

OPEN MIND ...



Leiderschap uitsluitend voor leidinggevenden? Ontdek voordelen van persoonlijk leiderschap in jouw leven. Is het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap enkel belangrijk voor mensen die een groep, een team of een organisatie leiden? **Persoonlijk Leiderschap staat voor mij voor het maken van bewuste keuzes die richting geven aan jouw leven.** Ik bedoel hiermee de persoonlijke keuzes in je leven zoals studie, werk, werkomgeving, partner, woonplaats, enz. Het gaat dus om de beslissingen die een belangrijke invloed hebben op jouw leven vandaag en in de toekomst. Veel mensen staan hier nooit echt bij stil: ze kiezen op het moment zelf op basis van de mogelijkheden die zich op dat moment aandienen. Zonder concreet toekomst beeld voor ogen te hebben is het bijna onmogelijk om beslissingen te nemen die je steeds dezelfde richting laten gaan; om steeds te kiezen voor datgene wat aansluit bij wat jij belangrijk vindt; om de mogelijkheid te selecteren die je dichterbij het doel brengt; datgene wat jij zo graag wil bereiken in je leven. Vastleggen? Moet je dan alles gaan plannen in detail en nu

al vastleggen? Neen, absoluut niet ! Meestal kiezen we onder invloed van anderen, de omgeving, het aanzien of prestige, zonder nog te durven stil staan bij wat we nu zelf echt willen, wat wij op lange termijn onszelf toewensen. Door onbewust te kiezen, zit je voor je het weet vast in de jacht en tredmolen die de maatschappij ons oplegt. Persoonlijk leiderschap gaat voor mij om bewuste keuzes te leren maken. Elke mens heeft eigen waarden, unieke talenten en persoonlijke idealen. Al deze elementen samen, beïnvloeden jouw persoonlijke stijl en vormen jouw innerlijke kompas. Ga op ontdekkingsstocht zodat jij jouw persoonlijke kompas in de juiste positie kan zetten. Het zal je helpen kiezen. Laat deze vragen je leiden tijdens deze ontdekkingsstocht: **Wie je bent? Wat maakt jou uniek? Welke talenten heb jij in huis? Welke activiteiten doe je graag en goed? Wat kan je moeiteloos doen onder alle omstandigheden? Waar wil je voor staan of gekend zijn? Wat vind jij belangrijk?** Denk aan persoonlijke waarden, normen, balans tussen werk en privéleven, tijd voor familie en vrienden? Wat is jouw ultieme droom? Noteer je persoonlijk antwoord op de vragen.

Vorm op basis van jouw antwoorden een zo concreet en duidelijk mogelijk beeld. De informatie geeft je inzicht in welke richting jouw kompas wijst. Weet dat er geen goede of slechte antwoorden zijn! Je persoonlijke kompas is even uniek als jij!

Tot slot : persoonlijk leiderschap gaat over het maken van bewuste keuzes. Beslissingen die ieder mens voor zichzelf dient te nemen. Waar anderen ons weinig mee kunnen helpen. Beslissingen die een directe invloed hebben op jouw leven nu en in de toekomst.



IN DIT NUMMER :

Voeding ... P 2

Comfortzone ... P 3

Yoga "Het Laar" P 4

Sterven en dan ... P 5

Think different ... P 6

Coaching is een methode ... P 7



Een gezonde levensstijl hanteren ...

is een combinatie van heel wat dingen waar je rekening mee moet houden. Maar als je er met de juist ingesteldheid aan begint, zal je snel het verschil zien en voelen. Eerst en vooral: **eet gevarieerd, met mate en probeer geen voedingsmiddelen uit te sluiten. Probeer regelmatig te bewegen en stel haalbare en realistische doelen.** Zo zal je langer en met succes je nieuwe levensstijl volhouden. En onze belangrijkste en leukste tip: zondig af en toe! Als je 90% van de tijd gezond eet, mag je jezelf met de overige 10% verwennen met je favoriete zoetheid.



