Carpe Diem Anne Vansteenkiste

NIEUWSBRIEF

01/10/2016

JAARGANG 5 NUMMER 5

OPEN MIND ...

"Blank en rein zo puur in eenvoud en eerlijkheid"

UITLEG OVER DE BASIS VAN MIJN LEVENSWAARDEN :

DE WAARDEN DIE HIER VERNOEMD WORDEN ZIJN IDEALEN EN DUS ALTIJD EEN WERK IN UITVOERING. ZE STAAN IN WILLEKEURIGE VOLGORDE.

RESPECTVOL :
IK VERWELKOM DIVERSITEIT VAN GODSDIENST, GELOOF, SEKSUELE GEAARDHEID, INTELLECT, VAARDIGHEID EN LEEFTIJD EN WAARDEER DE UNIEKE INBRENG VAN IEDER INDIVIDU.

MILIEU :
IK PROBEER MET MIJN GEDRAG DE GEZONDHEID EN DE DUURZAAMHEID VAN ONZE NATUURLIJKE OMGEVING NU EN VOOR DE TOEKOMST TE BESCHERMEN.

BEWUSTMAKING :
BEWUSTMAKING IS EEN NORMAAL EN GEZOND ONDERDEEL IN HET DAGELIJKSE LEVEN. WAARIN MENSEN HET BELANG VAN HET ONTDEKKEN VAN ZICHZELF IN FUNCTIE VAN DE ANDEREN ALS POSITIEF ERVAREN. IK ERKEN DE VELE WEGEN WAARLANGS DE BETEKENIS ERVAN KUNNEN WORDEN VERKEND.

RELATIES :
THUIS, OP HET WERK EN IN DE GEMEENSCHAP WAARIN IK WOON MAK IK ME STERK VOOR RESPECTVOLLE, LIEFDEVOLLE EN POSITIEVE RELATIES.

LEVENSSTIJL :
IK KIES OM IN MIJN INKOMEN TE VOORZIEN VOOR EEN LEVENSSTIJL EN MANIER DIE NUTTIG ZIJN EN GEEN SCHADE TOEBRENGEN.

EMPATHIE :
IK ZET ME BEWUST IN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN GEMEENSCHAPSZIN , HET VERMINDEREN VAN ONRECHTVAARDIGHEID . IK BETREUR ELKE SITUATIE DIE HET GELUK VAN ELK LEVEND WEZEN DAN OOK BEPERKT.

ZELFVERANTWOORDELIJKHEID :
IK ZET ME ACTIEF IN VOOR MIJN EIGEN GEZONDHEID EN BEWUSTMAKING EN IK ZIE EN WAARDEER HET LEVEN ALS EEN VOORTDUREND LEERPROCES.

GEVEN MAAKT GELUKKIG :
NIET KRIJGEN MAAR JUIST GEVEN MAAKT GELUKKIG (OF HET NU OM GELD, CADEAUS OF LIEFDE GAAT) SCHIJNT MENSEN OVERAL TER WERELD GELUKKIGER TE MAKEN. WAT BELANGRIJK IS DAT DE GEVER HET GEVOEL KRIJGT DAT ZIJN GIFT GOED TERECHT IS GEKOMEN. ONS GEVERSGELUK ZIT INGEBAKKEN IN ONS BREIN.

WERK :
EEN PROMOTIE OP HET WERK LEIDT VAKER TOT MEER WERKEN EN STRESS, EEN WERELDREIS ZORGT VOOR HEIMWEE, EXTREEM VEEL GELD TOT EEN GROOT VERANTWOORDELIJKHEIDSGEVOEL. HET ZIJN ECHTER DE KLEINE DINGEN DIE ONS GELUKKIG MAKEN : LUISTEREN NAAR MUZIEK, DE AANWEZIGHEID VAN MENSEN, VRIENDEN, FAMILIE, IEMAND HELPEN, IETS NIEUWS ONDERNEMEN, EN IN DE BUITENLUCHT ZIJN.

" JE HEBT EEN BEETJE GELUK NODIG OM GELUKKIG TE ZIJN, KIES EN WEES GELUKKIG."

Anne Vansteenkiste is mental coach, alternatief coach en diëtiste. Ze weet als geen ander mensen te raken en de vinger op de zere plek te leggen zonder daarbij kwetsend te zijn. In haar praktijk en in het bedrijfsleven coacht ze individuen en groepen op zelfvertrouwen, zelfreflectie, intuïtie en communicatie; zeer belangrijke thema's in haar werk. Anne geeft voordrachten en workshops. Gaat voor de mens in zijn totaliteit vanuit respect en waardering.

