Carpe Diem Anne Vansteenkiste

NIEUWSBRIEF

22/06/2018

JAARGANG 7 NUMMER 3

OPEN MIND ...

Zomer staat voor ZON. Een tijd van verhoogde helderheid en energie, een piek in kracht en creativiteit, een symfonie van geuren, kleuren en klanken. De taken en veranderingen in je leven die je hebt gekoesterd, gezaaid en verzorgd, bereiken nu hun doel samen met het tijdstip waarop de zon zijn hoogtepunt bereikt. De lange dagen en het warme weer geven ons de energie om door te zetten en ons op te laden.

Eten in het ritme van de zomer : door onze levensstijl aan de verandering van de seizoenen aan te passen kunnen we ons lichaam in harmonie brengen. Het eten van seizoensgebonden voedsel uit eigen streek of klimaat versterkt ons gevoel voor de natuurlijke cycli. We kunnen nu volop genieten van de zon en indrukken opdoen in de natuur. Ook dit zijn niet alleen fysiek maar ook geestelijk belangrijke voedingsbronnen. We kunnen ons verwonderen over de vogels in de lucht, de bloemenpracht en het ruisende riet dat ritmisch beweegt. Met eerbied kunnen we blaadjes en bloemen plukken die we in onze zomermaaltijden willen gebruiken. In de zomer hebben we bij warm weer meer behoefte aan sappige bladgroenten en fruit, rauwkost en verse salades of sappen; daarvan voorziet de natuur ons rijkelijk. Onder invloed van de zonnewarmte komen vele voedingsgewassen tot rijping. De boeren kijken met voldoening naar de vele groenten die hun velden sieren. Twee tips voor de zomer :

1. Maak zo vaak als je kunt een kan water met limoensap en verse muntblaadjes, eventueel gezoet met wat honing, heerlijk verfrissend. Drink 1,5 l water.

4. Eet lichte maaltijden. In de zomer is je spijsvertering trager, omdat je minder energie nodig hebt om je lichaam warm te houden. Zware maaltijden kosten je lichaam meer energie om te verteren, waardoor de temperatuur in je lichaam omhoog kan gaan. En je nog meer zal zweten …

Geniet ten volle van de zomer, de vrije dagen even niks doen. GEWELDIG !

Ik wens jullie allen een deugddoende, ontspannen vakantie !

Naar zee, naar de bergen, naar de heide, thuis of op reis in binnen– of buitenland … alles is een eigen keuze zolang er maar niks moet en alles mag !

Sloeven aan, short, rokje en T-shirt. Gewoon er zijn en genieten van het moment.

Carpe Diem neemt even tijd voor zichzelf van 1/07 tot en met 24/07

IN DIT NUMMER :

Wat maakt dik ... P 2

Tijd ... P 3

Yoga "Het Laar" P 4

De tijd... P 5

Think different ... P 6

Coaching is een methode ... P 7

VERRASSENDE ZAKEN DIE JE STIEKEM DIKKER MAKEN :

1. *Je televisie* : Ik hoor steeds vaker mensen zeggen dat ze verslaafd zijn aan Netflix-series op televisie. Wees je ervan bewust dat te weinig slaap een belangrijke oorzaak kan zijn van overgewicht. Als je lichaam overdag moe wordt uit slaapgebrek en snakt naar extra energie, kent het maar één remedie: eten! Het liefst iets wat snel energie geeft, dus zoet.

2. *Je baan en je collega's* : je werkplek kan een bron van constante verleiding zijn die het je moeilijk maakt om af te vallen. Gebak van jarige collega's, vergaderingen inclusief lunch. Hoe vaak per dag zou jij eigenlijk "nee, dank je wel" moeten zeggen? Daarbij, als je je niet happy voelt in je baan kan de behoefte om jezelf op iets lekkers te trakteren groot zijn. De enige manier om deze verleidingen te weerstaan, is om jezelf héél goed te voeden met gezonde voeding waar je lichaam blij van wordt en niet dik. Dat kost inderdaad voorbereiding, maar neem je eigen lunch en gezonde traktaties mee naar je werkplek. Zorg dat je daar niet hongerig wordt. Drink twee grote glazen water als je in de verleiding komt. En ga vooral op zoek naar een leukere baan als deze je niet meer bevalt.

3. *Je lange to-do lijst* : heb je een overvolle to-do lijst en loop je soms als een kip zonder kop rond omdat je niet weet waar je moet beginnen? Of is er iets anders waar je flinke stress van krijgt? Ik heb er al vaker over geschreven maar je kunt echt dik worden van stress. Als je veel stress hebt maakt je lichaam cortisol aan, een hormoon waar je sowieso hongerig van wordt. De enige remedie is om het wat rustiger aan te doen. Ja, je kunt écht afvallen als je jezelf meer rust gunt. Bewegen en sporten kan overigens ook een prima manier zijn om te ontspannen. Voel goed wat jij nodig heb en leer vooral ook delegeren en "nee" zeggen.