Het belangrijkste is **doe het voor jezelf**. Een gezond leven leiden doe je enkel als je het écht zelf wil, niet onder druk van iemand anders. Het is jouw lichaam en jouw leven, **jij beslist**.

Je hebt alle vrijheid om je eigen regels op te stellen. Als je bijvoorbeeld ergens gaat eten, kan je jezelf voornemen om maar 1 glas wijn te drinken en enkele hapjes. **Je hebt het zelf allemaal in de hand.**

Je hoort het overal, maar **water is zo belangrijk voor je lichaam**. Drink minstens 1,5 l per dag en je zal snel resultaat zien. Het houdt je huid soepel, zorgt voor een goede afvoer van afvalstoffen.

Het is belangrijk om te **variëren qua voeding**, want alleen zo krijg je verschillende vitaminen en mineralen binnen die je lichaam écht nodig heeft.

Iedereen heeft wel eens een zwak momentje, maar dat wil niet zeggen dat je op moet geven. **Begin de volgende dag weer met een frisse start** en alles komt goed!

Eet met regelmaat. Sla nooit een maaltijd over, je lichaam heeft die voedingsstoffen nodig (ook al heb je misschien niet veel honger). Als je niet op een regelmatige basis eet, heb je geen zicht op wat je allemaal binnenspeelt op een dag en eet je misschien te veel of te weinig.

Probeer 2 keer per dag groenten te eten bij een maaltijd. Ze zitten boordevol vitaminen en mineralen, bovendien zijn ze goed voor je lijn. Je kan eigenlijk nooit te veel groenten eten, dus ontdek welke groenten jij het lekkerste vindt en experimenteer er maar op los.

Zorg voor een goede verdeling op je bord: 1/2 van je bord moet gevuld zijn met groenten, 1/4 met koolhydraten zoals aardappelen, volkoren pasta of rijst ... De overige 1/4 met vlees of vis naar keuze. **Op die manier heb je wat je eet volledig onder controle.**

Wanneer u beroep doet op mij, leert u terug een gezonde voeding in een gezonde levensstijl te waarderen. Waarom niet nu; wacht niet tot morgen want dan is het misschien te laat. Contacteer mij vandaag nog voor een kennismakingsgesprek en we stippelen vrijblijvend een traject uit waarbij u zich goed zal voelen.



Kom uit je comfortzone ...

Alles gaat goed, je zit op zich prima in je vel. Maar toch voel je dat er iets knaagt. Je voelt dat je leven saai en voorspelbaar is geworden. Je mist positieve spanning en spontaniteit. **Je wilt meer avontuur en plezier in je leven!**

Je hebt het gevoel dat je van alles moet. Je gaat steeds vaker met tegenzin naar je werk en je bent blij wanneer je weer thuis bent. Je hebt het gevoel in een keurslijf te zitten. **Je wilt iets anders, maar wat?**

De kern van het probleem is dat de balans is verstoord tussen in je comfortzone zitten en er buiten gaan. Aan de ene kant heb je behoefte aan zekerheid, houvast en veiligheid en aan de andere kant verlang je naar verandering, avontuur en iets nieuws.

Iedereen heeft een comfortzone. Dat is het gebied waarin zaken bekend, voorspelbaar en (meestal) prettig zijn. Je weet, als je A doet dan krijg je resultaat B. Zaken zijn haalbaar en bevinden zich binnen het gebied dat wij 'realiteit' noemen. Wij leven graag in deze comfortzone. Het geeft ons een gevoel van 'controle'.

Wanneer je echter teveel in je comfortzone blijft zitten kan dat gaan knellen. Gaat het vervelen en wordt jouw leven saai en voorspelbaar. **Einstein heeft daar iets moois over gezegd: 'De definitie van waanzin is telkens hetzelfde doen, maar een andere uitkomst verwachten.'**

Hoe kom je uit je comfortzone en waar kun je beginnen?

Hoe lastig het soms kan zijn om je comfort zone te verlaten, juist buiten de comfort zone liggen de echte beloningen in het leven. Wie het lef heeft om zichzelf uit te dagen en zijn grenzen te verleggen ontdekt pas echt welke verrassende mogelijkheden er zijn. Mogelijkheden waar je niet van had durven dromen!