IN DIT NUMMER :

Eetgewoonten bij kleuters ... P 2

Optimisme kan je leren ... P 3

De liefde heeft altijd gelijk ... P 4

Steen van de maand : de Parel Geneeskrachtige plant van de maand : Pepermunt en Nootmuskaat P 5

Boek van de maand : "Leven tot elke prijs" KS P 6

Coaching is een methode ... P 7

Dringende nood aan verbetering eetgewoontes van kleuter

Een evenwichtige en gevarieerde voeding is één van de basisvoorwaarden voor een normale groei en ontwikkeling van het kind. Het voedingspatroon tijdens de kinder- en de jeugdjaren is bovendien mede bepalend voor het voedingspatroon op latere leeftijd en bijgevolg ook voor het voorkómen van voeding gerelateerde aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes. .

Belangrijkste knelpunten in het voedingspatroon van de Vlaamse kleuters

Te weinig melk en water, te vaak frisdrank Kleuters worden aanbevolen om dagelijks 4 bekertjes melk (500 ml) te drinken. Een bekertje melk mag worden vervangen door een potje yoghurt of platte kaas. Bijna 59 % van de kleuters haalt de aanbeveling van 500 ml melk of melkproducten per dag niet. In normale omstandigheden moeten kleuters naast melk minstens 1 liter per dag drinken, bij voorkeur water. Nog geen 4 % van de kleuters drinkt per dag meer dan 500 ml water; bijna 52 % drinkt meer dan 200 ml suikerrijke dranken (inclusief fruitsap). Regelmatig gebruik van suikerrijke dranken verhoogt de kans op overgewicht en tandbederf.

Te weinig volkorenbrood 8 Kleuters kunnen 3 tot 5 sneetjes brood per dag best gebruiken. Zij eten gemiddeld slechts 2 sneetjes brood per dag. Meer dan een op drie kleuters neemt vooral wit brood terwijl bruin en volkorenbrood vanuit het standpunt van de gezonde voeding de voorkeur krijgen. Bijna 24 % van de kleuters eet nooit ontbijtgranen, de rest neemt het slechts af en toe.

Te weinig groenten en fruit Elke dag een flinke portie groenten en fruit, dat is een must voor iedereen, ook voor kleuters. Een kleuter heeft dagelijks 100 tot 150 g groenten nodig en 1 tot 2 stukken fruit (100 tot 200 g). Spijtig genoeg eten kleuters steeds minder groenten en fruit. Een echt pijnpunt in ons voedingspatroon. Kleuters eten gemiddeld slechts zo'n 80 g groenten per dag en 72 % van de kleuters eet zelfs niet dagelijks groenten. Zowat 57 % eet niet elke dag een stuk fruit.

Te weinig vis. Een tot twee porties vis per week (50 tot 150 g/week) stimuleert ook de voorziening van vitamine D bij kleuters. Het onderzoek stelde echter vast dat ruim 20 % van de kleuters nooit vis eet; 60 % eet niet wekelijks vis.

Te veel snoep In de restgroep zitten onder meer zoetigheden zoals koekjes, snoep, desserts en suikerrijke dranken. Behalve energie in de vorm van vetten en/of suikers, bevatten zij weinig of geen nuttige voedingsstoffen zoals mineralen en vitaminen. Eigenlijk zijn ze overbodig. Toch snoept 70 % van de kleuters dagelijks. Het gemiddelde ligt op 40 g snoep per dag.

Besluit : de resultaten van het voedingsonderzoek bij Vlaamse kleuters zijn zorgwekkend..

Optimisme kan je leren …

Voor de een is het glas altijd halfvol, de ander ziet overal hindernissen op de weg.

