

EVERT HEINTZ

EEN LEVEN LANG

FLOW

ONTDEK JE ONGEKENDE VERMOGENS
MET DE PIRAMIDE VAN INZICHT®

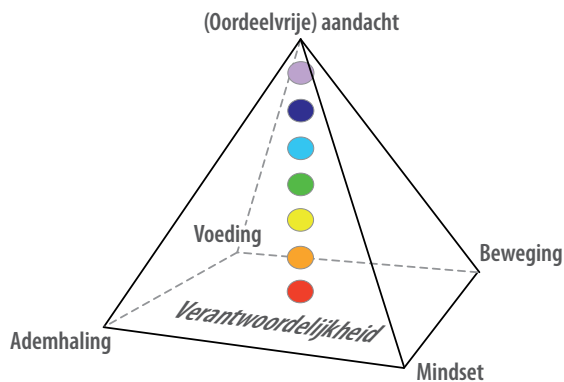
INLEIDING

“Plotseling sloeg de grond onder mijn voeten weg en viel ik de diepte in. Tijdens mijn val belandde ik op een sneeuwbrug die mijn leven heeft gered, want de gletsjerspleet was minstens vijftig meter diep.”

Je kunt als mens veel meer dan je denkt! In dit fascinerende boek leer je je ongekende vermogens te ontdekken en zo de flow en energie in je eigen leven te verhogen. Toen ik in de zomer van 2002 tijdens het bergbeklimmen 15 meter diep in een gletsjer viel, zweefde ik twee uur letterlijk tussen leven en dood. Eén misstap en ik had het niet na kunnen vertellen. In plaats van in paniek te raken, ondernam ik actie en kwam er op eigen kracht uit. Na deze bijna-doodervaring leerde ik anders te kijken naar mijn energie. De opgedane inzichten en ervaring werkte ik uit tot het vitaliteitsmodel De Piramide van Inzicht®. In dit boek daag ik je uit het heft in eigen handen te nemen om zo de kwaliteit van je leven te verhogen. Met oefeningen en concrete handvatten om direct in praktijk te brengen, zowel thuis als op je werk.

Dit boek is geen hype of zweverig verhaal. Het is een concrete manier om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor meer geluk, gezondheid en kwaliteit in je leven. Als een rode draad door het boek loopt de

gedachte dat je veel meer kunt dan je denkt, zowel op fysiek, mentaal als emotioneel gebied. Maar ook hoe je kunt leren luisteren naar en vertrouwen op je intuïtie. Dat je uit de rol van 'slachtoffer' kunt stappen en 100% verantwoordelijkheid leert nemen voor je eigen ervaringen. Hoe uitdagend en vervelend de situatie ook is, je hebt altijd zelf een keuze hoe je met je eigen ervaringen omgaat.



De Piramide van Inzicht® is een totaalconcept en opgebouwd uit zes elementen die elkaar versterken:

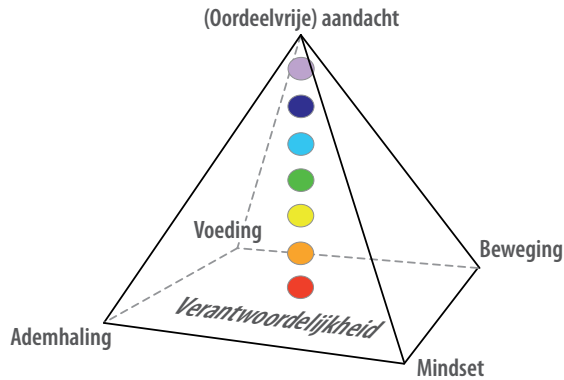
- ▲ Verantwoordelijkheid, de basis van de piramide
- ▲ (Oordeelvrije) aandacht
- ▲ Mindset
- ▲ Ademhaling
- ▲ Beweging
- ▲ Voeding

In het boek wordt per hoofdstuk één element behandeld en worden ervaringsverhalen en praktische oefeningen gegeven, toepasbaar op je eigen leven.

