde ik mensen om nog effectiever en efficiënter met hun tijd om te gaan. Het resultaat was dat ze nog meer van hetzelfde gingen doen... Meer produceren, nog harder werken en uiteindelijk nog sneller opbranden!

Het onderstaande model geeft je een goed inzicht in de oorzaken van je tijdsprobleem. En tegelijkertijd zit daar ook de oplossing!

Prof. Th. Compernelle:

Stress is een ernstige verstoring van het evenwicht tussen de eisen die door een bepaalde situatie worden gesteld en de capaciteiten die aanwezig zijn om aan de situatie het hoofd te bieden, terwijl de hantering van deze situatie belangrijke gevolgen heeft.

NB: Stress kan zowel positief als negatief zijn.

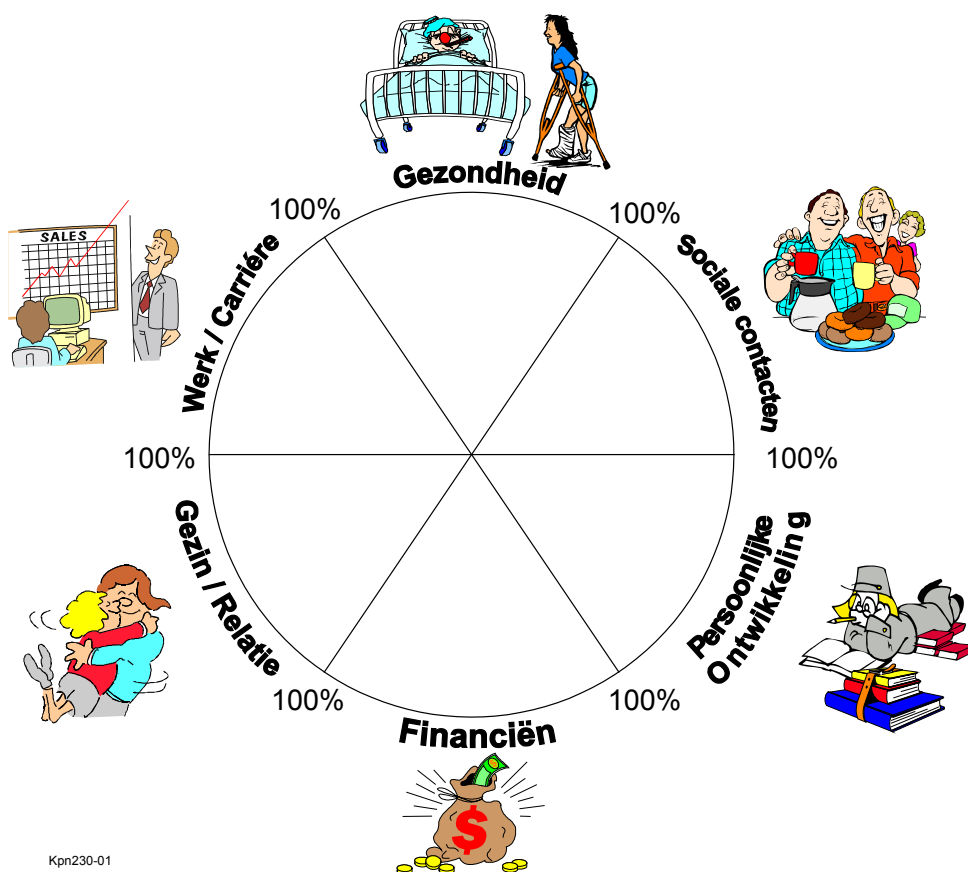


**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Keuzes maken in je zes levensgebieden

Stel je eens voor dat de onderstaande cirkel vergelijkbaar is met een langere periode uit jouw leven. Elk levensgebied zou vervuld kunnen worden tot 100%.

1. Kleur ieder gebied in naar de mate van voldoening en tevredenheid die je hebt in elk van die gebieden. Vul zo de hele cirkel in. Welk gebied kan de komende tijd meer aandacht gebruiken?
2. Wat is de reden dat je aan dit gebied momenteel te weinig tijd besteedt, of dat je er weinig voldoening in hebt, terwijl je weet en voelt dat het belangrijk voor je is?
3. Vraag een aantal dierbare mensen uit jouw omgeving om deze oefening ook te doen. Dan kun je met elkaar vergelijken.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Een mens leeft gemiddeld 4000 weken

Welke keuze(s) kan/moet je maken om meer rust te krijgen in jouw leven?

Welke vorm van herstelmomenten past het best bij mij?





