Carpe Diem Anne Vansteenkiste

NIEUWSBRIEF

18/06/2017

JAARGANG 6 NUMMER 3

OPEN MIND ...

Het is vroeg in de morgen, het regent , ik ben diep weggedoken in mijn kraag net als iedereen. Opeens hoor ik zingen. Een jongen begin de twintig met muts op en regenjas, naast hem rent zijn hond. Hij zingt uit volle borst. Jongen en hond zijn in totale harmonie met elkaar. Mensen rijden trager, draaien hun hoofd en auto's laten hen voorgaan. Een man die naast me fietst, kijkt me aan en roept stralend "dit is zo cool". Even verderop slaat de jongen met zijn hond de straat in en is verdwenen. Ieder van ons zet zijn weg verder met een glimlach op ons gezicht. Stel je voor iemand die zo lekker in zijn vel zit dat hij de hele omgeving kan doen glimlachen dat is pas een staaltje van zelfvertrouwen. Toen ik die jongen door het leven zag fietsen wist ik het : het is niet de opgeblazen perfectie waarnaar we verlangen als we over zelfvertrouwen spreken maar het is het vertrouwen in jezelf, in de ander, in het leven. Om echt zelfvertrouwen te ontwikkelen, zal je moeten afrekenen met de persoon die je graag wilt zijn en vrede moeten sluiten met de persoon die je werkelijk bent. Het vergt moed om je openhartig en je kwetsbaar te tonen, je twijfels te delen en je falen net zo overtuigd te verwerken als je successen. Hoe meer je je durft over te geven aan wie je werkelijk bent, hoe meer karakter je ontwikkelt en hoe meer vertrouwen je zult krijgen om dat karakter ook aan anderen te tonen. Je krijgt innerlijke rust , want je hoeft jezelf niet langer te verdedigen , mensen leren houden van je echte ik. Als je weet wat je waard bent en daar voor uitkomt heb je niks te verliezen en je leeft met plezier in plaats van met angst. De vrolijke jongen raakte ons kinderlijk plezier, de diepe imperfecte weggestopte plek in onszelf waar we naar op zoek zijn.

Anne Vansteenkiste schrijft :

We evolueren allemaal in ons leven. Zo ben ik een vele jaren geleden intensief op een boeiende innerlijke tocht gegaan. Op zoek naar wat mij werkelijk drijft in mijn leven. Een leven zonder diepgang lukte mij niet langer. Een leven van moeten, ik raakte er moe van.
Ik heb "moeten" leren omzetten tot levenslust en creatieve energie.
Ik ga ik voor datgene wat me doet openbloeien. Over deze ervaringen wil ik veel meer kwijt en jou ermee inspireren. Want uiteindelijk kan ik jou niets leren. Ik kan je enkel aanzetten om zelf de ervaringen te beleven.
Want wat je zelf ervaart, is waar je uit leert.

IN DIT NUMMER :

Hallo voeding P 2

Introverte mensen super P 3

Hoe verandert u uw leven ? P 4

Love yourself P 5

Boek van de maand ... P 6
Plant uit de natuur..
Fruit van de maand...

Coaching is een methode ... P 7

Hallo voeding .

:

Veel mensen beseffen niet dat wat je door de jaren heen binnen krijgt, een echte ravage kan aanrichten. Jarenlang rotzooi eten—lees geraffineerde granen (vb. wit brood) verzadigde vetten (vb. koekjes margarines en kant en klare maaltijden) kleurstoffen, pesticiden—eist na verloop van tijd zijn tol. Op een bepaald moment zegt je lichaam "ik heb er genoeg van" En dan kijken we raar op als de diagnose weer eens uitkomt opeen of andere welvaartsziekte … Het merendeel van de westerse bevolking kampt met overgewicht terwijl veel mensen ondervoed zijn. Je kan niet geloven wat je allemaal terug krijgt van je eigen lichaam. Het enige wat je moet doen is het de nodige voedingsstoffen geven. In je auto gooi je toch ook de juiste brandstof ?

Geef je lichaam door gezonde voeding :

- **Antioxidanten, volwaardige eiwitten, goede koolhydraten, gezonde vetten, vitamines, mineralen en vezels...**

En krijgt in ruil :

- **Een sterk immuunsysteem, energie met hopen, minder kilo's, een gelukkig gevoel, een stralende huid, gezond haar …**

SLEUTELS tot een gezonder leven :

1. **Varieer zo veel mogelijk! Groenten, fruit, kruiden zeewier, graanproducten**
2. **Kies enkel voor niet geraffineerde en onbewerkte producten**
3. **Verschillende smaken en geuren van verschillende landen is vernieuwend en inspirerend**
4. **Kruiden zijn onmisbaar in een vitale keuken**
5. **Lang leve sapjes en smoothies zwel groente– als fruitsapjes**
6. **Ga voor gezonde vetten, olijfolie, kokosolie, palmolie, notenolie**
7. **Kies voor gezonde ongeraffineerde suikers zoals ahornsiroop, honing**

De stille kracht van introverte mensen ...