Tips om uit je comfortzone te stappen:

Werkelijke voldoening ligt buiten je comfortzone. Om daar te komen heb je lef nodig. Lef om die dingen te doen die tegen je primaire gevoel van controle in gaan. **Door je comfort zone te vergroten wordt je zekerder, zelfstandiger en onafhankelijker.** En het is eigenlijk eenvoudiger dan het lijkt. Je vergroot je comfort zone door je er in de eerste plaats bewust van te worden. Merk hoe een deel van jezelf het liefst wil dat je in je comfort zone blijft hangen. Dit is het deel van jou dat controle wil houden.

Overwin de 3 belangrijkste angsten die jou in je comfortzone willen houden:

Als je bang bent niet goed genoeg te zijn, dan is het wel erg lastig om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Direct bij het denken aan iets nieuws komt de angst om de hoek kijken dat je het toch niet kunt en de zin om het op te pakken, laat staan er plezier aan te beleven, is verdwenen.

De angst om te falen. Faalangst is nog sterker. **De angst om niet aardig gevonden te worden.** Voor veel mensen is deze de sterkste. **De angst voor afwijzing en kritiek** zorgt ervoor dat we rekening houden met wat onze omgeving ervan vindt. We laten ons leiden door de meningen van anderen. Het resultaat is dat je uitkomt bij waar anderen zijn en niet bij waar jij wilt zijn.

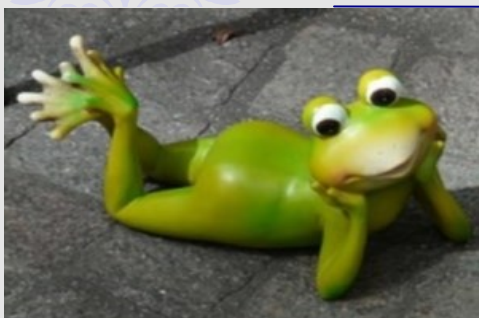
Deze angsten treden bijna altijd op wanneer je jouw comfortzone wilt verlaten. Merk ze op maar laat je er niet door leiden.

Weet dat ieder mens deze angsten kent!

Het is niet altijd gemakkelijk om je eigen beslissingen te nemen en je eigen mening te hebben, maar wel essentieel als je jezelf niet wilt kwijtraken en gaat doen waar jij blij van wordt.

De belangrijkste reden waarom mensen in hun comfortzone blijven zitten is dat zij zich tegen laten houden door realistisch te zijn. **Dit is een verraderlijke vorm van weerstand.** "Ach, zo belangrijk is het nu ook weer niet", en "Ik ben eigenlijk best wel tevreden met hoe het nu gaat" en "wat ik wil is toch niet haalbaar of niet mogelijk" en de ultieme is: "je moet wel realistisch blijven!". Je blijft in je comfort zone zitten en komt niet in beweging. Na een tijdje kom je dan vanzelf tot de conclusie dat je er inderdaad niets aan kon doen. "Zie je wel dat andere dingen belangrijker zijn", rechtvaardig je dan voor jezelf. En hiermee heb je jouw eigen gelijk gecreëerd.

Niet te lang over nadenken, niet treuzelen en denken is dit het dan wél? Probeer het uit! Experimenteer! Neem eerst de eerste stap. Dan de tweede. Ga je partner voorstellen wat je wil veranderen in de relatie, neem die stap op je werk waar je al lang tegen aan zit te hikken, neem eens een moment voor jezelf, neem het initiatief om iets te veranderen in jouw leven wat je zo graag wilt. **Zorg ervoor dat je in overeenstemming met wat jou van binnen drijft begint te leven!** Zorg dat je jezelf recht in de ogen kunt kijken! Doe het! Weet dat bij iedere vooruitgang die je boekt jouw zelfvertrouwen een klein stukje groter wordt. En dat geeft weer iets meer kracht om de volgende stap te zetten.



