

OPEN MIND ...



“Door je aandacht en focus te verplaatsen, gaat je leven een andere richting op.”

Het begint met de ene beslissing ... besluiteloosheid leidt altijd tot mislukking. Het helpt je niet om van je stress af te komen. Er zijn maar 2 keuzen : je gaat zelf in je eigen kracht staan of je laat je leven bepalen door anderen. Als je zelf niet stuurt bepalen anderen hoe je leven eruit zal zien. Mensen die hun stress en vermoeidheid zo zat zijn en besluiten er mee te werken gaan dan ook anders in het leven staan en hun wereld op hun kop zetten. Stel een doel voorop en ga ervoor. Als jij weet wat je wilt en daar bewust voor kiest, krijg je het ook.

Belangrijk is dat je na het stellen van je doelen in actie komt. Elke dag plan ik mijn dag met een voor mij aangepaste structuur. Oeps dit kan ik niet ... lijkt mij logisch; je leven niet in eigen hand nemen is namelijk de makkelijkste weg. Anderen bepalen wat je denkt en wat je doet en je cijfert jezelf helemaal weg.

Stress nemen we er zomaar bij.

Focus is echter een belangrijke kracht. Waar je je aandacht op richt daar gaat je energie naar toe. Dit is een basiswet. Zo leer je autorijden, fietsen en zwemmen. Daar waar je geest naartoe gaat, daar volgt je lichaam. Dat is nu zo, dat is altijd zo geweest en dat zal altijd zo blijven. Richt je bewust op je doel en je krijgt zomaar gratis een boost aan energie. Hoe fijn is het om energiek, krachtig en met weinig stress door het leven te gaan.

Lees op internet eens getuigenissen van mensen die in een burn-out/depressie terecht zijn gekomen. Dat is lichamelijke en geestelijk misschien wel de zwaarste pijn die een mens kan ervaren in zijn leven. Daar wil je niet in verzeild geraken en als je het wel bent wil je er zo snel mogelijk van af komen. Maar als je geen duidelijk doel of uitdaging voor ogen hebt, is de kans klein dat je van de stress afkomt. Uiteindelijk zal chronische stress ja altijd ziek maken.

Focus je dus vooral op datgene wat je wel wilt en kom in actie !

Graag begeleid ik je naar het vinden van jouw doel.

Lieve lezer,

“De optimist kijkt naar een roos en ziet de bloem en geen doornen,

de pessimist kijkt naar de doornen en ziet geen roos ...

Waar jij voor kiest is de juiste keuze ... bedenk wel dat je de gevolgen er zondermeer moet bij nemen.



IN DIT NUMMER :

Eet bewuster ... P 2

Natuurlijke geneeswijze ... P 3

Rust in jezelf ... P 4

Voeding en allergie ... P 5

You want to fly .. P 6

Coaching is een methode ... P 7



Eet vooral gezonder en bewuster, niet minder ...

Voeding is bedoeld om ons lichaam te voeden en het herstellingsvermogen van het lichaam sterker te maken. Kortom voeding is belangrijk voor jouw gezondheid. De juiste voeding bestaat voor minimaal 60% uit fruit, verse sappen en rauwe groenten. Deze zorgen voor een razendsnelle ontgifting in je lichaam.

Als je lichaam eenmaal schoon is , is het duidelijk dat veel gezondheidsklachten als sneeuw voor de zon verdwijnen. Drink daarnaast nog 1,5 l water per dag. Water helpt je bloed dunner te maken en zorgt dat je nieren en darmen beter functioneren. Hierdoor worden giftige stoffen sneller afgevoerd.

Naast verse groenten en fruit vul je aan met eiwitten (eieren, kip verse vis, verse ongezoeten noten, volle yoghurt). Gebruik van gezonde vetten (onverzadigde, plantaardige vetten ... olijfolie). Zo min mogelijk geraffineerde suikers, wetenschappelijk is bewezen dat suiker vergif is. Peulvruchten en zaden zijn een belangrijke aanvulling. Maak minimaal gebruik van koffie vervang dit eventueel door kruidenthee.

