

OPEN MIND ...



"Ik probeer het genieten tot kunst te verheffen"

GRAAG DEEL IK MET JULLIE MIJN LESSEN IN GELUK :

ZING : VAN ZINGEN KNAPT IEDEREEN OP OOK ALS JE HET NIET KUNT. HET IS ONTSPANNEND, GRAPPIG EN LEUK. OVERIGENS KOMEN DE MEESTE "GELUKJES" ONVERWACHTS. ZE OVERVALLEN ME VAAK OP EENVOUDIGE MOMENTEN. IK BELAND IN EEN LEUK GESPREK, IK ZIT GEZELLIG AAN TAFEL TE NIPPEN VAN MIJN WIJNTJE... EEN ECHT RECEPT VOOR GELUK BESTAAT NIET, MAAR JE MAAKT DE MEESTE KANS ALS JE "IN HET NU" PROBEERT TE LEVEN.

VECHT : MIJN SCHOOLTijd WAS ÉÉN GROTE UITDAGING, IK BEN HET GEWEND OM ERGENS VOOR DE WERKEN. HET IS ME NOOIT KOMEN AANWAAIEN. IK WILDE MENSEN PROFESSIONEEL HELPEN MAAR NIET OP EEN OVERAMBITIEUZE MANIER. ALS COACH VOELDE IK MIJ VRIJ EN BLIJ EN HET VOELDE ME GOED. DAAROM DACHT IK ECHT WEL DOEN EN ZO IS MIJN PRAKTIJK ONTSTAAN.

RUST : ALS IK EVEN MOET BEKOMEN, DAN ZONDER IK MIJ AF IN MIJN PLEKJE OF BEL IK EVEN MET MIJN BESTE VRIENDIN, MIJN OUDSTE ZUS. EN WEET JE EVEN ER OVER PRATEN KAN JE HELPEN EEN NIEUW INZICHT TE KRIJGEN EN MOEDIG DOOR TE STAPPEN. OOK AL DENK JE SOMS, DIT GEVOEL GAAT NOOIT MEER OVER ... DAT IS NIET ZO : HET IS EEN FASE MORGEN VOEL JE JE AL ANDERS.

LACH : IK HEB DE LAATSTE TIJD REGELMATIG DE SLAPPE LACH. HEEL ONTSPANNEND DIE LACH. EN HET WERKT AANSTEEKELIJK. MENSEN HEBBEN SOMS

MATERIEEL ALLES WAT HUN HART MAAR KAN WENSEN EN JE ZIET EEN SOMBER, ZUUR GEZICHT . ANDEREN HEBBEN MATERIEEL WEINIG MAAR HEBBEN EEN WARME WIJSHEID IN ZICH EN JE ZIET EEN TEVREDEN, ONTSPANNEN LACH VAN VOLDOENING OP HUN GEZICHT. KIES VOOR EEN LACH EN VOEL JE VRIJ.

WERK : MIJN WERK IS VOOR MIJ EEN DEEL VAN MIJN LEVEN. COACHEN IS EEN BOEIENDE UITDAGING. EVEN MOGEN BEGELEIDEN EN MENSEN ZIEN EVOLUEREN EN IN HUN KRACHT ZETTEN; GEEFT VEEL VOLDOENING. WEES JEZELF VANUIT EEN EENVOUD EN KRACHT. TE SUPERZELFVERZEKERD ZIJN MAG NIET; DAAR STAAT NIEMAND OP TE WACHTEN.

BEWONDER : BEWONDER DE MENS IN ZIJN TOTALITEIT. JONG, OUD, KNAP, MINDER KNAP, LIEF, NORS, STOER, BESCHIEDEN ... IEDEREEN HEEFT WEL IETS TE BIJDEN AAN DE ANDER. IK BEWONDER MIJN OUDERS EN BEN HEN DANKBAAR DAT ZE NOOIT GEPROBEERD HEBBEN ONS TE VERANDEREN. ZE HEBBEN ONS ONZE WEG LATEN ZOEKEN MET VALLLEN EN OPSTAAN. DAT VIND IK KNAP EN ONGELOFELIJK WAARDEVOL. VANUIT DIE VISIE GEEF IK MIJN KINDEREN NU DE KANS HUN WEG TE ZOEKEN . NIET ALTIJD MAKKELIJK MAAR BEST BOEIEND OM VANOP AFSTAND HUN WEG TE MOGEN VOLGEN. VALLLEN EN OPSTAAN EN DOORZETTEN ... BEST UITDAGEND EN NIET SAAI.