Wil je leren leven vanuit innerlijke vrijheid en flow? Ga dan snel aan de slag met dit boek.

Veel plezier!
Evert Heintz

Flow is leven vanuit innerlijke vrijheid ~ Evert Heintz



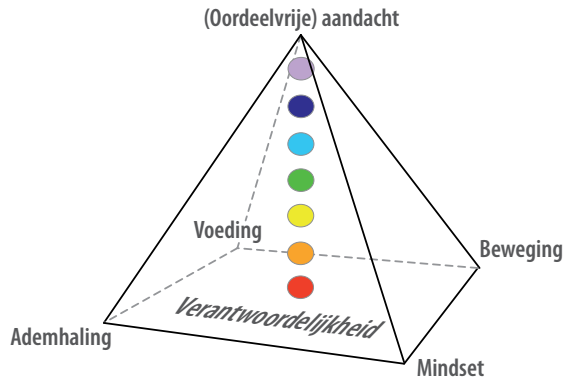
HI

DE PIRAMIDE VAN INZICHT®

In 2004 was ik werkzaam als accountmanager voor een groothandel in bergsportmateriaal. Ik was onderweg naar een klant en ineens kreeg ik tijdens het rijden een heel duidelijk inzicht met de opbouw en de vorm van de Piramide van Inzicht®. Het bijzondere was dat ik de elementen (Verantwoordelijkheid, (Oordeelvrije) Aandacht, Mindset, Beweging, Ademhaling en Voeding) direct herkende en al toepaste in mijn leven. Alleen nu was het een concreet model wat overzichtelijk en praktisch toepasbaar is in het dagelijks leven. Op deze manier is de Piramide van Inzicht® tot mij gekomen en ben ik het vervolgens in de jaren erna uit gaan werken en is het vitaliteitsmodel geworden zoals het nu is.

Het doel van het vitaliteitsmodel de Piramide van Inzicht® is om je concreet gereedschap te geven waar je direct in de dagelijkse leven van werk en privé mee aan de slag kunt gaan. Het leert je om vanuit vitaliteit in je leven te staan en om meer en/of weer stuurman van eigen leven te zijn. Door het toepassen van de verschillende elementen stimuleer je bewust de flow in je leven en zul je merken dat je leven soepeler gaat

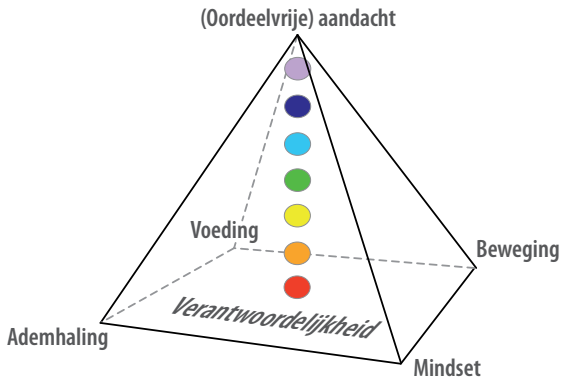
▲ BEN JE BEREID TOT VERANTWOORDELIJKHEID?



H2

BEN JE BEREID TOT VERANTWOORDELIJKHEID?

Na mijn 15 meter val in de gletsjerspleet ben ik samen met de 2 Engels mannen afgedaald naar Saas Fee om naar de dokter te gaan voor de snee in mijn oog. Daar kreeg ik 5 hechtingen om het allemaal netjes te laten helen. Ik kreeg het advies om een paar dagen rust te houden, voordat ik weer activiteiten wilde gaan ondernemen. De volgende dag kwam mijn vriend Maarten aan op de camping en zag hij mij tot zijn verbazing met een flink blauw oog. Na het hele verhaal verteld te hebben, besloten we om een paar dagen rustig aan te doen en een beetje rond te wandelen in de prachtige Zwitserse alpenweiden. Tijdens 1 van deze wandelingen bespraken we wat onze diepste wensen waren ten aanzien van het werk wat we zouden willen doen. Voor hem lag dat op het gebied van duurzame projectontwikkeling en voor mij om als trainer en coach werkzaam te zijn op het gebied van bewustzijn en gezondheid. Bijzonder vind ik om te zien hoe we toen de zaadjes gepland hebben in ons bewustzijn om dit 10 jaar later volledig tot bloei te hebben zien komen. In hoofdstuk 4 leg ik uit met



