

Inhoud

8	Voorwoord door An Brouckmans
11	Inleiding
12	De Wellness Cirkel

FASE 1

16	KIES VOOR JE PERSOONLIJKE WELLNESS
----	---

FASE 2

20	BEPAAAL JE FOCUS
----	-------------------------

FASE 3

24	EXPLOREER JE NODEN
----	---------------------------

27	• Het wellnessmodel
28	• Persoonlijke wellness-resets
29	Innerlijke wellness-resets
29	Reset 1: Doe lekker niks
30	Reset 2: Werk aan je ademhaling
38	Reset 3: Train je dankbaarheidsreflex
45	Reset 4: Begin te mediteren
59	Nutritionele wellness-resets
59	Reset 1: Eet 'mindfuller'
64	Reset 2: Vast elke dag
66	Reset 3: Drink regelmatig water
72	Reset 4: Eet gezonder
105	Fysieke wellness-resets
105	Over beweging
106	Waarom zou je meer bewegen?
109	Hoe doe je het?
111	Hoeveel moeten we bewegen?
112	Reset 1: Zit minder en wandel meer
115	Reset 2: Stretch meer en word flexibeler

129	Reset 3: Beweeg meer en word fitter
139	Reset 4: Zweet meer en word sterker

FASE 4

156	CREËER JE RITUELEN
-----	---------------------------

158	• De kracht van rituelen
158	Over rituelen
158	Waarom zou je rituelen integreren?
160	Hoe doe je het?
162	• Inspiratie voor de creatie van je rituelen
162	Kies een primer
164	Start-up-rituelen
171	Keep going-rituelen
171	Power down-rituelen
173	• Lifestyle resets: structureer je leven aan de hand van 3 wellness-strategieën
173	Strategie 1: Ga op tijd slapen
185	Strategie 2: Waak over je digitale wellness
189	Strategie 3: Sta vroeg(er) op
192	• Ontwikkel je eigen wellnessformule
192	Wat is het?
192	Hoe doe je het?

FASE 5

200	ERVAAR ZELFVERVULLING
-----	------------------------------

205	Nawoord
207	Dank je wel
210	Index



Inleiding

De honderden mensen die zich de voorbije jaren inschreven voor mijn *healthy lifestyle*-workshops of kwamen luisteren naar mijn lezingen hadden een ding gemeen: een heleboel goede voornemens om gezonder te gaan leven. Het is fijn om vol goede voornemens te zitten. Ze geven ons hoop op een betere toekomst en dus een goed gevoel. Maar, net zoals mooie liedjes, duren ze helaas meestal niet zo lang. Uit studies blijkt dat 75 procent van de mensen binnen de dertig dagen de brui geeft aan zijn goede voornemens en van de overblijvende 25 procent slechts 8 procent ze ook echt ooit realiseert. 'Ik ga beter voor mezelf zorgen' is een evergreen onder de goede voornemens. Het is een voornemen dat opduikt wanneer op een dag de rits van onze favoriete jeans niet meer dicht gaat, we een plotse paniekaanval krijgen vlak voor het slapengaan of wanneer we onze trein missen omdat een sprintje naar het perron geen optie was, gezien onze erbarmelijke fysieke conditie. Heel even erkennen we het belang van een rustige, gefocuste geest en een fit, gezond lichaam... tot onze aandacht weer opgeslorpt wordt door andere dingen.