WEEN : IK HEB REGENTONNEN TRANEN GELATEN. BEETJE KOPPIG VAST HOUDEN AAN HET OUDE EN HET NIEUWE TEGENWERKEN. DIE TRANEN LIETEN MIJ TOE MIJN EIGEN WEG, MIJN HART, MIJN PASSIE TE VOLGEN. TOON EMOTIES, WEES JEZELF, DURF TE WENEN, LAAT LOS WAT JE NIET NODIG HEBT ...

SUCCES GELUK WACHT OP JOU !

Wie is Anne Vansteenkiste ?

We kennen Anne als Mental Coach / Diëtiste . Vanuit haar praktijk Carpe Diem begeleidt ze mensen naar een algemeen goed voelen. Voeding is belangrijk als basis. Een coaching is een persoonlijke keuze en kan een perfecte aanvulling zijn. Anne geeft voordrachten en workshops met uiteenlopende onderwerpen . Interactie met haar publiek is de basis.

We kennen Anne als bewust mens, ze staat positief in het leven.

IN DIT NUMMER :

Voeding uit Noor- P 2
Europa

Doe normaal dan P 3
*doe je al gek ge-
noeg ...*

Be the change you P 4
want to see ...

Steen van de P 5
maand : lavasteen
Geneeskrachtige
wortel van de
maand : citroengras

Boek van de P 6
maand : Mindfull

Coaching is een me- P 7
thode ...



Gezonde voeding uit Noord-Europa

De mediterrane voeding is al heel lang het model voor gezond eten, maar steeds vaker hoor je praten over de gezonde voedingsmiddelen uit het Nordic Diet. In dit artikel lees meer over dit nieuwe concept, dat steeds meer van zijn geheimen prijs geeft.

Het nieuwe model combineert een aantal gunstige eigenschappen :

- *Het gebruik van volle granen en graanproducten vooral rogge, gerst en haver*
- *Een hoge inname van groenten, fruit en bessen*
- *Het gebruik van koolzaadolie*
- *Een regelmatig gebruik van vis en vette vissoorten*
- *De aanwezigheid van vetarme zuivelproducten*
- *Een lage consumptie van zoet dranken (beperk tot sap van vruchten en/of bessen)*

Het consumeren van voeding uit Noord-Europa geeft een gunstige invloed op cholesterol, op lichaamsgewicht, insuline gevoelig, bloeddruk, rustiger hartritme, ontstekingen .

De schoolprestaties werden geleidelijk aan beter, sterkere concentratie en denkvermogen. Vette vis is een waardevolle aanbreng van omega-3 en vitamine D ter ondersteuning van het immuunsysteem.





En wat zegt dat over jou ? Doe maar normaal dan doe je al gek genoeg ...

Zo ben ik opgevoed ...Maar waarom ergeren we ons aan mensen die anders zijn dan ons ?

Wat konden we het als kind vaak. Misschien begrepen we het niet helemaal., maar het was zo makkelijk om de bal terug te kaatsen als iemand iets zei wat niet fijn was.

Vanuit mijn praktijk noem ik dit projectie. Je zegt iets over de ander wat daadwerkelijk over jezelf gaat, zonder dat jij je daar bewust van bent. Je kijkt eigenlijk in een spiegel naar jezelf.

Als je iemands karakter of manier van doen leuk vindeigen je jezelf vaak ook die eigenschappen toe . Of zou je die tenminste ook meer willen ontwikkelen. Als je een oordeel hebt over iemands gedrag, zie je vaak datgene wat je eigenlijk zelf niet durft of kan.

Heb je een hekel aan die brutale collega die alles maar zegt , weet dat je in de spiegel kijkt naar jouweigen brutaliteit die je niet genoeg durft in te zetten. Nee, je hoeft heus niet zo brutaal te worden als die collega maar gewoon wat meer durf is niet verkeerd.

Eist een vriendin altijd de aandacht? Irritant zo'n aandachttrekker ! De spiegel laat zien dat je daar zelf niet zo goed in bent. Jouw uitdaging wordt het dan om meer aandacht op te eisen in jouw omgeving. Mensen die vaak fouten maken worden snel als dom bestempeld. Hier laat de spiegel zien dat je zelf bang bent om fouten te maken.