Een stempel is snel gezet. Binnen blijvers worden beschouwd als buitenstaanders, probleemgevallen. Ze zijn asociaal, verlegen, te weinig ondernemend. Misschien hebben ze zelfs hulp nodig ? Laat ons ervan uit gaan dat niemand nood heeft aan "namaak-extraverten" .

Ze gaan zich aanpassen aan wat onze samenleving voorschrijft en plooien zich zo naar een voor hen extravert ideaal beeld.

Kinderen krijgen de boodschap dat ze beter hun rustige, introverte manier van zijn beter weg kunnen laten. Ze moeten oefenen in extravert zijn.

Als ze een boek willen lezen worden ze aangespoord om sociaal actiever te zijn. Dus boeken opbergen en even sociaal doen … ???

Hardnekkig misverstand.

Introvert en extravert hebben te maken met hoe mensen prikkels verwerken.

Extraverte mensen halen hun energie uit externe stimuli; bij introverten geldt het omgekeerde: luide, prikkelrijke momenten vragen om rustige, prikkelarme tegenhangers. Introverte mensen zijn helemaal niet verlegen.

Verlegenheid houdt verband met de angst voor sociale afkeuring. Introverte mensen zijn echter meer bedachtzaam en grondig in hun analyses.

Een avond alleen thuis betekent niet dat ze mensenschuw zijn, laat ons dit eerder prikkelschuw noemen. Onze samenleving modelleert zich in toenemende mate naar een extravert ideaalbeeld. Scholen, werkplekken … alles moet in het extraverte patroon passen. Leerkrachten geloven zelfs dat extraverte leerlingen de beste studenten zijn.

Cijfers spreken dat nochtans tegen. Introverte kinderen behalen meer punten en hebben meer kennis, ze analyseren rustiger en meer.

Soms is alleen zijn een must om tot creatieve ideeën te komen. Groepssfeer kan soms het creatieve en het zelfstandig denken verstoren.

Mensen zijn soms geneigd het idee van de welbespraakte persoon te volgen. Toch is een streven naar en een herwaarderen van lang vergeten waarden zoals bedachtzaamheid en geduld een must.

Onze Westerse maatschappij verkiest echter de mens in actie boven de mens in evenwicht. Toch hebben we nood aan beide types.

Gun mensen zelfstandigheid en privacy als ze daar nood aan hebben.

Iedereen wint daarbij.

Bereid uw reis voor : hoe verandert u uw leven ?

Mijn 10 basiswaarden deel ik graag met jullie :

- *Wees een voorbeeldfunctie : geef het voorbeeld, begin bij jezelf en probeer anderen aan te moedigen, te inspireren en te bewonderen*
- *Respect : behandel elk levend wezen met waardigheid en respect zoals je zelf wilt behandeld worden*
- *Houding : wees positief, werk vanuit een passie en geef nooit op. Heb vooral plezier in wat je doet. Lachen is het goedkoopste medicijn*
- *Wees een teamspeler : succes hangt af van motivatie, betrokkenheid en competentie van de mensen met wie je je omringt en samen werkt.*
- *Natuur : bescherm de natuur, een taak voor ieder van ons*
- *De omgeving : wees een goed mens, een goede buur een goede collega*
- *Vernieuwing : omarm alternatieve denkwijzen en vernieuwing. Blijf groeien en vooruitgaan*
- *Balans en gezondheid : leef gezond, in balans met je persoonlijkheid en je werk*
- *Eerlijkheid : wees eerlijk tegen jezelf en je medemens*
- *Uniek : probeer van alles wat je doet een onvergetelijke ervaring te maken zodat de ander een goed gevoel heeft als men terugdenkt aan wat je doet*