H3

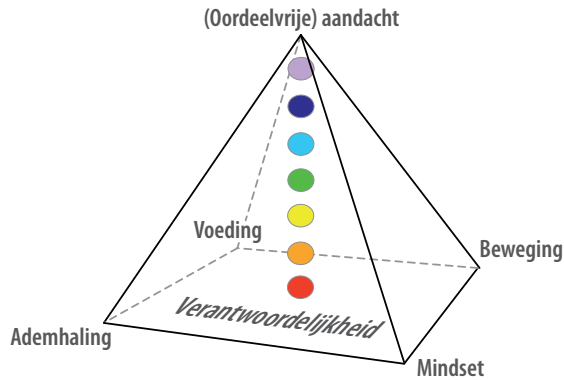
DE KRACHT VAN (OORDEELVRIJE) AANDACHT

*Alles wat je met aandacht doet, maakt je dag weer
een beetje mooier ~ Evert Heintz*

DE NATUURWET “WAAR JE AANDACHT AAN BESTEEDT, GROEIT.”

We kennen allemaal de natuurwet zwaartekracht. Als we bijvoorbeeld een pen uit onze hand laten vallen, dan weet iedereen wat er gebeurt... de pen valt op de grond. Bijzonder hierbij is dat je zwaartekracht zelf niet kunt waarnemen. Je kunt wel het effect van zwaartekracht zien, omdat de pen op de grond valt als je hem loslaat. Dit is voor iedereen een natuurwet die heel logisch is en daar is geen discussie over.

Een andere bijzondere natuurwet is “Waar je aandacht aan besteedt, groeit.” In het engels “Where the attention goes, is where the energy flows.” Met nederlandse woorden zou je kunnen zeggen “Energie volgt aandacht”.

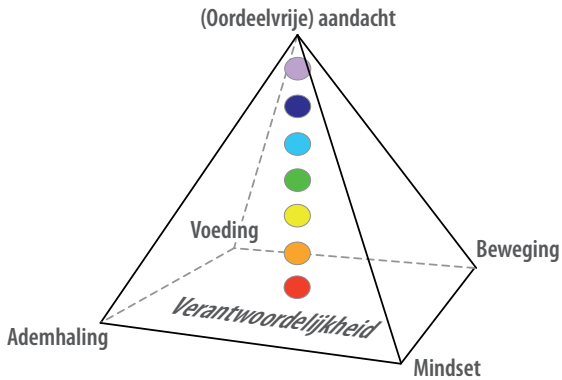


H4 MINDSET

DE KRACHT VAN EMOTIES, GEDACHTEN EN INTUÏTIE

STRESS, EEN STIMULANS VOOR FLOW

Zal ik je een geheimpje verklappen?... Stress is gezond. Het blijkt namelijk uit wetenschappelijk onderzoek dat er bij een gezonde mate van stress het hormoon Oxytocine aangemaakt wordt. Oxytocine wordt het gelukshormoon genoemd en zorgt ervoor dat je een lekker gevoel hebt, het gevoel van in flow zijn. Gezonde stress is in die zin een stimulans om de flow in je leven te stimuleren. Later in dit hoofdstuk zal ik dit verder toelichten hoe je door in je stretchzone te stappen deze gezonde stress kunt wakker maken en de oxytocine dus bewust kunt activeren. Persoonlijk vind ik het de kunst in het leven om de balans te vinden zoals bijvoorbeeld tussen spanning en ontspanning. Een teveel aan stress zorgt voor een overbelasting van je mentale en lichamelijke gezondheid en dit haalt juist de kwaliteit van jouw leven omlaag. Hierdoor kun je op lange