**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Ademhalingsoefening om jezelf tot rust te brengen

Begin met twee voeten plat op de grond, de rug is recht, het bekken op de zitbeenknobbeltjes, de knieën in een hoek van 90 graden, de schouders ontspannen en de kaken los. De tong ligt los in de mond.

Ga voor jezelf na waar de adembeweging op dit moment het sterkst voelbaar is: in de buik, de romp, de borst, de flanken? Adem nu iets langer uit dan gewoonlijk.

Met die uitademing is de gedachte heel simpel:

'Ik adem uit...' Wacht nu een paar seconden tot dat het lichaam zelf aangeeft dat het weer zuurstof nodig heeft. En terwijl je inademt zeg je tegen jezelf: 'Ik adem in...'

Het eenvoudig volgen van de ademhaling is al rustgevend.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

De afspraak die ik met mezelf maak om te ontspannen:

Dag:

Tijdstip:

Ik vraag ondersteuning bij:

Wil je meer leren over het onderwerp Ontspanning om jezelf of anderen te kunnen helpen?

<http://www.albertsonnevelt.nl>



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

6 Positief denken

De invloed van positief denken op jouw vitaliteit

Positief denken, humor en het vermogen om te relativeren hebben als belangrijkste doel om stress te verminderen. Over de hele wereld wordt er door ieder volk of ras gelachen. Dat is niet zonder reden. Als je jouw blijheid helemaal toe kunt laten zal je lichaam daar direct positief op reageren:

- Je bloeddruk wordt lager.
- Het immuunsysteem wordt versterkt: want tijdens het lachen neemt het aantal infectiebestrijdende cellen toe. Je speekselklieren verhogen de productie van natuurlijke antistoffen, waardoor ziektekiemen minder kans krijgen om het lichaam binnen te dringen. Tegelijkertijd daalt de hoeveelheid stresshormonen (o.a cortisol) in je bloed.
- Je hartspier krijgt meer zuurstof en een betere doorbloeding. De bloedvaten worden veerkrachtiger. Hierdoor neemt de kans op een hartinfarct af. De longen en de ademhalingspijpen worden sterker.
- Ook zullen eventuele pijnprikkels afnemen, want de productie van endorfines (de natuurlijke pijnstillers van het lichaam) wordt verhoogd.
- Je bloedsuikerspiegel zal meer in balans komen.



Je zal begrijpen dat humor en positieve gedachten ook geestelijk voor meer levenskwaliteit zorgen. Als je plezier hebt, krijgen namelijk depressies weinig kans.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Iedere gedachte die in je op komt, begint met een vraag

Merk eens op wat de bovenstaande bewering doet met je denken. Waarschijnlijk is één van de eerste vragen die je brein stelt: 'Is dat zo? Waar haalt die schrijver dat vandaan? Hoe betrouwbaar is die man? Is er onderzoek gedaan naar denkprocessen?' Allemaal vragen die door je hoofd gaan.

Je hersenen zijn namelijk voortdurend op zoek naar bevestiging van jouw beeld van de wereld. Je hebt in het verleden iets geleerd en je wilt kijken of dat nog steeds klopt. Je bent voortdurend jezelf aan het vergelijken met de omgeving. Alleen dan kun je weten of je groeit en jezelf ontwikkelt.

Je denk zo snel als dat je ademt... Alleen tijdens een adempauze is het wat stiller in je hoofd. Maar merk je eigenlijk wel of je na iedere uitademing een pauze inlast? Als je gespannen bent, dan heb je een verbonden ademhaling. Er is niet eens tijd om een adempauze te nemen. Je ademt aan één stuk door, maar ook je gedachten blijven dan maar malen.

Je stelt op deze manier jezelf voortdurend vragen. Je checkt jouw positie ten opzichte van de situatie waarin je nu verkeert. Je hebt miljoenen receptoren die je helpen om informatie te verzamelen. Zo bouw je in tienden van seconden een enorme database op van gegevens over jouw omstandigheden op dit moment: licht, geluid, temperatuur, tast, geur, smaak, stemming, tevredenheid. Vervolgens komt dan de vraag: 'Is alles nog in orde?' 'Moet er nog iets veranderd worden of kan ik het zo laten?' Deze vragen aan jezelf nemen toe naarmate je meer prikkels krijgt uit je omgeving.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Mensen hebben de neiging om zichzelf voortdurend kritiek te geven:

