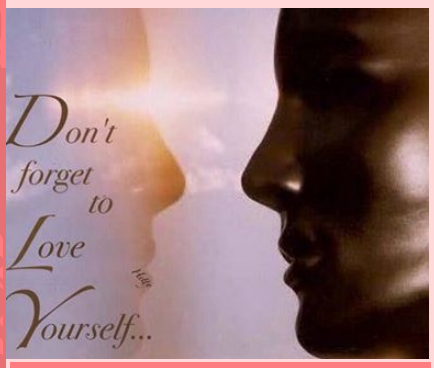
Carpe Diem Anne Vansteenkiste

NIEUWSBRIEF

05/12/2016

JAARGANG 5 NUMMER 6

OPEN MIND ...



"Mensen hebben respect voor hen die bereid zijn hun waarheid uit te drukken … en helemaal als ze de waarheid die zij voelen ook echt leven (wd)"

Als coach en diëtiste staat de mens centraal. Werken vanuit mijn intuïtie is steeds mijn leidraad geweest. Afgelopen jaren ben ik steeds meer naar buiten gekomen met mijn visie. Ik heb besloten om echt te doen waar mijn hart ligt en daarmee ook vrijheid en veiligheid te verwerven. Ik leef mijn missie en mijn cliënten kiezen specifiek voor mij omdat ze behoefte hebben aan mijn werkwijze en vertrouwen hebben in de resultaten die ze bij mij behalen. Ik doe met veel plezier mijn werk. Het is een passie mensen te zien groeien en evolueren. Wij, mensen zijn unieke wezens, kunnen bewust scheppen en kunst maken. Als coach doe ik wat precies bij mij past en op die manier boek ik resultaten. Mensen komen graag en willen leren. Ze voelen dat ik authentiek ben en me steeds afstem op de vraag van de cliënt. De bedoeling is mijn specifieke kwaliteiten te delen, natuurlijk zijn we niet perfect, we zijn allemaal onderweg. Ik laat mensen hun eigen kracht ontdekken en hier bij sterk ik hun zelfvertrouwen. Cliënten komen bij mij voor zichzelf en hun evolutie; op die manier lever ik een belangrijke bijdrage aan hun leven. Ik durf het aan vanuit ervaring beloften te maken over doelgerichte resultaten. Ik streef ernaar dat cliënten geloven en vertrouwen hebben in mij met een vleugje humor. Door te leven en te werken vanuit je intuïtie raken voelen, denken en willen op elkaar afgestemd. Als dit gebeurt vanuit je hart gebeuren er resultaatgerichte wonderen. Het zorgt ervoor dat mensen graag bij je komen en je komt geloofwaardig over. Mensen voelen dat je iets waardevols te geven hebt als coach ! Ze blijven komen of sturen spontaan mensen door ! Anne

Mijn kerstwens : laat mij dat ene kleine lichtje dat aanwezig is in mijn hart., dat lichtje van hoop en vriendschap doorgeven aan jou opdat je het zou bewaren in je hart. Ik geef je warmte zodat je het nooit kou zult hebben en licht opdat je nooit bang hoeft te zijn in het donker. Maar vooral liefde zodat je het aan iedereen kan doorgeven die je nauw aan het hart ligt, ook aan mij.
Ik wens je een spetterende start voor het Nieuwe Jaar 2017!

IN DIT NUMMER :

Voeding is de essentie van gezondheid P 2

Mislukken om te slagen ... P 3

Wat gaat er om in dat hoofdje ??? P 4

Vervolg p 4 P 5

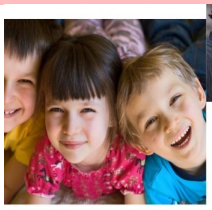
Boek van de maand ... P 6

Kruiden uit de natuur...

Fruit van de maand...

Coaching is een methode ... P 7

Gezonde voeding is het medicijn van de toekomst



"Voeding is de essentie van gezondheid."