H5

ADEMHALING

EEN KRACHTIG MIDDEL VOOR EEN VITAAL LEVEN

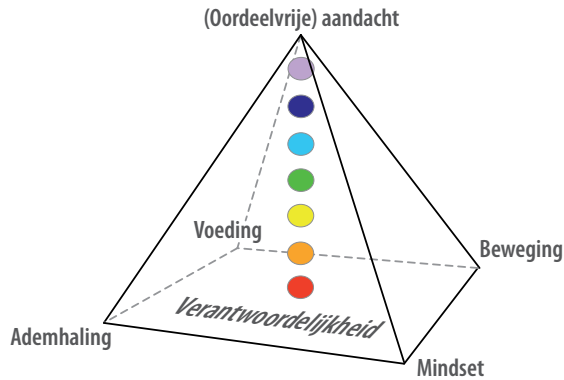
DE MOTOR VAN VITALITEIT

Ademhaling noem ik zelf de motor van vitaliteit, omdat we er enorm veel energie uit kunnen halen mits we een gezonde ademhaling toepassen.

Helaas leren we gedurende onze opvoeding vaak niet wat een gezonde ademhaling is, waardoor veel mensen onbewust een ongezonde ademhaling toepassen. Dit heeft weer zijn weerslag op je gezondheid en algehele energieniveau.

De positieve kant is dat je zelf heel veel invloed uit kunt oefenen om een gezonde ademhaling te creëren en daar gaan we in dit hoofdstuk mee aan de slag!

Interessant bijvoorbeeld van het bewust toepassen van je ademhaling is dat het je in het nu zet. Daarmee is het een gemakkelijke manier om jezelf direct te ontspannen tijdens bijvoorbeeld een stressvolle situatie.



H6 KOM IN BEWEGING!

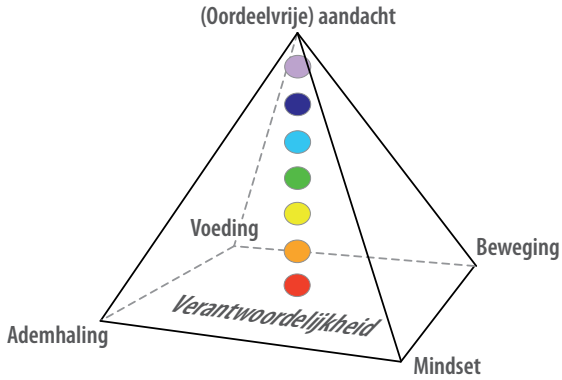
ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN

Wie onvoldoende beweegt, wordt eerder ziek, zowel lichamelijk als geestelijk. En wie ziek is, wordt eerder beter door vooral te gaan of blijven bewegen, voor zover mogelijk uiteraard.

Het wordt uit onderzoek steeds duidelijker hoe belangrijk beweging is voor onze gezondheid. Professor Frank Backx, hoogleraar sportgeneeskunde aan het UMC Utrecht, komt hier middels onderzoek steeds meer achter. Langdurig zitten wordt tegenwoordig het nieuwe roken genoemd.

Hoe meer tijd je zittend doorbrengt, hoe groter de gezondheidsrisico's, blijkt uit een onderzoek van University of Leicester onder bijna 800.000 personen. Degenen die dagelijks het langst zaten, hadden meer dan 2 keer zoveel kans op diabetes en bijna 2,5 keer zoveel risico op hart- en vaatziekten. Zelfs bij mensen die daarnaast voldoende beweging kregen was het risico groter.