Ik moet het altijd alleen doen
Ik doe het nooit goed genoeg
Ik ben te jong/ te oud
Ik heb niet genoeg geld
Ik ben niet aantrekkelijk genoeg
Ik moet het perfect doen
Ik moet alles tegelijkertijd doen
Ik moet het beter doen dan anderen
Ik moet alles onder controle houden
Ik ben verantwoordelijk voor ...
Als ik het niet doe, dan gebeurt het niet
Ik kan zaken niet loslaten
Ik kom niet aan mezelf toe
Ik kan geen 'nee' zeggen
Ik ben bang om afgewezen te worden
Ik loop mezelf voorbij
Ik kan niets aan een ander overlaten
Ik word geleefd
Ik vind alles belangrijk
Ik moet iedereen te vriend houden
Ik trek alles naar me toe
Ik heb geen grip op het leven
Ik hoor er niet bij
Ik ben bang om te falen
Er is niet genoeg voor mij
Ik moet hard werken voor mijn geld
Ik moet de lat hoog leggen voor mezelf
Ik ben chaotisch
Ik ben een solist
Ik heb niet genoeg gestudeerd
Ik moet alles meemaken
Ik pleeg roofbouw op mezelf
Ik word bijna nooit gewaardeerd
Ik heb geen ruimte voor mezelf
Ik laat me beïnvloeden door mijn omgeving
Ik kan geen grenzen stellen

**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress



Negatieve gedachten staan vitaliteit in de weg

Mensen die zwartgallig zijn, stellen zichzelf de verkeerde vragen. Ze zijn ontzettend goed in het negatief formuleren van vragen aan zichzelf: 'Waarom moet ik dit meemaken? Waarom wordt mij dit aangedaan? Waar heb ik dit aan verdiend?' Vragen van die strekking. Wat doet je brein? Dat komt met antwoorden. Wat voor soort antwoorden denk je dat je brein zal geven op negatieve vragen? Negatieve antwoorden.

Geef jouw immuunsysteem extra energie met een portie humor

Dat lachen gezond is weet natuurlijk iedereen. Het lijkt er echter de laatste tijd op dat spontaan lachen steeds minder vaak voorkomt. Alhoewel de 'humor op straat ligt', lijken grappen steeds cynischer of sarcastischer te worden. Kinderen lachen gemiddeld zo'n vijftig keer per dag, ze hebben plezier met elkaar en lachen om de meest simpele dingen. Volwassenen halen amper de vijf keer per dag. Het lijkt wel of serieusheid meer wordt beloond naarmate je ouder wordt...

Volgens onderzoeker dr. Lee Berk van de Loma Linda Universiteit lachten mensen rond 1950 gemiddeld nog zo'n twintig minuten per dag. Dat is inmiddels gedaald naar nog maar zes minuten lachen per dag.

Het lichamelijk effect van lachen

Professor William Frey, psychiater aan de Stanford Universiteit heeft ontdekt dat vijf minuten lachen een verhoging geeft van de hartslag tot wel 130 slagen per minuut. Dit betekent dat de bloedcirculatie enorm wordt gestimuleerd. De productie van het stresshormoon adrenaline wordt verlaagd. De productie van 'gelukshormonen' (neurotransmitters in de vorm van endorfinen) neemt al toe na 90 seconden glimlachen...



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Ademen met een glimlach: Smile

1. *Begin met twee voeten plat op de grond, de rug is recht, het bekken op de zitbeenknobbeltjes, de knieën in een hoek van 90 graden, de schouders ontspannen en de kaken los. De tong ligt los in de mond.*
2. *Ga voor jezelf na waar de adembeweging op dit moment het sterkst voelbaar is: in de buik, de romp, de borst, de flanken?*
3. *Sluit nu de ogen, zodat je nog bewuster wordt van de adembeweging in je lichaam.*
4. *Maak nu zonder reden een grote glimlach aan de binnenkant van jouw mond. Van oor tot oor. De glimlach hoeft niet eens zichtbaar te zijn aan de buitenkant van je gezicht.*
5. *Ontdek dat de ademhaling de neiging heeft om te veranderen: hoger/lager, dieper/ oppervlakkiger, sneller/langzamer, breder/smaller, makkelijker/ moeilijker, enz. Is dit prettiger of onprettiger?*
6. *Denk nu aan een vervelende situatie. Kijk chagrijnig met een boos gezicht aan de binnenkant, dat niet eens aan de buitenkant zichtbaar hoeft te zijn.*
7. *Ga voor jezelf opnieuw na waar de adembeweging op dit moment het sterkst voelbaar is: in de buik, de romp, de borst, de flanken?*
8. *Ontdek dat de ademhaling de neiging heeft om te veranderen: hoger/lager, dieper/ oppervlakkiger, sneller/langzamer, breder/smaller, makkelijker/ moeilijker, enz. is dit prettiger of onprettiger?*
9. *Eindig deze oefening weer met een brede glimlach aan de binnenkant van je mond.*



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

S.M.I.L.E.: Steeds Meer Individuele Levens Energie



S.M.I.L.E. Wat doet een glimlach met mijn ademhaling?