Kinderyoga: Waarom ?

Het is supergezond: je wordt sterker en flexibeler. Stimuleert creativiteit en fantasie.

Combineert sport met spel: het is geen wedstrijd, je hoeft niet te presteren. Het brengt lichamelijke inspanning samen met ontspanning. Het bevordert concentratie- en aandacht vermogen.. Leer alles over je lichaam en lichaamshouding. Het geeft een boost aan je zelfvertrouwen. En het allerbelangrijkste.. niets hoeft! Je kunt lekker jezelf zijn.

Kinderyoga in de school “Het laar” in Laarstraat te 2070 Zwijndrecht.

Anne geeft op donderdagmiddag, 3 mei een proefles kinderyoga.

Lessen voor kinderen van 7 jaar t/m 12 jaar; wordt verwacht ... yoga voor volwassenen, yogaweek in Griekenland Lesbos (verdere info volgt)

Locatie:& tijdstip : leslokaal school Het Laar te Zwijndrecht; iedere donderdag vanaf 6 september 2018 als naschoolse activiteit van 16 u tot 17 u. Om te zien wanneer de les wordt gegeven ontvang je op de proefles duidelijke informatie of je kan even zien op de website www.gezondereten-beterleven.be

Staan als een boom en grommen als een leeuw! Onze lessen staan boordevol avontuur en worden afgewisseld met actie en ontspanning. Oefeningen voer je al spelend in je eentje of met elkaar uit. Plezier staat voorop en ondertussen leer je samen een hoop leuke dingen. Hoe je je zelf opblaast als een ballon bijvoorbeeld of je hoofd helemaal leeg maakt. Barst je van de energie? Of ben je juist wat meer in jezelf gekeerd? Merk je dat je lijf of hoofd aan het einde van de dag nog vol zit met drukte? Je leert bij kinderyoga op een leuke manier hoe je met ademhaling en houding meer baas bent over je lijf en hoofd dan je dacht. Dat is handig voor allerlei dingen: hoe blijf je bijvoorbeeld rustig in een heel drukke klas, of in welke houding kun je het beste een spreekbeurt geven?

Nieuwsgierig? Kom een keertje meedoen! Je bent welkom !

Laat mij even spreken over overgaan (het sterven) ... ik plaats dit bewust in het rood ...

Wat gebeurt er na het sterven? Is er leven na de dood? Is contact met overledenen mogelijk? Kunnen wij, levenden, nog iets doen voor onze geliefde overledenen? Hoe gaan we om met deze vragen? Hoe kunnen we op zoek gaan naar antwoorden?

Deze vragen kunnen voorlopig niet op de traditionele, 'wetenschappelijke' manier benaderd en beantwoord worden. Het lijkt er op dat iedereen bij zichzelf op zoek moet gaan naar mogelijke zinvolle antwoorden. **Die zoektocht wordt gevoed door gewoon een innerlijk weten diep in het hart.**

Uit de kennis over het energetische karakter van de mens, kunnen we afleiden dat de mens meer is dan zijn fysieke lichaam en **dat er na het sterven van dat lichaam nog 'iets' overblijft.**

Je zou kunnen stellen dat we ons als het ware in **twee werelden** bevinden, die je kan voorstellen als **twee cirkels: een kleine en een grote.** **De kleine wereld/cirkel** is onze fysieke werkelijkheid zoals die zich aandient via onze uiterlijke zintuiglijke indrukken. **De alledaagse, fysieke wereld waarin we eten, slapen, werken, mensen ontmoeten...** en die we zouden kunnen omschrijven als onze 'kleine' wereld. Daarnaast is er een **grotere cirkel**, die de kleinere omvat. Als we onze "antennes" verder uitsteken dan normaal, dan kunnen we via onze innerlijke zintuigen, contact maken met die grotere cirkel. Dat kan **via beelden voor ons innerlijk oog, via onze gevoelens of aanvoelen, via gedachten die spontaan bij ons opkomen of een innerlijke stem die we horen enz..** **De grotere cirkel is onze spirituele dimensie,** die de wereld van onze ziel omvat.

