



Zo Filip De Keyser en
Heidi Van de Keere

gaat het

beter

100
wegwijzers
naar een
gezonder
leven

Lannoo



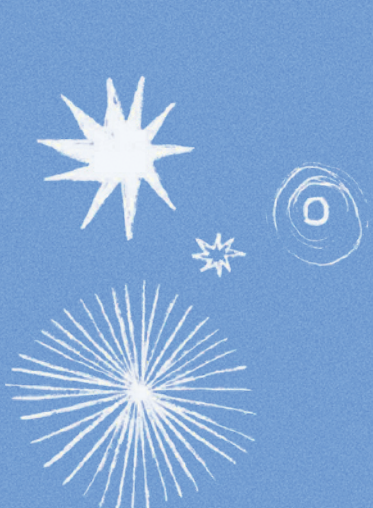


Kleinkinderen zijn schatten, grootouders de
schatbewaarders. Met liefde dragen we dit boek op aan
Alice, Louise, Olivia, Cézanne, Marie, Manon en Anna.





INHOUD



10	Mindset
38	Voeding
66	Beweging
88	Compassie
110	Balans
132	Omgeving
158	Jong blijven
178	Bij de dokter
206	Winnaars hebben een plan

'Kaizen', een inspirerende levenshouding

Op het vlak van gezondheid hebben we heel wat te leren van het Verre Oosten. Japan en in het bijzonder de blauwe zone op het eiland Okinawa kent de hoogste concentratie van gezonde eeuwelingen en dat heeft vooral te maken met hun leefstijl. In hun cultuur zit ook het streven om alsmaar beter te worden. Het Japanse woord daarvoor is 'kaizen', dat zoveel betekent als **elke dag, in kleine stapjes, beter worden**. Niet beter dan de ander, maar beter dan je zelf gisteren was. Die houding is toepasbaar op alle aspecten van het leven, in het bijzonder ook op persoonlijke ontwikkeling en op het streven naar een betere mentale, fysieke en sociale gezondheid: de tijd nemen om jezelf en je behoeften echt te leren kennen, ontdekken waar verbeterpunten liggen en waaraan je extra aandacht wilt besteden, jezelf uitdagen om je volle potentieel te bereiken. *Zo gaat het beter* is daarop geïnspireerd. We richten ons tot mensen die gezond zijn en zo lang mogelijk gezond willen blijven (zelfzorg), maar evenzeer tot mensen die te maken hebben met een aandoening en handvatten zoeken om daar beter mee om te gaan (zelfmanagement).

Gezondheid heeft te maken met zoveel meer dan datgene wat de dokter meet of in een score kan uitdrukken. Je bloeddruk, suiker- en cholesterolspiegel doen ertoe, maar even belangrijk zijn de aspecten die niet zomaar meetbaar of in cijfers uit te drukken zijn. Ben je fit? Voel je je goed in je vel? Kun je zijn wie je wilt zijn? Voel je passie voor datgene waarmee je bezig bent? Heb je mensen rondom jou die om je geven en voor wie jij iets betekent? Leef je in een gezonde omgeving, waarin je zuivere lucht ademt en contact maakt met de natuur?

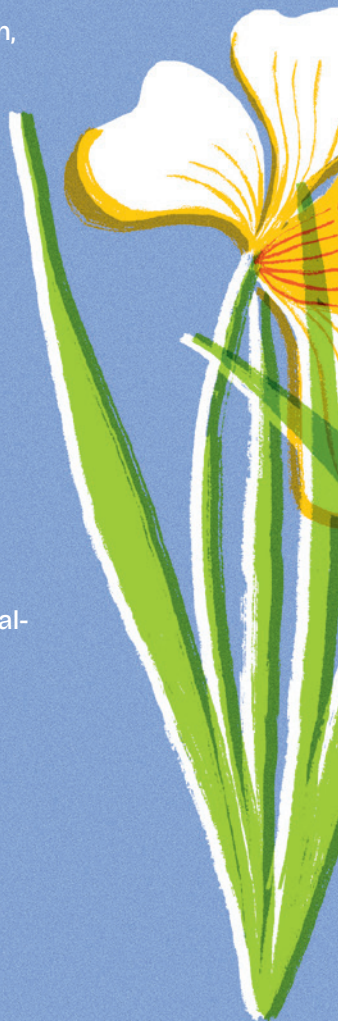
De honderd wegwijzers in dit boek vormen samen een solide roadmap, met concrete, heldere en behapbare adviezen die je zelf kunt toepassen en die een breed spectrum van gezondheidsaspecten bestrijken. Sommige zullen je misschien bekend voorkomen, andere zijn wellicht een eye-opener. Kies maar met welke wegwijzers je aan de slag wilt gaan en gebruik wat voor jou goed voelt.