De belangrijkste oorzaken van westerse kwalen , zoals overgewicht, diabetes, kanker, allergieën en depressies zijn een levensstijl die veraf staat van ons eigen ritme, chemische toevoegingen, vervuiling, geraffineerd voedsel … Noem maar op.

Hallo Energie !

Iedereen wil er mooi uit zien maar sta je er soms bij stil of je binnenkant ook mooi is ? Veel mensen beseffen niet dat wat je door de jaren heen binnen krijgt, een echte ravage kan aan richten. Jarenlang rotzooi eten—lees : geraffineerde granen (bv. Wit brood, goedkope , reukloze en verzadigde dierlijke vetten (bv. Koekjes, margarines, kant-en-klare maaltijden…), kleurstoffen, E-nummers … 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 op een of andere welvaartsziekte. Het merendeel van de westerse bevolking kampt met overgewicht terwijl veel mensen ondervoed zijn.

Je kan niet geloven wat je van je mooie lichaam terug krijgt. Het enige wat je moet doen is het de nodige voedingsstoffen geven. In je auto doe je toch ook de juiste brandstof. Geef je lichaam door gezonde voeding : anti-oxidanten, volwaardige eiwitten, onverzadigde plantaardige vetten, koolhydraten, vitaminen, mineralen en vezels. En je krijgt in ruil : een gezond immuunsysteem, energie met hopen, minder kilo's om mee te dragen, een gelukkig gevoel, een stralende huid, glanzend gezond haar. Je lichaam zorgt voor zichzelf, jij ook ? Ik hoor je al denken maar dan mag je niks meer eten ? Geen paniek je mag veel eten, alleen anders.

Hoe anders : benut groenten en fruit; drink 1,5 l water, vul aan met kruiden, zeewier, granen, noten en peulvruchten, vermijd witte bloem en witte suiker, gebruik plantaardige vetten voor de aanmaak van nieuwe cellen in je lichaam, kies voor gezonde trage suikers, eet minder vlees en vis kies voor gezonde plantaardige eiwitten. Wees creatief in de keuken en geniet ervan. Een flinke portie gezonde lucht, diep in– en uitademen, een superfood smoothie en een glimlach, wat heeft een mans nog meer nodig ?

Samen tafelen is de fundering van het gezin., de plaats waar kinderen leren converseren, delen en argumenteren op een gezonde manier. Ieder mens is uniek, luister naar je lichaam, zoek jouw weg en ontdek wat wel werkt voor jou.

Mislukken om te slagen …

Falen is een voorwaarde voor succes.

Want daarvoor moeten we stilstaan, onszelf de juiste vragen stellen en vanuit een nieuwe basis vertrekken. Vanuit mijn praktijk stel ik vast dat goede leerlingen die nooit een mislukking hebben gehad , met probleemloze studies en een succesvolle carrière, volledig in elkaar storten als ze toch met tegenspoed te maken krijgen zoals een scheiding of een ontslag.

Zij die gefaald hebben slaan zich erdoor want het belangrijkste voordeel van mislukkingen is dat ze ons leren ermee om te gaan. Als je ooit viel en weer opstond weet je dat je dat best kan.

Ik besta, dus ik leef mijn leven als een avontuur met de nodige wendingen en splitsingen in de weg, jouw weg.

Tegenslagen houden mij niet tegen, ze dagen mij juist uit eruit te leren.

We vergeten soms dat ons leven een opeenvolging is van leermomenten.

Als er een deur sluit gaat er wel ergens een raam open. Maar als we ons in een hoekje overgeven aan angst en verdriet dan durven we niet doorstappen en naar dat raam te gaan en gaat de oplossing die vaak in het middelpunt van de storm te vinden is, aan ons voorbij.

De onlangs gestorven Leonard Cohen zong : " there is a crack in everything, that's how the light gets in" (in alles zit een barst zo kan het licht erdoor.)

Zowel op individueel als op collectief vlak is elke crisis in feite een barst, een kans om het licht op onze mislukkingen te laten schijnen, zodat we er ons overheen kunnen zetten.