Optimisten : worden gemiddeld ouder; hebben doorgaans betere banen en verdienen meer; worden vaak aardiger gevonden; zijn vaak doorzetters; krijgen dus meer voor elkaar; zijn minder gevoelig voor stress; hebben een kleinere kans op ziekten …Een elastiekje om je pols … kan al genoeg zijn om een spiraal van pessimisme te doorbreken. Bij iedere negatieve gedachte trek je aan het elastiekje en laat het los. AU, pijnlijk inderdaad maar ook de perfecte afleiding van nutteloze ideeën en een alert om over te schakelen naar positieve gedachten. Ga aan de slag door anders te denken en te handelen hier alvast enkele tips vanuit mijn ervaring:

1. ***Bedenk 3 goede dingen : denk voor het slapen gaan aan 3 leuke dingen die de afgelopen dag zijn gebeurd (vb. een fijne maaltijd, een leuk gesprek of een mooie wandeling. Word je bewust van de eenvoudige, mooie dingen in het leven.***
2. ***...en plan deze ook van te voren in : dus maak tijd voor dat leuk gesprek; kook minstens 1 keer per week iets lekkers voor jezelf en ga op zoek naar mooie wandelroutes.***
3. ***Wees niet te streng voor jezelf : als je iemand in huis zou hebben die tegen je zou praten zoals je soms over jezelf denkt , zou je die direct je huis uitzetten. Je zit echter met jezelf opgezadeld, wees dus een beetje aardig tegen jezelf.***
4. ***Zoek optimistische mensen. Ze kunnen je geluksgevoel met de helft doen stijgen.***
5. ***Maak je niet druk : althans niet over de dingen waar je geen invloed op hebt. Die leveren allen maar frustraties op. Alleen de zaken waar je iets kan aan doen, verdienen je aandacht.***
6. ***Kijk wat minder vaak naar het nieuws : je kunt weinig veranderen aan alle ellende en je hoeft ook je kop niet in het zand te steken maar bedenk ook wat er allemaal wel goed gaat in de wereld.***
7. ***Relativeer : sta stil bij hoe goed je het eigenlijk hebt in vergelijking met mensen elders in de wereld en met vorige generaties.***
8. ***Onderneem actie : stop met passief piekeren maar ga aan de slag, hoe kan je je eigen situatie verbeteren of een bijdrage leveren aan problemen die je elders ziet ?***
9. ***Schrijf je beste scenario : schrijf je toekomstdromen op en denk hier 5' over na voor je gaat slapen, ervaar minder stress en voel je rustiger.***
10. ***Beloon jezelf : een echte optimist leert van falen en stapt weer door, geeft zichzelf een schouderklopje. Wees als je het goed doet terecht trots op jezelf.***

"De liefde heeft altijd gelijk"

Het niet willen toegeven van hun ongelijk is bij veel mensen een strijd. Het is willen voorkomen dat we worden afgewezen. We worden vaak net iets teveel opgevoed vanuit angst en bezorgdheid, we horen altijd wat we fout doen.

Om zo veel liefde en waardering te krijgen van onze opvoeders leren we van jongs af aan zo perfect mogelijk te zijn. Wat fout kan gaan valt op en dat willen we voorkomen. Belangrijk is juist dat je als kind van je opvoeders zo veel mogelijk liefde en waardering krijgt om zo veilig mogelijk op te groeien. Een fout gaat gepaard met straf. In relaties is het gelijk willen krijgen ook een onnodige strijd, die ten koste gaat van liefde, ontspanning en genieten. Als je door je partner er op gewezen wordt dat je iets niet goed hebt gedaan, voel je je onbewust weer even dat kleine kind dat op zijn kop krijgt. We hebben vaak niet door dat je als volwassene niet meer afhankelijk bent van de goedkeuring van de ander en beginnen een discussie om de ander te overtuigen dat je niet fout bent. Vaak zit de partner in dezelfde strijd, waardoor ruzies flink kunnen oplopen.

Als je erover nadenkt, is het heel tegenstrijdig: je wilt gelijk krijgen om niet afgewezen te worden, aan de andere kant zou je door jouw strijdlustige gedrag de ander kunnen afstoten en kwijt geraken. Als je je bewust wordt dat een fout maken of ongelijk hebben niks te maken heeft met jou en je daardoor dus niet meer afgewezen kunt worden, ben je ook niet mer bang voor verlies. Dan kun je zelfs de ander gelijk geven vanuit hun visie, terwijl je zeker weet het gelijk aan je kant te hebben. Weg spanning, weg strijd in jezelf en met de ander. Het is in de liefde niet een kwestie van gelijk halen, het is de liefde die altijd gelijk heeft.