Balans moet er zijn afwisselen van eten en vasten. Veel mensen vullen de dag en avond met maaltijden en snacks. Daarom krijgt je spijsvertering geen tijd om tot rust te komen.

Het grote probleem van de huidige maatschappij is dat voedsel in alle geuren en kleuren altijd aanwezig is. Waardoor mensen teveel eten. Na 20u eten we niks meer.

Je sober voeden is een must. Het bevordert de gezondheid en houdt je slank en jong.

Zonlicht is de meest belangrijke factor voor de gezondheid van ons lichaam. Dat is ook de reden waarom veel mensen het fijn vinden om na een donkere winterperiode weer de zon te voelen op hun body en waarom mensen zich in de zomer beter voelen dan in de winter.

Vergeet niet dat je lichaam de grootste genezer is die je tot je beschikking hebt, het dient jou. Dokters en medicatie kunnen helpen als ondersteuning maar het lichaam moet het echte werk doen.

Voeding is bedoeld om het genezend vermogen van het lichaam te versterken.

Vraag raad als je twijfelt over jouw voedingsschema ...



Natuurlijke geneeswijzen ...

Zelfmedicatie is niet meer weg te denken uit de gezondheidszorg, maar eist wel **verantwoordelijkheidsgevoel en begint met inzicht in jezelf**. Zelfmedicatie dient alleen plaats te vinden bij volgende ongemakken en kwaaltjes :

1. Waarvan u de oorzaak kent en
2. Waarvoor u bij de apotheek zonder voorschrift geneesmiddelen kunt krijgen

Indien een klacht zich herhaalt, er geen verbetering komt en een klacht zelfs chronisch wordt dient u de huisarts te raadplegen. Denk eraan dat zelfmedicatie pas zinvol is als u niet alleen symptomen bestrijdt maar ook **de oorzaak van een klacht** wegneemt.

Oorzaken waardoor we ons soms niet optimaal voelen :

1. Innerlijke veroorzakers: negatieve emoties, angst, woede, verdriet, competitiedrang, schuldgevoel, bezorgdheid
2. Chemische veroorzakers : stimulerende en verdovende middelen, verkeerde en overdadige voeding, nicotine, alcohol, suiker, cafeïne, alsook de milieuvervuiling
3. Veroorzakers van buitenaf : de houding van anderen, examens, spanningen en problemen in relaties, eenzaamheid, werkloosheid, verkeersdrukte, lawaai, ziekte en ongevallen

Natuurlijke geneeswijzen maken gebruik van de natuurlijke zelf genezende kracht die in elk mens aanwezig is.

De belangrijkste alternatieve geneeswijzen uit onderzoek zijn :

1. Homeopathie / Manuele geneeswijzen / Antroposofische geneeswijzen / Acupunctuur / paranormale geneeswijze

“Alleen de medicijn waarin men gelooft, geneest” Tamil



“Wanneer men de rust niet in zichzelf vindt, is het verloren moeite ze elders te zoeken. “ (la Rochefoucauld)

Het doel van yoga is verlichting van uw gedachten, uw bewustzijn, uw verstand. Die verlichting komt niet zomaar aanwaaien.

Er is altijd wel een oorzaak. Zo kunnen o.a. ademhalingsoefeningen, concentratie, goed gedrag, lichaamsoefeningen, meditatie, zelfdiscipline en zelfonderzoek ertoe bijdragen die verlichting te realiseren.

Iedere les begint met een moment van stilte.