Focus uitsluitend op dingen in het leven die echt bij mij passen...

80/20-regel

Welke zaken in mijn leven geven met een minimale inspanning, maximaal plezier?

Humor

Met wie kan ik afspreken, zodat ik gegarandeerd plezier kan hebben?



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Welke situaties in mijn leven mag ik nu gaan loslaten? Is het nog de moeite waard om er nog veel tijd en energie aan te besteden?

[illegible]

<http://www.albertsonnevelt.nl>



7 Ondersteunende relaties

Wie in een relatie kan delen, kan ook vermenigvuldigen

Alles in de natuur is altijd weer op zoek naar evenwicht. Zodra je aan de ene kant iets te veel doet, dan heeft dat tot gevolg dat er aan de andere kant een tekort ontstaat. Ook in relaties ben je steeds weer opzoek naar gelijkwaardigheid. Want als je in de buurt bent van 'gelijkgestemden' krijg je meestal direct een prettig gevoel.



Als je in contact bent met mensen waar die gelijkwaardigheid niet aanwezig is, dan ontstaat er al snel een bepaalde vorm van spanning. Zolang je er niet voor kiest om op een onbewoond eiland te gaan zitten, ontkom je dus niet aan de uitwisseling met andere mensen. Vanuit het oogpunt van vitaliteit gezien, zijn er contacten die je veel energie kosten. Maar er zijn er ook waar je vooral veel energie van krijgt!

Yin en Yang in de relatie

Het geheim van 'sociale energie' krijgen, zit hem in de uitwisseling. Als het gaat om relaties, is er een belangrijke natuurwet werkzaam. Namelijk die van geven en ontvangen. Die wil, net als bij Yin en Yang, altijd weer in balans zijn. Maar dat is hij meestal niet. Dat is in principe ook niet zo erg, want juist omdat er tegenstellingen zijn, is er energie-uitwisseling. Alleen mag het niet te lang duren. Als jij alleen maar aan het geven bent en de ander uitsluitend ontvangt, dan raakt op een gegeven moment de relatie uit evenwicht. Een belangrijke vraag natuurlijk is: 'Durf je te ontvangen? Ben je in staat jezelf te openen voor alles wat er naar je toe komt?' Bij ontvangen hoort ook kunnen loslaten. Hiermee bedoel ik het loslaten van angsten, ideeën, principes en beelden van 'hoe het zou moeten zijn'. Als dat moeilijk voor je is, dan kan dat de mogelijkheid om te ontvangen behoorlijk in de weg staan.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Aandacht is een levensvoorwaarde

Uit tientallen wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat mensen die zich voortdurend eenzaam voelen een lagere levensverwachting hebben. Het blijkt dat mensen zonder een vaste relatie, weinig vrienden of een zwakke familieband, twee maal zoveel kans hebben om eerder dood te gaan als mensen die wél een verbondenheid hebben.

Als je in een sociaal isolement terecht komt is dat even schadelijk voor je gezondheid als roken, hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, vetzucht en een gebrek aan lichaamsbeweging. Aandacht en liefde zijn dus een levensvoorwaarde. Deze vorm van 'geestelijk voeding' is voor je ziel nét zo belangrijk als het eten van volwaardige voeding voor je lichaam. Zonder dit 'voedsel' neemt je vitaliteit zienderogen af.

Je raakt steeds meer geïsoleerd, met als gevolg dat je jezelf kwetsbaarder gaat voelen.

Hierdoor krijg je de neiging om jezelf voortdurend te moeten verdedigen.

Je wordt behoedzamer in het maken van nieuwe contacten. Je blijft heel alert zodra iemand te dichtbij dreigt te komen. Vanuit die afgeslotenheid is er nauwelijks nog een kans om met het leven uit te wisselen.

De vitale oudjes hebben allemaal een groot sociaal netwerk om zich heen. Ze zitten in allerlei clubjes, verenigingen en vriendenkringen. Ze hebben hun hele leven al tijd gemaakt voor de verbinding met hun omgeving. Dit varieert van een dagelijks praatje op het dorpsplein, tot het doen van vrijwilligerswerk. Zij snappen dat juist door in contact te zijn met anderen je de mogelijkheid hebt om: dankbaar te zijn, je zelfbeeld te versterken, troost te ontvangen, je gelukkiger te voelen, hulp te ontvangen, dankbaar te zijn, optimistisch te blijven, je nuttig te voelen, je talenten te ontdekken, te lachen en te ontspannen...