Wees niet zo streng voor jezelf. Fouten maken mag. Of die mensen die altijd zo emotioneel reageren. Wat een zwakkelingen ! Dit komt doordat je jouw emotionaliteit veroordeelt uit angst dat mensen jou zwak zullen vinden. Als jij je emoties meer durft te laten zien zul je dit van een ander ook niet meer veroordelen.

Meer doen wat je veroordeelt maakt je milder naar jezelf en de ander. Er is geen spiegel en geen oordeel meer.

Zo is het leuk om te ontdekken wat jouw oordelen over een ander over jezelf zeggen.

Sta hier eens bij stil.

Probeer te ontdekken waar jouw uitdagingen liggen. Speel hiermee. Het hoeft eigenlijk allemaal niet zo serieus.

En je weet nu ook dat als een ander je veroordeelt, het alles over die ander zegt.

Wat een opluchting !

Lukt het je niet om er achter te komen ? Laat mij jou begeleiden naar het ontdekken van jouw uitdagingen.

Wees welkom ! Vanuit een kracht, eenvoud en doeltreffendheid vinden we samen jouw weg.



“Be the change you want to see in the world”



Investeren in je eigen ontwikkeling.

Weinigen onder ons investeren in de eigen ontwikkeling terwijl dat de beste investering is. Het maakt je gelukkiger en succesvoller. Je neemt controle over jezelf in plaats van dat je geleid wordt. Je realiseert die zaken die echt belangrijk zijn voor jou.

We kunnen werken aan een verbetering van ons lichaam, energie en bewustzijn. De effecten van je persoonlijke ontwikkeling zie je in je dagelijkse leven : werk, gezin, sport familie ...

Sommigen kiezen ervoor alleen een zoektocht af te leggen anderen nemen een coach.

Mensen zijn tevreden maar hebben het gevoel iets te missen. De voldoening in hun leven is onvoldoende. Veel mensen zijn onzeker en vinden zichzelf niet goed genoeg. Er zijn ook mensen die hun potentieel hebben herkend, maar hulp nodig hebben om dit tot ontwikkeling te brengen. Ondersteuning vragen is meer gebaseerd op je huidige situatie waarin je graag verbetering en vooruitgang wilt, dan het oplossen van een problematiek. Meer dan 80% van de managers heeft een coach. En waarom ? Omdat zij dat nodig hebben om op dit niveau te blijven managen.

Zij hebben door dat het niet van zelfsprekend is om een goede, menselijke, professionele leider te zijn. We hebben allemaal een enorm verborgen potentieel in ons. Een vermogen, een kracht in ons dat aanwezig is maar vaak even moet wakker geschud worden.

De kans is groot dat je meer geld uitgeeft aan het onderhoud van je auto dan aan je eigen persoonlijke ontwikkeling. Dat je meer geld uitgeeft aan wat je bezit dan aan wie je bent of wie je wilt zijn.

Waarom zou je aan persoonlijke ontwikkeling doen ?

- *Het geeft betekenis aan je leven, persoonlijke groei geeft een invulling aan je leven*
- *Het heeft effect op je omgeving, onze groei is op zijn beurt en aanleiding voor andere veranderingen en voor anderen in je leven. Wees de verandering die je graag bij anderen wilt zien.*
- *Het zorgt dat we meer leven. Als wij leven is ons leven plezieriger en interessanter.*
- *Groei en ontwikkeling past bij onze natuur. Als wij om ons heen kijken zien wij dat alle levende dingen groeien en veranderen. Bomen krijgen takken, rupsen worden vlinders, vogels maken nesten*
- *Het is onvermijdelijk. Als we een ding zeker weten is dat alles continu verandert, niets is blijvend. Het leven verandert, wij veranderen. Ga met deze stroom mee en laat je varen.*
- *Wij hebben allemaal een verlangen naar zelfontplooiing. Deze leidt ons. Helaas wordt deze vaak overschreeuwd door ons denken. Hierdoor doen we niet meer de juiste dingen.*
- *Ontwikkeling doet ons beter voelen. En als wij meer voldoening, meer geluk ervaren, hebben we ook meer energie.*
- *Als ons lichaam zich beter voelt en beter functioneert is het logisch dat we gezonder zijn en langer leven.*
- *Wie van ons heeft een onderhoudsplan voor lichaam, en bewustzijn ?*



Steen van de maand : lavasteen

Lavasteen ontstaat na een vulkaanuitbarsting uit gestolde lava en kan zwart, bruin en rood van kleur zijn.