Voorbeeld vanuit mijn praktijk : zo had ik D en E in begeleiding die urenlang ruzie maakten over, voor mij, onbelangrijke dingen. De ruzies liepen uit de hand wat al helemaal niet goed was voor hen en hun kinderen. Ze waren bereid eraan te werken en er werden de afgelopen maanden al heel wat patronen doorlopen en doorbroken. Het ging dus erg goed. Bij de eerste keer, knallende ruzie, waarbij zij weer uit waren op hun gelijk. En zoals zo vaak ging het over de onbewuste diepgewortelde angst het niet goed te doen. En dus terecht gewezen te worden. En dan gaat de trots en de ego aan de haal en wil je hoe dan ook winnen. Gelijk krijgen ook al gaat het ten koste van de relatie. Het laatste consult en bij het afronden van de begeleiding werd hun ego aan de kant gezet en werd er liefdevol maar krachtig gepraat. Laat mij jou / jullie coachen / begeleiden.

Steen van de maand : de parel

Parels groeien in oesters. Een parel wordt gevormd door een verontreiniging in de oester.
Parels zijn dus organische sieraden en vroeger redelijk zeldzaam.
Je moest wel duizend keer duiken voordat je één perfecte parel vond.
Tegenwoordig worden veel parels gevormd omdat mensen kleine steentjes in een oester leggen.
Er is een oud verhaal waarin Cleopatra 'haar' Marcus Antonius behekste met een hand vol parels, hij was voorgoed verloren. De Romeinen geloofden dat een parel de drager wijsheid en kracht gaf. Daarnaast zijn parels brengers van geluk en succes.

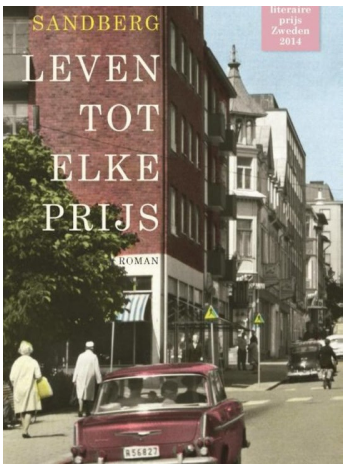
Kruiden van de maand : Pepermunt en Nootmuskaat

Pepermunt is een kruising van watermunt (Mentha aquatica) met aarmunt (Mentha spicata).
De essentiële olie bevat L-menthol, een licht opwekkend middel.
Het is een plant dat de **concentratie verhoogt**, met direct resultaat en ook de studiecapaciteit vergroot.
Pepermunt zorgt eveneens voor **een positieve uitstraling** en enthousiast initiatief, daardoor is het nuttig bij ADD.
Acetylcholine, de neurotransmitter van het geheugen en de herinnering wordt eveneens door de pepermunt gestimuleerd.

O

Nootmuskaat **herstelt beschadigingen aan het zenuwstelsel**, één van de onderdelen voor de behandeling van hyperkinesie, en samen met de acetylcholinesterase remmende activiteit is het **zeer waardevol in de benadering van ADHD en ADD**. Een bijkomend voordeel is een versterkt leerproces en **een betere geheugenfunctie**.
Eenmaal door de hersenbarrière verbetert **nootmuskaat** de doorstroming van de impulsen doorheen het zenuwstelsel wat de concentratie bevordert.

Boek van de maand : “Leven tot elke prijs” Kristina Sandberg



Samenvatting :
Stockholm, 1953. Maj's echtgenoot Tomas trakteert het gezin op een weekend weg. Maj zou gelukkig moeten zijn maar voelt zich verdrietig en duizelig. Komt het door de problemen bij Tomas op de zaak, waardoor hij steeds meer drinkt? Of de teleurstelling die ze voelt naarmate haar puberende kinderen zich verder van haar verwijderen? Hoe harder Maj probeert de schijn van geluk op te houden, hoe meer druk er op haar gezin komt te staan. Ze moet zich aanpassen om te (over) leven. Leven tot elke prijs is de bekroonde Zweedse bestseller over de worstelingen binnen Maj's gezin.

Een gedetailleerde, bijna hypnotiserende vertelling over sociale klassen, relaties, moederschap en de veranderende rol van de vrouw in de twintigste eeuw. Veel vrouwen zullen hun moeder, grootmoeder of zichzelf hierin herkennen.

Van harte welkom bij
Anne Vansteenkiste
Laarstraat 33,
2070 Zwijndrecht

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

Carpe Diem ...

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 en Mental coach / Alternatief coach

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, professionele, inzichtelijke en een toepasbare Begeleiding.

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

Coaching is mee evolueren in de tijd en de mens.

WWW.GEZONDERETEN-BETERLEVEN.BE