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

In contact blijven is van levensbelang

Zodra er spanningen ontstaan tussen mensen is er de neiging om ons terug te trekken. De remedie voor het terugtrekmechanisme (waardoor we eindigen in ons hoofd met allerlei (voor)oordelen en verwijten), is dit niet te doen en juist in contact te blijven.

Hoe blijven we in contact? Door ons niet terug te trekken! Door aanwezig te blijven. We kunnen dit te allen tijde doen, zelfs al geven onze emoties iets anders aan.

Zó blijf je in contact:

- In de eerste plaats laat je jouw lichaam ter plekke aanwezig zijn.
- Je loopt bijvoorbeeld niet weg.
- Kijk niet ergens anders heen en wend jouw lichaam niet af.
- Houd oogcontact, luister en blijf betrokken.
- Ontspan je zoveel als mogelijk is.
- Blijf ademen en verdiep jouw ademhaling. Met jouw ademhaling houd je contact met jouw vitaliteit en ook met jouw emoties.

Een aanraking zegt meer dan duizend woorden

In onze westerse cultuur gaat het aanraken van de ander vaak niet veel verder dan het geven van een hand of een vluchtige kus.

Uit angst voor ongewenste intimiteiten, wordt een spontane omhelzing soms behoedzaam uitgesteld tot een moment dat het beter gepast is. De meeste mensen zijn verbaal bijzonder sterk. Ze hebben veel redenen en argumenten. Over liefde moet je niet te veel praten, maar vooral doen.

Aanraken is een levensvoorwaarde. Uit onderzoeken met baby-aapjes is gebleken dat als deze kleintjes vanaf de geboorte niet werden gestreeld of gekoesterd, deze aapjes binnen drie weken doodgingen. Dit ondanks een 'normale' verzorgende omgeving waarin ze wel gewoon voeding en drinken kregen.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Echt contact maken doe je door

Aankijken



Aanraken



Glimlachen



Dit doe ik om in contact te blijven met:

Mezelf:

De ander:

De wereld:

Neem vandaag een belangrijk besluit voor voedende relaties:

- ☐ Om meer vitaliteit in mijn leven te krijgen, ga ik gesprekken of confrontaties met andere mensen sneller aan. Mijn belangrijkste aandachtspunt is: Trouw blijven aan mezelf, met behoud van de relatie met een ander.
- ☐ Ik maak een lijstje van mensen waar ik zielsveel van houd. Vanaf nu ga ik die dagelijks of wekelijks op mijn unieke manier laten ervaren wat zij voor mij betekenen. Ik realiseer me dat mijn gedrag het enige is wat telt. Ik kan nog zoveel in mijn hoofd bedenken, maar door mijn daden zal ik herinnerd worden.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Dit zijn de meest belangrijke personen in mijn leven:

Wil je meer leren over het onderwerp Relaties om jezelf of anderen te kunnen helpen?

<http://www.albertsonnevelt.nl>

**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress



8 Zinvol leven

(Be) Zin in het leven

Wanneer leef je met bezieling?

Dit zal je eerst moeten weten, anders is het lastig om je aandacht en focus vast te houden. Ik heb een aantal groepen van mensen bestudeerd die op een natuurlijke wijze vanuit hun hart leven en dat op ieder moment van de dag ook uitdragen:

Vitale ouderen, succesvolle zakenmensen, bekende artiesten en sportkampioenen. Zij zijn het levende bewijs van wat je allemaal kunt realiseren als je vol passie in je leven staat.



Er zijn een aantal concrete voorwaarden of richtingaanwijzers, die jou kunnen vertellen wanneer je volledig leeft vanuit jouw bezieling en wanneer niet.

Je voelt veel blijheid en plezier

Kijk eens om je heen. Op straat, in de file of in openbare gelegenheden is het opvallend hoeveel mensen je ziet die uiterst gespannen met het leven omgaan.

Alles lijkt strak geregisseerd en volledig onder controle.

Ze zijn te herkennen aan veel discipline en een grote mate van strengheid voor zichzelf. Ze pakken hun taken uiterst serieus op. Want het leven krijg je niet cadeau... Zo racen ze van de ene ervaring naar de volgende gebeurtenis. Het is ook te zien in verschillende religies waar het geloof uiterst vroom moet worden beleden. Naarmate de religie orthodoxer wordt, is er steeds minder ruimte voor de vanzelfsprekende blijheid van het leven. Zodra er een bepaalde angst wordt geïntroduceerd, treedt de verkramping op. Het moet allemaal sober, afgepast en vooral niet te vrolijk zijn.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Blijheid is echter een natuurlijke toestand van het leven. Het enige wat je hoeft te doen is jezelf te ontspannen en een glimlach aan de binnenkant van je mond te vormen. Als je dat doet, merk je dat je stemming direct verandert.