Lavasteen verenigt de energie van vuur en aarde in zich waarbij de aardse energie het vuur een beetje tempert. Het vergroot je wilskracht, geeft moed en maakt sterk en volhardend. De steen zet aan tot handelen en geeft je het doorzettingsvermogen om een project of plan ook af te ronden. Omdat lavasteen ook aardt en overvloedige energie afvoert, vergroot het je persoonlijke kracht op een gebalanceerde, zachte manier. Het activeren gebeurt op een rustige en weloverwogen manier. Het is een ideale steen voor mensen die heel gevoelig zijn voor de energie van stenen maar toch wat vuur en kracht kunnen gebruiken.



Lavasteen kan op alle manieren gereinigd en opgeladen worden.

Een steen grondig reinigen kan je door gebruik van : Koud stromend water; Aarde; Hematiet; Salie of andere reinigende kruiden; Wierook (met name sandelhout);

Edelstenen hebben een positieve werking door hun energie af te geven aan hun omgeving of aan hun drager. Deze energie moet regelmatig weer aangevuld worden voor een optimale werking. Door een steen op te laden kan (de intensiteit van) de werking worden vergroot of versterkt. De meest gebruikte methodes om edelstenen op te laden. Zijn : Maanlicht; Zonlicht; Bergkristal; Seleniet

Kruid van de maand : Citroengras



Citroengras is een plant waarvan de bladeren en de olie vaak gebruikt worden door natuurgeneeskundigen ter behandeling van spasmen van het spijsverteringskanaal, buikpijn, hoge bloeddruk, krampen, pijn, braken, hoesten, pijnlijke gewrichten, koorts, verkoudheid en uitputting. Daarnaast wordt het aromatische gras vaak gegeten vanwege de antibacteriële, schimmelremmende, cholesterolverlagende en bloedstelpende eigenschappen en omdat het de menstruatiecyclus zou reguleren. Citroengras heeft een heerlijke citroensmaak.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat HIV-AIDS patiënten met mondschimmel baat hadden bij het drinken van citroengrasthee.

Citroengras is rijk aan ijzer en bevat verder foliumzuur, kalium, magnesium, zink, fosfor, vitamine C, vitamine B6, vitamine B2 en vitamine B3.

Boek van de maand : Mindfull communiceren S G Chapman

In 'Mindful communiceren' laat psycholoog Susan Chapman helder zien hoe we stilte, vertrouwen, vragen en antwoorden kunnen gebruiken om met meer diepgang te communiceren. Goede communicatie is immers essentieel voor een gezonde relatie tussen partners, familieleden, vrienden en collega's. Mindfulness is een krachtig hulpmiddel om die communicatie te verbeteren en compassievol met anderen om te gaan. Mindfulness verandert namelijk de manier waarop we spreken en luisteren, verstevigt onderlinge banden en helpt doelen te bereiken. 'In een speelse, bijna verleidelijke stijl opent Susan Chapman de weg naar een krachtige en zachtmoedige communicatie.' - Wibo Koole, auteur van 'Mindful werken', mindfulnesstrainer en management consultant



Dit uitgebreide en praktische boek is gericht op aandachtige communicatie, met als doel relaties te verbeteren. De lezer kan door allerlei oefeningen en tips leren om onder alle omstandigheden, ook tijdens conflicten, open en respectvol te blijven naar de gesprekspartner zonder zichzelf te verliezen. Door die openheid blijft het mogelijk om zowel met zichzelf als met de ander verbonden te blijven. Hierbij schetst de auteur een theoretisch kader dat is gebaseerd op een aantal basisprincipes, zoals een open geest, bemoediging en onvoorwaardelijke vriendelijkheid. Verder staan door het hele boek heen voorbeelden uit het leven en werk van de auteur. Met name hierdoor blijkt het geheel minder aantrekkelijk om te lezen; de vele anekdotes en personen leiden de aandacht af. De auteur heeft meer dan dertig jaar ervaring met mindfulness en geeft trainingen aan particulieren en bedrijven. Zij is tevens boeddhistisch leraar. Haar oproep tot aandacht en mededogen biedt zeker perspectieven voor nieuwe en meer bewuste communicatievormen.



**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. Als-ook voor lichamelijke en emotionele klachten.

Al geruime tijd is mijn praktijk in Zwijndrecht een gevestigde waarde als Diëtiste en Coach/Therapeut.

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.