Natuurlijk is ons leven niet perfect : we bereiken niet alle doelen, we verliezen al eens een dierbare, we worden ziek of ons ego wordt gekwetst.

Even niet meer willen om op die manier de werkelijkheid en onze eigen grenzen onder ogen te zien en om de tijd te nemen om ons af te vragen :

"Wat is mijn diepste verlangen, wat wil IK echt, wat zoek IK echt."

En pas daarna wanneer we het antwoord in onszelf hebben gevonden, kunnen we ons herpakken. Als we te snel doorstappen zullen we in het zelfde patroon hervallen. Neem rustig je tijd.

We moeten de deugden die in elke mislukking schuilen dan ook dringend aan onze kinderen aanleren. En hen uitleggen dat ze geen faalangst moeten hebben want elke mislukking is een les, die je een stap dichter bij succes brengt. Maar je moet wel leren zowel met je succes als met je mislukkingen om te gaan. Als je enkel aan je succes aandacht geeft, wordt je arrogant. De juiste positieve houding of je nu faalt of slaagt is enthousiast, creatief en in beweging te blijven. ***Succes is het vermogen om keer op keer te falen en te leren zonder daarbij je enthousiasme te verliezen.***

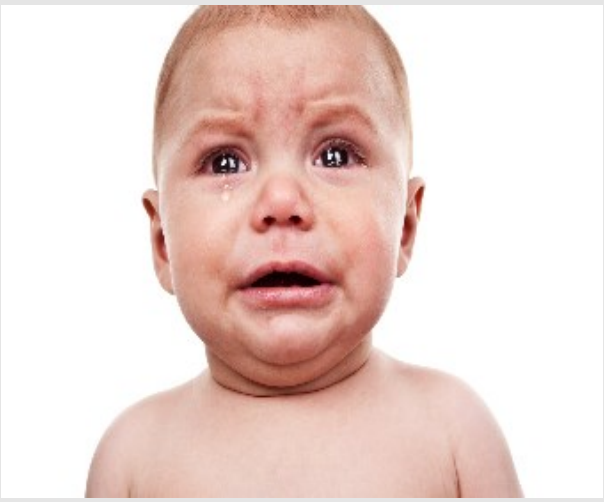
"Wat gaat er om in dat hoofdje ?"

Opvoeden is niet meer zo eenvoudig als vroeger. Het beeld van het kind als volgzaam mensje dat aan de hand van pappa en mamma groot groeit, staat zwaar onder druk.

Een groeiend aantal kinderen zijn ook in andere opzichten confronterend. Ze zijn afwisselend super druk of dromerig. Ze doen het slecht op school, terwijl aan hun intelligentie niks mankeert. Kortom: ze passen niet in het plaatje dat we hebben van een kind.
Waar het om gaat is dat je ze probeert te begrijpen. Het zijn in wezen heel krachtige personen, zo klein als ze zijn. Ze hebben wat te vertellen en dat steken ze niet onder stoelen en banken. Het heeft dan ook niet zoveel zin om daar keihard tegen in te gaan en de baas over ze te spelen. Zo van: je doet wat ik zeg. Dat pikken ze niet. Respecteer hen, maar vraag ook respect terug. Heb begrip voor hun anders zijn, maar stel wel grenzen. En ze weten precies wanneer je iets echt meen. Dan accepteren ze dat. Iets wat niet vanuit jezelf komt, maar wat je vraagt bijvoorbeeld 'omdat het zo hoort', daaraan hebben ze maling. Ze dwingen je als het ware om je voortdurend bewust te zijn van je eigen gedrag. 'Nieuwetijdskinderen' zijn supergevoelig, sterk intuïtief, vroeg wijs. Ze ervaren de wereld als een groot geheel, zien geen onderscheid tussen mensen en beschouwen zichzelf als een verlengstuk van de natuur. In sommige alternatieve kringen wordt gezegd dat deze kinderen met een sterk bewustzijn de komst van een andere samenleving voorbereiden. De huidige maatschappij met zijn materialistische kijk op de dingen gaat stap per stap ten onder, traag maar waar. Oude waarden, normen en zekerheden verdwijnen. Steeds meer mensen zoeken zingeving voor hun leven in bewustwording. 'Nieuwetijdskinderen' zouden daarin het voortouw nemen. Hun intuïtie - zeg maar innerlijk weten - dient als kompas bij alles wat ze doen. Zij leven vanuit hun hart.