Volgens een andere studie, verschenen in het British Medical Journal kun



H7

VOEDING, JE BENT WAT JE EET

Laat voeding uw medicijn zijn. En uw medicijn uw voeding
~ Hippocrates, grondlegger van de reguliere geneeskunde 460 v. Chr tot 370 v. Chr.

EEN STUKJE GESCHIEDENIS

Om je een beeld te vormen van de veranderingen in de afgelopen 100 jaar voeding schets ik een kort overzicht van de geschiedenis en de ontwikkeling hoe onze voeding bereid werd en wordt.

De traditionele familieboerderij met het gemengd bedrijf gaat zich specialiseren in de loop van de 20^{ste} eeuw. Door ruilverkaveling ontstaan grote akkers en weilanden, meestal met schrikdraad in plaats van de gevlochten haag en de houtwal. Na de Tweede Wereldoorlog wordt het paard ingeruild voor de tractor, en de melkmachine stelt de boer in staat om tientallen koeien op zijn eentje te melken.

Zo ontstaat de grootschalige gespecialiseerde bio industrie.

Kalveren worden gemest in boxen, varkens op roosters in plaats van stro.

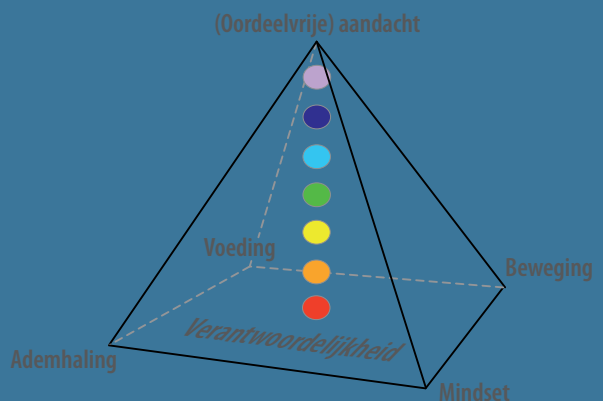
Kippen zitten in legbatterijen. Aardappelen, groenten en fruit worden bespoten met DDT en andere bestrijdingsmiddelen.

“Plotseling sloeg de grond onder mijn voeten weg en viel ik de diepte in. Tijdens mijn val belandde ik op een sneeuwbrug die mijn leven heeft gered, want de gletsjerspleet was minstens 50 meter diep.”

Je kunt als mens veel meer dan je denkt! In *Een leven lang flow* leer je op praktische wijze je ongekende vermogens te ontdekken en zo de flow en energie in je eigen leven te verhogen. Na een bijna-doodervaring ontwikkelde auteur en gepassioneerd bergbeklimmer Evert Heintz het vitaliteitsmodel De Piramide van Inzicht®. Aan de hand van dit model daagt hij in zijn boek de lezer uit om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor meer geluk, gezondheid en kwaliteit van je leven. Met oefeningen en concrete handvatten om direct in praktijk te brengen, zowel thuis als op je werk.

De Piramide van Inzicht® is een totaalconcept en bestaat uit zes elementen die elkaar versterken:

- ▲ Verantwoordelijkheid, de basis van de piramide
- ▲ (Oordeelvrije) aandacht
- ▲ Mindset
- ▲ Ademhaling
- ▲ Beweging
- ▲ Voeding



Evert Heintz (1975) is flowspecialist en inspirational speaker in het bedrijfsleven. Hij geeft training, coaching en masterclasses over o.a. persoonlijk leiderschap, teambuilding en stressmanagement aan gerenommeerde organisaties en particulieren. Met regelmaat combineert hij trainingen met uitdagende activiteiten als klimmen en abseilen om deelnemers te laten ervaren dat ze veel meer kunnen dan dat ze vaak denken. Zie ook: www.eenlevenlangflow.nu

Wim Hof over *Een leven lang flow*

Hundred percent score, anybody can do it!

Voorwoord door Wim Hof (*the ICEMAN*) en
nawoord door drs. Richard de Leth (auteur van bestseller boeken *OERsterk*)