Fijngevoelige mensen blijken van nature uit gemakkelijk contact te kunnen maken met die 'grote' wereld en in uitzonderlijke situaties (vb. aan een sterfbed) blijken de meeste mensen wel ervaringen te hebben hiermee. De fysieke of zeg maar 'nuchtere', alledaagse wereld enerzijds en een onbekende, zweverig aandoende want weinig tastbare wereld anderzijds geeft ons angst en laat ons vragen stellen.

Mensen blijken soms nogal schrik te hebben voor contact met de overkant. Onze fysieke werkelijkheid, onze 'kleine' wereld maakt deel uit van die grotere werkelijkheid en is er niet van afgescheiden. Daardoor is het ook net mogelijk om bewust in verbinding met die grotere wereld te leven. Ik vermoed dat veel angst rond de mogelijkheid van 'contact met de overkant' gevoed wordt door een **gebrek aan openheid rond het onderwerp sterven.**

Her en der wordt er vaak op een wetenschappelijk manier, kennis over het sterven en wat daarna komt, verzameld en verspreid. Natuurlijk is het in deze materie bijzonder belangrijk om **kritisch te blijven en naar je intuïtie te luisteren: niet alle bronnen hieromtrent zijn even zuiver en kwaliteitsvol.**

In andere tradities en culturen blijkt er meer kennis voorhanden omtrent het stervensproces en wat daarna gebeurt.

Misschien vind je dit alles maar nonsens. Dat is je goed recht. Het is mijn diepste overtuiging dat 'De Werkelijkheid' vele waarheden omvat, en dat iedere waarheid, als deel van een grotere werkelijkheid, zijn bestaansrecht heeft, ook al lijken ze voor ons gewone verstand vaak tegenstrijdig. Wat hier beschreven wordt, maakt deel uit van mijn werkelijkheid en helpt mij om op mijn eigen, authentieke manier mensen nabij te zijn bij het sterven en rouwen. Misschien voel je dat in het diepste van je wezen ook zo aan of misschien helemaal niet. Voel je steeds vrij je eigen waarheid te volgen. Laat je informeren en/of begeleiden www.gezondereten-beterleven.be



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

Om te ontkooien moet je leren loslaten. Hierbij gaat het om het loslaten van je ego, want het ego geeft je het idee dat je de wereld om je heen kunt controleren. Maar dit is valse schijn. Het leven, jouw leven gaat zijn eigen gang. Met het loslaten van je ego geef je de controle uit handen en geef je ruimte aan het zinvolle toeval. Loslaten is als een parachutesprong. Op het moment dat je springt geef je je over aan het lot. Je weet voor 99% dat het goed komt maar je bent er nog niet helemaal zeker van. Het leven van de meeste mensen is tot in de puntjes geregeld en gepland. We zijn controlefreaks die het leven denken te sturen. Word wakker !

Loslaten is de kunst. Het probleem met loslaten is dat je wel weet wat je hebt, maar niet weet wat je krijgt. Toon moed en volg je hart, je passie ! Loslaten is een vaardigheid die je kunt leren maar het is vooral een levenshouding. Je vertrouwt erop dat het goed komt. Geef het leven een kans om zich in jou te manifesteren. Laat je leven een spannend boek worden in plaats van een last. Wie ontmoet je vandaag en welke kans doet zich voor ?

"THINK DIFFERENT"

Het is tijd om op te vallen. We zoeken naar authenticiteit en toegevoegde waarde. Iedereen beseft het en de meeste mensen willen het. Eenvoud is niet simpel.

Onthoud de belangrijke uitspraak van de Chinese filosoof Confucius 2500 jaar geleden had hij al diep inzicht in het menselijke gedrag.

" Vertel het me en ik zal het vergeten, laat het me zien en ik zal het onthouden, betrek me erbij en ik zal geïnspireerd geraken."

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 en Mental coach / Alternatief 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 eenvoud, kracht en samenspraak met mijn publiek.

Coaching is mee evolueren in de tijd en de mens.