Hoewel alle kinderen uniek zijn, kunnen 'nieuwetijdskinderen' in meer of mindere mate de volgende eigenschappen en kenmerken hebben:

- veel huilen als baby
- respect voor de natuur
- wijze uitspraken voor hun leeftijd
- overgevoelig
- gevoelig voor stemmingen van anderen
- heftige reacties op voedingsmiddelen
- sterk gevoel voor onrecht en bedrog
- sterke persoonlijke overtuigingen
- origineel en creatief
- sterke intuïtie
- druk gedrag
- dromerig
- ziektes zoals astma en eczeem
- denkbeeldige vriendjes



Vroeger waren er ook kinderen die 'anders' waren.
Maar veel van hen zijn opgegroeid in gezinnen waar geen plaats was voor iemands unieke persoonlijkheid. Kinderen moesten meelopen in het gareel, presteren in de maatschappij en vooral niet zeuren. Tegenwoordig staan ouders meer open voor wat er leeft bij hun kroost.

De nood onder ouders is hoog. Kinderen zijn ongelukkig. Ze willen niet meer naar school, of worden gepest.

Structuur bieden helpt, je moet grenzen aangeven, want zelf zijn deze kinderen vaak oeverloos. Ze staan open voor van alles en nog wat en kunnen moeilijk onderscheid maken tussen emoties die van hen zijn of van anderen.
Bewegen helpt bij het aarden. Fietsen, rennen, zwemmen. Laat ze maar klimmen, dansen en hollen. Ze moeten zich goed voelen.
Ze nemen geen genoegen met onechtheid. Ze leren ons open en eerlijk te zijn. Ik zou ouders op het hart willen drukken: sleutel niet aan je kind, sleutel aan jezelf. Maar blijf vooral ook opvoeden. Laat het niet op zijn beloop. Aanvaard dat je kind anders is dan je misschien had verwacht, en dat het niet in een model of hokje past. Als een kind niet zichzelf mag zijn, krijgt het vroeg of laat problemen.
Leer om op drukke momenten structuur aan te bieden. Zeg als een van de kinderen druk thuis komt : "Schat, ga zitten en eet eerst even je boterham. Zeg een andere keer : ga maar even buiten uitrazen. Waar het om gaat is dat je je er niet meer aan erger. Het belangrijkste is dat het gedrag er mag zijn en niet meteen veroordeeld wordt. Als een kind zich geaccepteerd weet, is het ook aanspreekbaar

Hoe kun je je als ouder het beste opstellen? Het gaat soms om de onnozelste dingen.
Een kind gooit vaak zijn jas op de grond. Als je hem vraag die op te hangen, gebeurt er niks. Wanneer je hem erop aanspreek, zegt hij: 'Ik heb hem opgehangen'. Nee, zeg je dan, hij ligt er nog. Wat gebeurt er toch in zijn hoofd als je zoiets vraag ?
Kijk, bij het woord 'jas' gaan zijn gedachten alle kanten op. Hij ziet iemand op straat lopen met een jas aan. Hij ziet jassen op de kapstok ... Er gebeurt een heleboel tegelijk in zijn hoofd, maar niks concreet. Leer hem je aan te kijken, zich te concentreren en zeg heel duidelijk wat je wilt. Even terug naar het hier en nu, denk ik dan.

'Ouders moeten grenzen stellen'
Ik krijg regelmatig kinderen in mijn praktijk met problemen waarbij de klassieke aanpak niet helpt.
Ik geloof er in dat sommige kinderen zich in andere dimensies kunnen bevinden en daar van alles waarnemen. Ik denk niet dat het helpt om tegen zo 'n kind te zeggen dat het een levendige fantasie heeft of dat het moet ophouden met die nonsens. Als een jongetje mij vertelt dat hij in de hoek een eng beest ziet staan, geloof ik dat, ook al zie ik zelf niets. Dan probeer ik samen met het kind een oplossing te vinden om dat beest weg te krijgen of ervoor te zorgen dat zijn angst minder wordt.