Genieten kun je ook vertalen naar geen - nieten

Je legt jezelf niet te veel beperkingen op. Wanneer je jezelf ontdoet van al je piekeren, van te veel beperkingen, merk je dat je automatisch meer leeft vanuit je bezieling.

Wil je een belangrijke keuze maken en je hebt op dat moment een frons op je gezicht en je denkt krampachtig met het idee: 'Ik moet nu een oplossing hebben', dan kun je dat wel vergeten.

Ga rustig in een hoekje zitten wachten totdat de verkramping over is.

Stel jezelf de vraag: 'Wat kan ik nu doen om mezelf meer te ontspannen en mijn natuurlijke blijheid toe te laten?'

De beste antwoorden voor een probleem krijg je meestal op een moment dat je even niets aan je hoofd hebt. Onder de douche of in de natuur komen vaak de meest briljante ingevingen. Grote Nobelprijswinnaars geven aan dat hun uitvindingen hun meestal 'toevallen' op een onbewaakt moment. Daarvoor hebben ze uiteraard veel voorwerk verricht, maar het doorslaggevende idee borrelde als vanzelf op, wanneer men er niet actief mee bezig was.

Je neemt honderd procent verantwoordelijkheid voor je leven

Het blijkt in de praktijk lastig om de gehele dag zonder oordelen te zijn naar jezelf of jouw omgeving. Bezielde mensen voelen zich geen slachtoffer van het leven. Wat ze ook mee hebben gemaakt. Vaak zien ze iedere tegenslag als een extra mogelijkheid om nog sterker uit de strijd te komen. Ze geven niemand de schuld voor hun omstandigheden.

Als je nu denkt aan alle personen die je de afgelopen week hebt ontmoet, probeer dan eens te kijken naar een ander zonder te oordelen, dan ben je al een heel eind. Gewoon onbevooroordeeld kijken naar je medemens. Stel je voor dat je bij de eerste de beste persoon



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

die je tegenkomt compassie en mededogen laat zien. Op dat zelfde moment word je ook zachter en milder naar jezelf. Voel eens wat dat bij je teweeg brengt.

We zijn dat in onze cultuur helemaal niet meer gewend. We moeten 'normaal' doen en zijn over het algemeen een beetje achterdochtig. Er zal wel iets achter zitten. Hij zal wel iets van me moeten hebben. Het kan toch niet dat hij zomaar vriendelijk tegen me is. Voor je het in de gaten hebt ga je weer helemaal meedoen met het leven.

Dat gebeurt wanneer je volledige verantwoordelijkheid neemt voor elke handeling richting je medemens, de natuur, voor alles wat leeft.

Blijven oefenen voor het beste resultaat

Natuurlijk wordt je voortdurend getest of je wel écht bij jezelf kunt blijven, zonder te oordelen. Het lijkt op zich wel gemakkelijk totdat je bijvoorbeeld in het verkeer zit en wordt afgesneden.... Of je wilt parkeren en je bent net bezig met het indraaien en er komt iemand achter jou langs die je parkeerplekje inpikt. Dan moet je maar eens kijken of je nog steeds compassie en mededogen kunt voelen voor die persoon.

Dit is een moeilijke klus, maar de andere kant: als je dit niet doet, dan ben je meer bezig met de ander dan met jezelf. In zo'n situatie lijkt het brein weer te willen overheersen: 'Dit is mijn plek en niet die van een ander. Ik heb ook rechten.' Als je zo reageert, dan laat je jezelf leven vanuit angst en niet vanuit vertrouwen.

Vanuit angst komt verkramping en is het onmogelijk om volledig je bezieling te leven.

Ook grenzen aangeven hoort bij verantwoordelijkheid nemen.

Het blijft lastig om je kinderen of anderen die je dierbaar zijn, de boodschap van compassie en mededogen mee te geven. Als één van je kinderen gepest zou worden op school, dan wordt het al moeilijker. Het eerste wat er al snel wordt gezegd als je wordt geslagen: 'Dan sla je toch terug.' Dat is het eerste wat we aan onze kinderen leren. Het bovenstaande wil echter niet zeggen dat je alles maar lijdzaam over je heen moet laten komen. Je moet wel degelijk je



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

plek innemen en voor jezelf opkomen. Dat is waar, maar de mensen die ik ontmoet heb en vanuit bezieling leven, die zijn eerlijk en oprecht met het opeisen van hun plek. Ze zijn uiterst direct en met veel liefde kun je iemand meteen confronteren.