4. *Je darmflora* : je darmflora bestaat uit miljarden bacteriën die bij elkaar meer dan 2 kilo wegen. Er zijn goede en slechte bacteriën, je hebt ze allebei nodig maar de goede bacteriën moeten in de meerderheid blijven. Als de slechte bacteriën gaan overheersen of er te weinig variatie is aan verschillende bacteriën kan het heel moeilijk worden om af te vallen. Je darmflora heeft dus invloed op je gewicht! Voed daarom de bacteriën die je slank zullen houden: eet vooral veel groenten en fruit vanwege de vezels. Eet gezonde vetten en drink volop water. Schrap vooral zoetigheid want dik makende bacteriën zijn dol op suikers, dus daarmee voed je ze en krijg je er meer van. Die heb je natuurlijk liever niet!

5. *Je medicijnen (*denk ook aan de pil) : slik jij al jarenlang medicijnen tegen een bepaalde chronische ziekte? Lees de kleine lettertjes van de bijsluiter eens goed. Een groot deel van de medicijnen hebben als bijwerking dat je er dikker van wordt. Afvallen wordt dan heel moeilijk. Let op: ook de anticonceptiepil is een medicijn en staat erom bekend dat je daar makkelijk van kan aankomen. Wat de pil betreft; gebruik een ander voorbehoedmiddel en je zou zomaar opeens vijf kilo kunnen kwijtraken. Wat die andere medicijnen betreft: wees je ervan bewust dat medicijnen nooit de oorzaak van je ziekte aanpakken maar alleen symptomen bestrijden. Ik zeg niet dat je vandaag moet stoppen met die medicijnen maar ik daag je uit om op zoek te gaan naar de oorzaak en die bij de kop te pakken. Medicijnen maken je nooit beter, dat kan je alleen zelf.

De grote stenen van je leven

Op een dag werd een oude professor gevraagd een lezing te geven over goed omgaan met tijd.
*Hij nam het woord en zei : "**Laten we beginnen met een experiment."***
Onder de tafel haalde hij een glazen pot vandaan en zette die voorzichtig voor zich neer. Daarna nam hij een twaalftal grote stenen, die hij zorgvuldig in de pot legde.
Toen die gevuld was, richtte hij zijn blik langzaam naar het publiek en vroeg: "Is deze pot vol?"
Allen antwoordden ze: "Ja. Er kan geen steen meer bij."
De professor bukte zich opnieuw en nam een pot met kleine kiezelsteentjes. Hij goot ze over de stenen. De kiezeltjes vielen tussen de stenen tot op de bodem van de pot. Hij goot steentjes tot aan de bovenrand.
*Opnieuw vroeg de professor: "**Is deze pot vol?**"*
Zijn toehoorders begrepen zijn opzet en een van hen antwoordde: "Waarschijnlijk niet ..."
Daarop haalde de professor van onder de tafel een zak met zand, die hij aandachtig in de grote pot goot. Het zand vulde de plaats tussen de grote stenen en de kiezelsteentjes.
De professor vroeg nog maar eens: "Is deze pot vol?"
Ditmaal schudde zijn publiek eensgezind het hoofd.
"Goed", zei de professor, en alsof iedereen het verwachtte, nam hij een kan met water en vulde de pot tot de rand.
*Daarop richtte de professor zich opnieuw tot de groep en vroeg: "**Welke grote waarheid toont dit experiment ons?"***
De moedigste antwoordde: "Het toont ons dat onze agenda nooit zo gevuld is als we wel denken en dat er, als we echt willen, nog altijd wel wat tijd is voor meer afspraken en meer activiteiten." "Nee", antwoordde de professor, "daarover gaat het niet. De grote waarheid die in dit experiment schuilt, is de volgende:
als je niet eerst de grote stenen in de pot doet, krijg je ze er achteraf nooit meer in."
Welke zijn de grote stenen van jouw leven: je gezin, je familie, je dromen, je gezondheid, je school? Als je enkel belang hecht aan het zand en de kiezelsteentjes, zullen zij alle plaats in beslag nemen en blijft er geen tijd meer over voor de belangrijke dingen in het leven. ***Vergeet daarom niet jezelf vaak de vraag te stellen welke op dat moment de belangrijkste stenen zijn en zorg ervoor dat je die eerst in de pot stopt.***

Hier is een inzicht dat je nooit mag vergeten :
je krijgt elke seconde maar één keer – je kunt dit leven maar één keer leven. Als je er een goed leven van wilt maken dan is het belangrijk dat je je tijd gaat beheren alsof het je kostbaarste bezit is.

Waarom is yoga ook goed voor mijn kind?