Sommige kinderen hebben al een heel traject achter de rug.
Ik geloof niet dat het ligt aan onwil van mijn collega's.
Die willen net zo goed helpen. Misschien plakt de hulpverlening wel eens te snel een etiketje op een kind. Ouders schrikken als een therapeut termen als hoog sensitiviteit, hoogbegaafdheid, autisme ... gebruikt.
Die denken: ik heb een mooi kind, waar niks mis mee is. En dan zoeken ze verder.

Laat mij jullie kinderen, jongvolwassenen begeleiden naar het vinden van een evenwicht om zich goed in hun vel te voelen.

'Als jouw leven een cirkel is, waar sta je dan?' van Inez van Oord

Dit boek helpt je richting te kiezen in je leven en opnieuw te kunnen beginnen. Hoe? Met de praktische tips van Inez van Oord. Ze vertelt in dit boek over haar levenslessen als een reis door de levenscirkel. Haar verhaal gaat over succes en verlies, over het opzetten van de magazines Seasons en Happinez en over de manier waarop ideeën tot stand komen.

Inez doet een oproep om woorden als bezieling, verbeelding en verbinding weer in je leven te integreren. Het gaat om de eenvoudige vraag: waarom doe ik wat ik doe? Gaat het alleen over 'ik', of ook over idealen, over verbinding maken? Hoe laat je je waarden zien in je doen en laten?
Als je op die manier naar je levenscirkel gaat kijken, wordt die cirkel een innerlijke richtingaanwijzer, een kompas. Niet om je naar het noorden of zuiden te sturen, maar naar het midden. Naar de essentie die in het midden te vinden is, de meest waardevolle plek waar alles samen komt. De mooiste plek om te zijn.

Kruiden uit de natuur : de smeerwortel tegen verstuikingen

Als je niets anders bij de hand hebt kan je smeerwortel gebruiken. Leg de gekneusde bladeren op de wonde. Doe er eerst een beschermende laag goudsbloemzalf op anders kan je huis verbranden. Bind er voor alle zekerheid nog een zakdoek rond. Smeerwortel staat al lang bekend voor zijn helende werking bij kneuzingen, verstuikingen en breuken.
Je kan natuurlijk ook zorgen voor smeerwortel zalf. Die kan je kant en klaar in de natuurwinkel of apotheek kopen.

Fruit van de maand : de mango

Wist je dat mango's bijdragen aan een mooie en gezonde huid? En dat ze je libido kunnen verhogen en daarmee een positieve boost op je seksleven zijn? En dat ze heel gezond zijn, veel vezels bevatten en rijk zijn aan vitaminen en mineralen? Naast dat de mango een gezonde vrucht is is het ook een goede dorstlesser. De mango bestaat voor 83 proces uit water. Heerlijk om 's ochtends in de yoghurt te doen of in kleine reepjes door de salade! De mango is zoals eerder hierboven genoemd een zeer vezelrijke vrucht. Deze vezels hebben een gunstig effect op je stofwisseling en de stoelgang. Zo kun je mango als ontbijt in je yoghurt doen en begin je de dag al goed. De antioxidanten (die overigens over het algemeen in veel vruchten zit) maken de mango een heel gezonde vrucht.

Ook voor de huid heeft de mango een groot voordeel. De mango zorgt er namelijk voor dat je poriën als het ware meer open gaan staan. Dit zorgt ervoor dat het vuil uit je huid kan en je een gezond uitziende huid krijgt. Wanneer je vaak puistjes hebt kun je overwegen om iedere dag of om de dag een stukje mango te eten. Hierdoor krijg je op den duur een huid met minder oneffenheden. Mango's houden de huid zacht en soepel.
Een ding is zeker, de mango is een heel gezonde vrucht!

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 ...

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