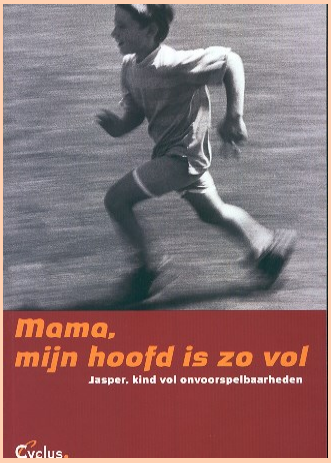
Het klink zo simpel, logisch ook, houden van jezelf. Toch zijn we veel meer bezig met het houden van een ander. We kunnen makkelijker liefde geven dan ontvangen. Dat komt omdat we vaak denken dat we 'het niet waard' zijn of dat we het 'niet verdienen'. Niets is echter minder waar, pas als je van jezelf houdt kun je echt (e) liefde geven aan een ander.
Wil jij je levenskwaliteit nu een enorme positieve stimulans geven, begin dan vanaf nu met houden van jezelf. Is het echt zo simpel, gewoon nu beginnen met houden van jezelf? Als je wilt wachten tot je net zo aardig, slank, mooi, leuk, sympathiek, succesvol wordt als je buur, je collega … voordat je van jezelf gaat houden kom je er waarschijnlijk niet aan toe. Want daarna is er wel weer wat anders wat je ervan zou kunnen weerhouden om van jezelf te houden.

De sleutel ligt in het accepteren van jezelf, precies zoals je bent. Er is moed voor nodig om eerlijk naar jezelf te kijken. En als je nog meer moed kunt verzamelen en aan een ander durft te vragen hoe ze jou zien dan zal je merken dat zij meer positieve dingen in je zien dan dat jij ooit voor mogelijk hebt gehouden. Ga ervoor en train jezelf.

- Vanuit een positieve gedachte is het makkelijker om van jezelf te houden; de wereld verandert automatisch mee.
- Wees aardig tegen jezelf. Behandel jezelf zoals je iemand anders zou behandelen.
- Complimenteer jezelf. Laat oude, belemmerende gedachten los. Het verleden kunnen we niet meer veranderen. We kunnen wel onze gedachten over het verleden veranderen.
- Kijk onbevangen in de spiegel, kijk jezelf recht aan en zeg hardop tegen jezelf:'ik hou van jou'. Zeg dit net zo vaak totdat het vertrouwd en oprecht klinkt.
- Stel niet uit om NU van jezelf te houden. De positieve energie die je hiermee uitstraalt heeft invloed op jouw omgeving.

Veel plezier en succes!

Mama mijn hoofd is zo vol. Fabienne Verdeyen



Jasper lijdt aan ADHD. Hij is ten ende raad. Het lukt hem niet dingen te doen die van hem verwacht worden. Hoe ga je daar als ouder mee om, hoe vertaal je zijn gedrag en prestaties elk schooljaar opnieuw aan een andere leerkracht ? De energie die deze kinderen van je eisen is zenuwslopend. Dit boek is het verhaal van een moeder over de opvoeding van haar zoon Jasper. Het is een realistisch maar hoopgevend verhaal waarin de auteur niet alleen de antwoorden van de leerkrachten, hulpverleners en artsen opneemt, maar vooral haar verhaal over Jasper en haar kijk op ADHD. Jasper zelf komt ook aan het woord. ADHD gaat samen met hyperkinesie en concentratieproblemen. Dit boek bevat een overzicht van de veel voorkomende problemen en hun therapieën . Dit boek kan dienen als leidraad of inspiratiebron voor iedereen die door de bomen het bos niet meer ziet.

Zoete aardappel of bataat

de zoete aardappel bevat 1,5 keer meer antioxidanten bevat dan blauwe bessen? Deze antioxidanten neutraliseren vrije radicalen en beschermen je lichaam.

Wanneer je ongeveer 100 gram bataat eet krijg je al 35 tot 90% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine A binnen. Dat is goed voor je weerstand, ogen en huid. Maar deze zoete knol zit ook bomvol vitamine C, is rijk aan vitamine B6 (goed voor het soepel houden van je bloedvaten) en een hoop mineralen zoals kalium en mangaan. Vitamine B6 en kalium helpen je bloeddruk te verlagen.

Framboos

Frambozen bevatten krachtige antioxidanten, die een weldaad voor het lichaam kunnen zijn. Ook heeft deze specifieke fruitsoort een krachtige potentie om ontstekingen te helpen onderdrukken. Dit maakt van het nuttigen van frambozen op geregelde basis een efficiënte strategie om de pijnlijke symptomen van ontstekingen de gevolgen van artritis te helpen verzachten. Maar er is nog meer goed nieuws. Deze fruitsoorten kan een krachtige helper zijn in de strijd tegen kanker, bij het voorkomen van diabetes, en bij het verbeteren steun van ons cardiovasculair systeem.

.

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

MEER van JEZELF
Coaching & therapie

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

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