We gaan weg van alle beslommeringen van de dag. Niets moet alles mag, we mogen even tijd nemen voor onszelf. We kunnen de yogaoefeningen eventueel ondersteunen met affirmaties : stimulerende positieve gedachten. Voorbeeldje : “Mijn lichaam is beter aan het worden, kwaaltjes en ziekten worden eruit verbannen”

Laat ons even oefenen ... ademhalingsoefening :

we gaan zitten op onze hielen en spreiden onze knieën. We buigen lichtjes naar voor en groeten. Ga nu zitten met rechte rug, sluit de ogen en adem rustig verder door de neus en uit de mond. Zet de buikwand uit en pers de adem tot aan de navel. Laat de borstkas zwellen als een ballon en haal de schouders iets op. Een tel de adem vast houden en dan langzaam uitademen door de mond gedurende 10 tellen. De Schouders zakken vanzelf. Herhaal die oefening 10 keer.

Werking :

deze oefening helpt afvalstoffen te verwijderen en verhoogt het weerstands – en concentratievermogen.



“Er is niemand die niet eet en drinkt. Er zijn er weinig die weten wat smaak is. “(Confucius)

Ons lichaam heeft dagelijks voedsel nodig. **Bouwstoffen** die het lichaam in stand houden. **Brandstoffen** die ons lichaam nodig heeft om te presteren en lichaamstemperatuur op peil te houden. **Beschermstoffen** die de processen in het lichaam goed laten verlopen.

Naast voedingsstoffen bevat ons voedsel vaak ook **genotstoffen en onbruikbare of onverteerbare stoffen**. Soms kunnen mensen jong en oud bepaald voedsel niet verdragen. Dan reageren ze met een **allergische reactie**. Die reactie kan sterk verschillen :

Maag—en darmklachten, uitslag rond de mond, huidaandoeningen, zwelling van gezicht, overgeven, hoofdpijn ...

Volgende voedingsmiddelen geven soms allergische reacties : ei, noten, tarwe, tomaat en vis ...

Baby's die flesvoeding krijgen en daarop reageren met krampjes, diarree, uitslag en huilen worden meestal overgezet van koemelk naar soyamelk.

Belangrijk is om over te gaan naar een **gezonde voeding**. Voor een betere gezondheid met **weinig allergische reacties**. Het verhoogt je energie, reinigt je huid en lichaam en heft verstoppingen op.

Weet dat bij chronische aandoeningen er een toxinebelasting ontstaat en het goed is om lichaam (en geest ...) te ontgiften.

Verander uw eetgewoonten geleidelijk ... wen aan gezonde voeding.

Bij vragen altijd welkom, graag geef ik je verder advies.



*If you want to fly
give up everything
that weights you down*

Carpe Diem Anne Vansteenkiste geeft mensen de ruimte om te ontkoopen en om de kracht in zichzelf te ontdekken ...

Ben jij super gestrest en voel jij je niet helemaal goed in je vel ? Wil jij fysiek en mentaal sterker in het leven staan ? Wil jij het creatieve genie in jezelf ontdekken ? Dat kan ! Energiek, mentaal sterk en creatief zijn is te leren. Heb je daarbij hulp nodig ?

Laat mij jou helpen, ik begeleid je naar het ontwikkelen van een gezonde lifestyle. De begeleiding zit vol bruikbare, toepasbare tips en oefeningen.

Je ervaart hoe je op een andere manier kan omgaan met stress en futloosheid. Je leert hoe creatiever je al bent dan je zelf dacht.

Gun jezelf deze energetische begeleiding als meerwaarde in jouw leven :

1. Je leer jezelf beter kennen
2. Jouw omgang met anderen wordt effectiever
3. Je wordt krachtiger met de juiste communicatie
4. Je leert mentaal sterker worden en je wapenen tegen stress
5. Je wordt rustiger en zelf zekerder
6. Je voelt de levensenergie door je heen stromen, je straalt

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

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



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

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

Alsook voor lichamelijke en emotionele klachten.

Al geruime tijd is mijn praktijk in Zwijndrecht een gevestigde waarde als
Diëtiste / Mental coach / Yoga docent

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

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

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

Coaching is mee evolueren in de tijd en de mens.