Als je voelt dat een ander niet respectvol met je omgaat, dan is het noodzakelijk om een duidelijke streep te trekken. Hier zitten vaak belangrijke lessen in voor jezelf, maar juist ook voor die ander. Het aangeven van je grenzen geeft zekerheid en rust voor jezelf én jouw omgeving.

Je leven verloopt moeiteloos

Of wat ze tegenwoordig zo mooi zeggen: ín the flow zijn. Een Tsjechische wetenschapper Csikszentmihalyi heeft deze term geïntroduceerd. Deze man heeft het woord 'flow' uitgevonden, een begrip dat echter al duizenden jaren geleden door de boeddhisten en de taoïsten is beschreven en in de praktijk gebracht.

Je zit als het ware in de stroom. Sommige topsporters ervaren dat soms tijdens hun training of in de wedstrijd. Of zoals een danser laatst zei: 'Op een gegeven moment is er een ogenblik dat ik de dans word. Er is geen onderscheid meer tussen mijn beweging, mijn bewustzijn en de omgeving. Dan word ik gedanst. Dat is het ultieme moment dat je samensmelt met alles om je heen.'

Die gebeurtenissen zijn heel spaarzaam, dat zijn echte piekmomenten. Je kunt ze ervaren als intens geluk. Momenten die je in de natuur kunt beleven of samen met iemand anders. Met een partner of met een kind. Het zijn vaak heel intieme momenten. Je bent in contact met je hart en de beleving van tijd verdwijnt.



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Wat ga ik doen met mijn leven?

Oefening:

- (her-)ontdekken van mijn diepste waarden
- in contact staan met vreugde en blijdschap (waar vreugde is, is geen stress)

1. *Sluit je ogen en ga naar een situatie in jouw leven waar je ultiem geluk hebt ervaren.*
2. *Beschrijf die situatie heel precies: wie of wat was daar aanwezig die maakte dat je op dat moment geluk kon ervaren?*
3. *Wat zijn de dieperliggende waarden die in dit geluk te ontdekken zijn?*

Beelden:



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Sfeer:

Geluiden:

Andere levende wezens:



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Geuren:

Smaken:

Gevoelens:



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Lichaamshouding/beweging:

Gedachten:



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Al die zaken die je zojuist hebt opgenoemd, zijn de ingrediënten voor jouw geluk.

Om bijvoorbeeld een lekkere taart te kunnen bakken, moet hij ook bestaan uit een aantal onderdelen en omstandigheden. Zo heb je de exacte hoeveelheid meel, melk, eieren enz. nodig. Dan ben je er nog niet. Die moeten ook nog in de juiste verhouding met elkaar worden vermengd. Je hebt ook nog een oven nodig die op de ideale temperatuur staat. Als er op één van de onderdelen iets mis gaat, dan mislukt waarschijnlijk de hele taart.

Zo gaat het ook met het vinden van jouw ideale levenspad. Je hebt al eerder in je leven alle ingrediënten aangeboden gekregen. Want er zijn andere momenten geweest dat jij jezelf helemaal goed voelde. Die ervaringen zijn de richtingaanwijzer voor jouw volgende stappen.

Vraag nu aan je vriend(in) wat hem of haar is opgevallen op het moment dat je vertelde over jouw ervaring. Wanneer begonnen je ogen te stralen. Wanneer kwam er enthousiasme in je stem? Wanneer kregen bepaalde gebaren van jou meer kracht?

Als je vervolgens terughoort van je vriend(in) waar de meeste vitaliteit zit in je verhaal, dan weet je steeds beter welke kant je op zou moeten gaan in je leven.

Aan de slag

- 1. Maak voor jezelf een 'Schatkaart'.** Neem een hele stapel van jouw favoriete tijdschriften. Knip beelden, teksten, spreuken uit deze bladen die jou direct aanspreken. Plak ze vervolgens op een groot vel papier. Hang dit daarna op in huis of op je werkplek. Deze gevisualiseerde beelden helpen je om je aandacht bij jouw doelen en bezieling te houden.
- 2. Houd een dagboekje bij,** waarin je je dagelijkse successen opschrijft. Iedere keer als je weer iets hebt gedaan dat in de richting komt van jouw bezieling en je dromen, noteer je dat in je boekje. Zo krijg je meer overzicht en ga je een patroon ontdekken. Deze lijn laat je de manier zien waarop jij je dromen realiseert.

Wil je meer leren over het onderwerp Zinvol leven om jezelf of anderen te kunnen helpen?

<http://www.albertsonnevelt.nl>



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress



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

vakgebied. Daarnaast zijn er samenwerkingsverbanden met onder andere Suriname en Curaçao.