Het merendeel van de wegwijzers koppelen we aan een quote die we ooit hoorden of lazen en die in ons geheugen bleef hangen. De quotes zijn afkomstig van experts, auteurs, denkers, levenskunstenaars, ervaringsdeskundigen... *Steal like an artist* is de titel van een beroemd klein boekje van Austin Kleon. 'Het is oké om gedachten en quotes van anderen respectvol te lenen, ze in een nieuwe context te brengen en ermee in dialoog te gaan', zegt Kleon. Dat is wat wij doen en zo komen we tot een origineel gezondheidsperspectief. We hopen dat we op die manier je aandacht prikkelen en je kunnen aanzetten tot actie. Een *call to action* in de richting van een gezonder leven, stap voor stap.

MINDSET

De manier waarop we de realiteit waarnemen, is subjectief. Je zintuigen nemen prikkels op, je geest verwerkt ze en je mindset legt er nog een laag bovenop: een positieve of een negatieve. Zo ontstaat in je hoofd de realiteit die er voor jou toe doet. Je mindset is de bril waarmee je naar de dingen kijkt en die bepaalt mee hoe jij je voelt.

Iedere mens heeft een bepaalde mentale standaardinstelling: een set van interne overtuigingen waarmee je naar de wereld en naar jezelf kijkt. Je gedachten kleuren de werkelijkheid. Daarbij speelt je aanleg een rol, maar ook je opvoeding, je omgeving en alle ervaringen die je hebt meegemaakt. Bovendien kun je zelf je mindset in een bepaalde richting sturen.





**Do remember:
they can't
cancel the
spring**

In de vroege dagen van de coronalockdown schilderde de Engelse kunstenaar David Hockney een prachtig bosje narcissen. Hij stuurde dit beeld rond met de vermelding dat niemand ons de lente kan afnemen. Zijn boodschap van hoop, optimisme en positiviteit raakte mensen wereldwijd en stak ons allen een hart onder de riem. Alain Platel, regisseur en choreograaf, verwoordt het gelijkaardig in een interview: 'De wereld is vol ellende, maar elk jaar opnieuw zijn daar die bloemen. Dat is toch ongelooflijk?' (*De Standaard*, 2024).

Optimisme is een mindset en gaat over de verwachting dat in de toekomst een moeilijke situatie in een passende plooi valt. Waar jij zelf wilt staan op de optimismeschaal, kun je trainen. Dat doe je niet met een toverformule, wel door er bewust mee om te gaan.

Heb oog voor wat goed gaat en waar je mogelijkheden liggen. Neem de tijd om daarbij stil te staan. Wees dankbaar voor elk klein gelukje dat op je pad komt. Geef jezelf een complimentje voor wat je vandaag goed hebt gedaan. Train jezelf om in je communicatie met anderen wat extra positiviteit te brengen. Door je mindset op die manier te oefenen, stel je jezelf meer open voor positieve emoties en die zetten op hun beurt een cascade in gang die een gezonde boost geeft aan je mentale en fysieke conditie.

Ook hier geldt dat je niet mag overdrijven. Als je de doornen ontkent en tegenslagen wegduwt, dreigt optimisme kunstmatig en zelfs toxisch te worden. Maar oefen je jezelf om meer aandacht te hebben voor de roos dan voor de doornen, dan zit je goed.

**Positieve
emoties zijn
vitamines voor
lichaam en
geest**

Barbara Fredrickson, een Amerikaanse hoogleraar psychologie, doet onderzoek naar positieve emoties. Ze bundelde haar bevindingen in het indrukwekkende boek *Positivity*. Daarin beschrijft ze tien emoties die elk op zich belangrijke bouwstenen vormen om de reis die het leven is, goed aan te kunnen: vreugde, dankbaarheid, sereniteit, interesse, hoop, fierheid, amusement, inspiratie, ontzag en liefde. Heel wat onderzoekers bevestigden haar bevindingen: positieve emoties leveren brandstof voor mentale, fysieke en sociale weerbaarheid en groei.

Emoties gaan gepaard met biologische veranderingen. Negatieve emoties zoals angst en onrust veroorzaken een toename van stresshormonen (zoals adrenaline). Positieve emoties daarentegen stimuleren de aanmaak van gelukshormonen (waaronder dopamine en oxytocine). Een juiste balans van positieve en negatieve emoties is essentieel voor een goede mentale en fysieke gezondheid.

Positiviteit kun je opbouwen door je gedachten te sturen. In zekere zin vormen je gedachten een bedding voor je emoties. Een krachtige manier om positieve gedachten en daaraan gekoppeld positieve emoties op te wekken, bestaat erin jezelf vragen te stellen die gevoelens van positiviteit oproepen. Wat gaat er op dit ogenblik goed? Waarvoor mag je dankbaar zijn? Wat maakt je trots? Een toepassing daarop is het ochtendritueel dat in Japan algemeen gebruikelijk is en bekendstaat als *ikigai*. Je stelt jezelf de vraag: 'Wat kan mij vandaag gelukkig maken? Wat wil ik graag doen? Waar word ik blij van? Wat geeft betekenis aan mijn dag?'