Vanaf DONDERDAG, 6 september 2018 om 16 u in SCHOOL "Het Laar"

Drukte, stress, prikkels en keuzes. Zoveel mogelijkheden, maar hoe ga je hiermee om? Hoe ontspan je? Hoe zorg je dat je niet alle prikkels binnen laat? De oplossing voor heel veel volwassenen: YOGA. Maar ook kinderen hebben last van prikkels, stress, drukte en keuzes. Kinderyoga staat voor lichamelijk bewegen binnen je eigen grenzen, maar ook voor geestelijk mee bewegen binnen de maatschappij. Kinderyoga is lichaamsbeweging zonder competitieve factor. Het gaat er niet om dat je kind de houding perfect kan uitvoeren, maar dat je kind goed naar zijn/ haar lichaam kan luisteren tot hoever je kan gaan. Elk lichaam is anders.

De werking van yoga is dus ook voor kinderen krachtig en waardevol, mits het wordt aangeboden passend bij de belevingswereld van je kind. Daarom is yoga bij kinderen vooral erg leuk, speels en verhalend. Kinderyoga is absoluut niet alleen stilzitten op het matje, het bestaat uit verschillende onderdelen zoals yogahoudingen, creatief spel, muziek, massage op kleding, liedjes, bewegen, ontspanningsoefeningen en tekenen. Een kind hoort te genieten en voluit te leven.

Door yoga leert je kind zichzelf kennen :

Eigen grenzen ontdekken en aangeven

Goed naar zijn / haar lichaam te luisteren

Aanvoelen waar je blij of ongelukkig van wordt

Accepteren dat je goed bent zoals je bent

Bewegen binnen je eigen (fysieke) mogelijkheden en ontspannen

Aardig zijn voor jezelf

Je kind wordt zelfverzekerder en kan beter aangeven wat hij / zij nodig heeft. Jezelf goed kennen is essentieel voor de juiste studie of later baan keuze .

Het belang van de juiste ademhaling …

iedereen begrijpt dat ademhalen belangrijk is. Zonder zuurstof binnen te krijgen blijf je niet in leven. Ademhalen gaat in principe vanzelf, dus waarom zou je daar hulp bij nodig hebben? Je doet het immers onbewust zo'n 20.000 keer per dag. Maar let jij wel eens bewust op je ademhaling? Adem je diep en langzaam in en uit of adem je oppervlakkig: snel en 'hoog'?

De manier waarop je adem haalt gaat vaak onbewust, als een natuurlijk reactie op een situatie of gemoedstoestand. Door middel van de juiste ademhalingsoefeningen en – technieken kun je er wel invloed op hebben.

Door je ademhaling te verbeteren kun je namelijk bepaalde klachten verhelpen. In stress-situaties versnelt je ademhaling en wordt deze oppervlakkig. *Hierdoor krijg je een sneeuwbaleffect van klachten. De snelle ademhaling versterkt namelijk de gevoelens van stress en angst. Wat ook leidt tot andere klachten, zoals spanning in je lijf.*

Als je wel goed ademt, merk je dat je helderder in je hoofd wordt en nieuwe energie krijgt.

Gevolgen van een slechte ademhaling. Naast stress zijn er meer gevolgen van een verkeerde manier van ademen. Dit zijn de negatieve effecten:

Kortademigheid / hoofdpijn / druk op de borst / concentratieproblemen / duizeligheid / onrust / hyperventilatie / nek- en rugklachten / oververmoeidheid.

Ook kunnen er meer serieuze gezondheidsproblemen ontstaan, zoals een luchtwegeninfectie, klaplong of chronische stress.

Wat is wél de juiste ademtechniek *? Ten eerste is het een veelgehoorde fabel dat je in moet ademen door je neus en uit moet ademen met je mond. Echter is het beste om zowel in- als uit te ademen door je neus. Alleen terwijl je praat hoor je via je mond uit te ademen.*

Bij een goede ademhaling ademen we acht tot veertien keer per minuut rustig in en uit. Hierbij zijn de schouders en borst stil en bewegen vooral de onderste ribben en de buik.

Simpele ademhalingsoefening *: ga op een bureaustoel zitten met je voeten recht, je schouder naar achteren en met je billen in de rugleuning en rug helemaal recht. Adem eerst rustig vijf minuten in door je neus. Adem dan op evenredig tempo tien seconden uit door je neus. Herhaal deze oefening gedurende vijftien minuten elke dag voor meer rust en ontspanning in je lijf.*

Voor een meer ontspannend effect met een meditatief gevoel dim je de lichten en steek je eventueel (geur)kaarsen aan.

Verschil met ademwerk :

Bij een behandelaar ademwerk leer je ook de kracht van goed ademen. Het verschil met een ademtherapeut is dat hier meer psychologische klachten centraal staan. Bij ademwerk draait het meer om transformatie en heling dan over het oplossen van fysieke klachten van een mens.

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, 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