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

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

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

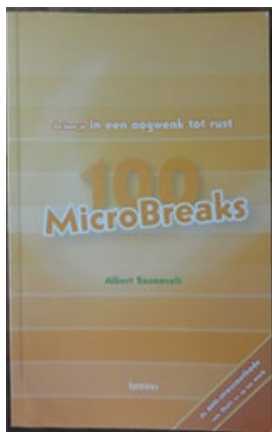
Het is zijn passie om inspirator en expert te zijn op het gebied van een duurzame, gezonde leefstijl. Hij brengt mensen in beweging om in balans te komen, te zijn en te blijven. Vanuit zijn ervaring en visie verbindt hij op unieke en eenvoudige wijze gedachten, gedrag en gewoontes van mensen. Hij maakt duidelijk hoe deze kunnen bijdragen tot de Duurzame Mens.

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

**Albert
Sonneveld**
leven zonder stress

Schrijver van 4 boeken:

Microbreaks – Zo kom je in een oogwenk tot rust



Een unieke methode om jezelf te ontspannen en weer op te laden.

Honderd makkelijke en effectieve oefeningen tussendoor.

Microbreaks zijn het perfecte antwoord op onze jachtige maatschappij.

De ideale manier om een paar keer per dag 90 seconden tijd te investeren in jezelf en stressgerelateerde klachten te voorkomen.

Iedere lichaams oefening is direct toepasbaar in alledaagse situaties: achter je bureau, tijdens een meeting, in de auto, terwijl je televisiekijkt of wacht in de rij voor de kassa. *(Delen van dit boek zijn verwerkt in De Levenscode.)*

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



In het leven maken we voortdurend keuzes. De keuzes die we op

cruciale momenten maken, bepalen onze levenssituatie. Je maakt

keuzes die invloed hebben op de manier waarop je in je relatie staat,

de loopbaan die je uitstippelt, de sociale contacten die je aangaat, de

studie die je kiest, de manier waarop je met geld omgaat, enzovoort.

Goed kiezen is een fundamentele levenshouding!

Dit boek leert je die levenshouding aan: **maak je leven lang de goede keuzes, focus je daarop en bereik een leven van maximaal geluk!**

De levenscode – Over het geheim van vitaal oud worden



Vitale mensen hebben tientallen wensen, zieke mensen maar één.

Hoe vind je jouw balans? Welke verantwoordelijkheid heb je? Waar

vind je de wijsheid die klopt voor jouw leven? En hoe past een gezonde leefstijl in je drukke bestaan?

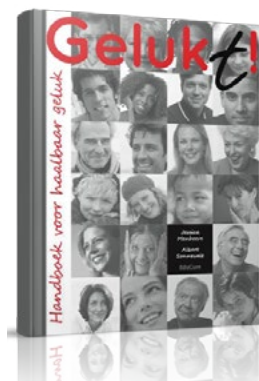
De afgelopen dertig jaar interviewde Albert honderden vitale ouderen en vergeleek hij zijn bevindingen met wetenschappelijke onderzoeken

**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

over dit onderwerp. Hierin ontdekte hij een aantal gemeenschappelijke kenmerken, die hij verwerkte in zijn vitaliteitsmodel.

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

Geluk(t) - Handboek voor haalbaar geluk



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

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

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



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Wil je hulp bij het ontwikkelen van jouw gezonde leefstijl?

Albert Sonneveld heeft een compleet programma om je te begeleiden naar een vitaal, actief en gezond leven.

Kijk op de website: www.albertsonnevelt.nl.

Daar vind je dvd-programma's: onder andere Stress de Baas, Gewoon DOEN, Realiseer je dromen en de Levenscode. Bovendien kun je gratis e-books downloaden, regelmatig webinars volgen en wekelijks nieuwe blogs lezen over het ontwikkelen van jouw gezonde leefstijl.

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

Sonnevelt Opleidingen B.V.

Nieuwstraat 8

5301 EW Zaltbommel

Nederland

Tel.: 00 31 (0) 418 515 782

E-mail: info@sonneveltopleidingen.nl

Site: www.sonneveltopleidingen.nl

Facebook: www.facebook.com/albertsonnevelt

Twitter: www.twitter.com/sonnevelttweets



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress

Disclaimer

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

Copyright © Albert Sonneveld 2013

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit e-boek mag worden gekopieerd of gereproduceerd in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- of andere systemen, of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.

JE MAG DIT E-BOEK WEL DOORSTUREN NAAR MENSEN WAARVAN JIJ DENKT DAT ZE ER MEE GEHOLPEN ZIJN...!

Stress is
niet het
probleem,
maar het
gevolg.

Los de **oorzaak**
op in **3** stappen

meer informatie



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress



**Albert
Sonnevelt**
leven zonder stress