**Count your
blessings –
and if life is
difficult, count
them louder**

Dankbaarheid is een van de krachtigste positieve emoties. Het gevoel ontstaat wanneer je iets dat je kant op komt, waardeert als een geschenk om te koesteren. Iemand nodigt je zomaar uit. Je ontvangt een berichtje met een compliment. De winkelbediende is opvallend vriendelijk en behulpzaam. Of er gebeurt iets wat je heel gewoon vindt, maar wat op de keper beschouwd helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Zegeningen waar je niet steeds bewust bij stilstaat.

Dankbaarheid is niet de etiquette en het beleefdheidsfatsoen dat je aan je kinderen aanleert om 'dank u' te zeggen. Dat is slechts de eerste stap. Dankbaarheid wordt pas een echte emotie, als je ze oprecht en bewust ervaart. Je kunt ervoor kiezen om aspecten van je dagelijkse leven die je voorheen niet opmerkte, voortaan met de bril van dankbaarheid te bekijken en ze te waarderen als kleine gelukjes. Dat geeft je een warm gevoel dat in heel je lichaam vibreert.

Oprah Winfrey is een grote pleitbezorger van die levenshouding. Ze moedigt mensen aan om een dankbaarheidsdagboek bij te houden – in haar woorden een '**gratitude journal**' – en daarin een paar keer per week momenten te noteren waarvoor je dankbaar bent. In een van haar blogs geeft ze ons een inkijk in haar dagboek. Ze schrijft dat ze dankbaar is omdat ze die dag een rondje heeft kunnen lopen rond Fisher Island in Florida, waar ze woont; omdat ze een aangenaam gesprek had met een vriendin; omdat ze van een ijsje heeft kunnen genieten in de zon. Ze maakt er een dagelijkse prioriteit van om haar zegeningen – kleine en grote – bewust te beleven en er dankbaar voor te zijn. Ze getuigt uit eigen ervaring hoe dit haar een goed gevoel geeft, ook en des te meer op dagen dat het leven wat tegenzit. Want ook op die dagen zullen er altijd kleine gelukjes tevoorschijn komen. Je moet er alleen aandacht voor hebben.

**Zonder doel
kun je niet
scoren**

Alice in Wonderland, meer dan honderd jaar geleden geschreven door Lewis Carroll, is een van de bekendste kinderboeken ooit. Het vertelt de belevenissen van een meisje dat op een bizarre manier in een fantasiewereld terecht komt. In het boek vraagt Alice aan een voorbijganger: 'Langs welke weg moet ik verder?' 'Dat hangt ervan af waar je naartoe wilt', antwoordt de voorbijganger. Alice: 'Daar heb ik nog niet over nagedacht.' Voorbijganger: 'Dan kan ik je niet helpen.'

Hoe helderder je voor jezelf een doel formuleert, hoe groter de kans dat je dat doel ook bereikt. Dat geldt voor kleine, dagelijkse doelen, maar meer nog voor je grotere levensdoelen.

Iedereen is met een doel op de wereld gezet en bezit de talenten om dat doel te bereiken. Waarin blink je uit? Wat maakt jou blij en enthousiast? Wat geeft je energie? Wat is je passie? Wat wil je echt realiseren? De Amerikaanse auteur Mark Twain schreef: 'De twee belangrijkste dagen in je leven zijn de dag dat je geboren wordt en de dag waarop je ontdekt waarom.' Neem geregeld de tijd om hierover na te denken. Formuleer je doelen zo helder mogelijk. Schrijf ze op, visualiseer ze, spreek erover met je naasten, blijf ze herhalen tot heel je zijn ervan doordrongen is.

Dharma is een begrip afkomstig uit de oosterse filosofie. Het verwijst naar ieders individuele levensopdracht. Wie door zelfreflectie zijn dharma ontdekt en ermee aan de slag gaat, levert daardoor ook zijn waardevolste bijdrage aan de gemeenschap. Datgene doen waar je goed in bent, wat jou de grootste voldoening geeft en waarvoor je op de wereld bent gezet, is de beste manier om ook dienstbaar te zijn voor anderen. En iets kunnen betekenen voor anderen, geeft het sociale wezen dat de mens is, een enorme boost.

Concentreer je voortaan dus op die activiteiten die voor jou echt zinvol zijn. Zorg ervoor dat ze niet ondergesneeuwd raken door banale zaken die zomaar je uren stelen. Op je sterfbed zul je je niet gelukkig prijzen dat je veel geld bijeen hebt gespaard. Je zult je afvragen of je datgene hebt kunnen doen waarvoor je op de wereld werd gezet.

**Omdenken
verandert
een probleem
in een nieuwe
mogelijkheid**