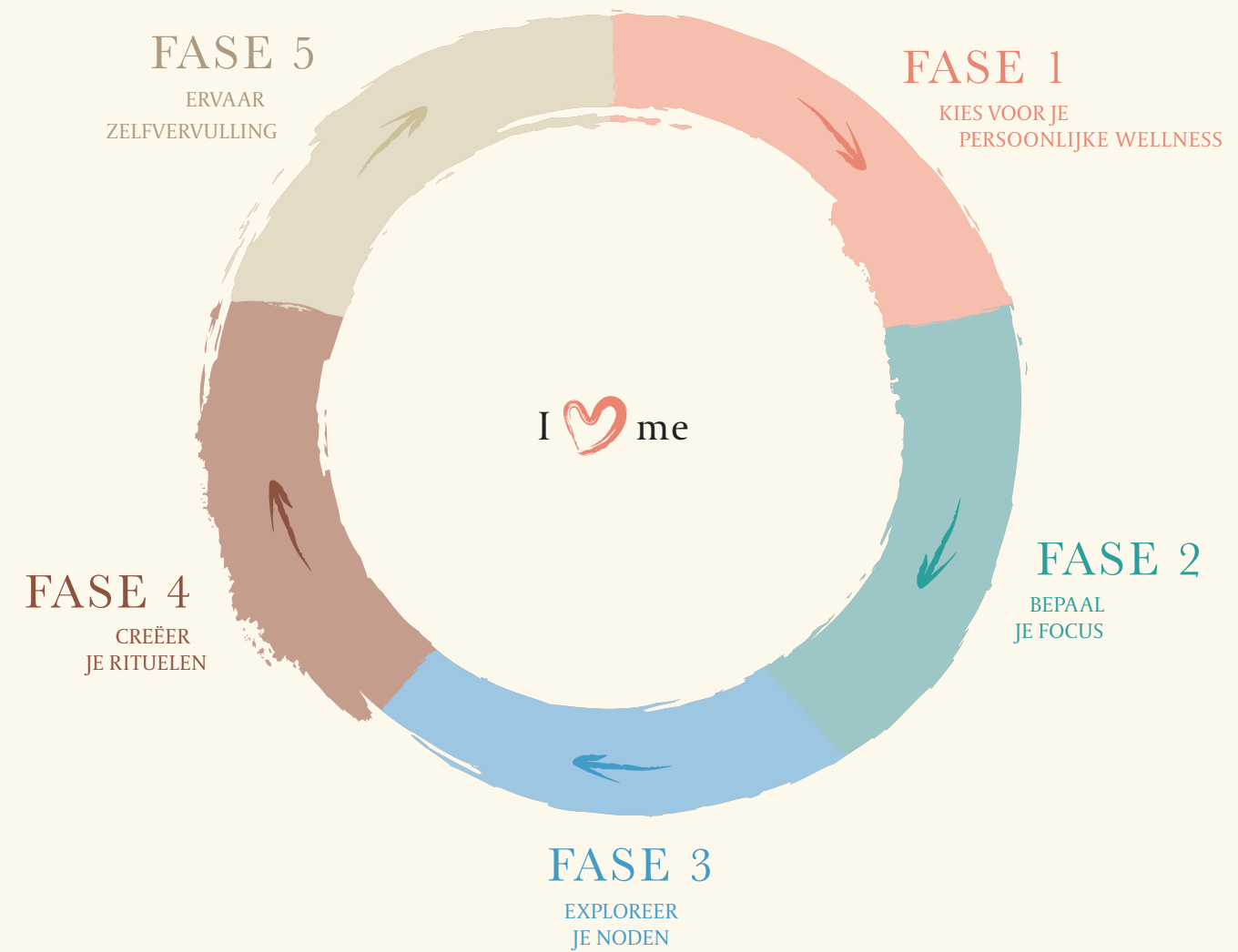
Elke keer we een goed voornemen on vervuld aan de kant schuiven, gaat dat in meer of mindere mate ten koste van onszelf. We staan er niet bij stil hoe belangrijk het is om te kiezen voor onze persoonlijke wellness, omdat we vaak niet zien dat zowel onze carrière, onze relaties, het slagen van onze droomprojecten als ons financiële succes ervan afhangen. Een heel aantal mensen die ik door de jaren heen ontmoette, ging met succes gezonder leven. Dat straalde af op alles wat ze ondernamen. Er waren echter altijd meer mensen die hun on vervulde voornemens parkeerden voor het moment dat ze het iets minder druk zouden hebben. Dat moment zal nooit komen. Als je beter voor jezelf wilt zorgen en op die manier je leven wilt transformeren, begin je daar beter gewoon vandaag mee. In *De Wellness Formule* deel ik mijn inzichten en een heleboel tools die je kunnen helpen om dat te doen. Je zult zien dat je zelfs met heel kleine veranderingen grote resultaten kunt bereiken.

Slechts een klein percentage van de mensen maakt op dit moment zijn goede voornemens waar. Door met de hulp van dit boek je eigen Wellness Formule te ontwikkelen en beter voor jezelf te gaan zorgen, kun jij dat percentage omhooghalen. Hoor je al bij de 8 procent? Hopelijk inspireert dit boek je om je gezonde lifestyle nog meer te verfijnen. Hoe dan ook, je hebt het in je om het leven te creëren waar je altijd al van droomde. Ben je daar klaar voor? Dan ben je helemaal klaar voor *De Wellness Formule*!

Goedaf

De Wellness Cirkel

Hangt je leven aan elkaar van de 'onvoltooide' goede voornemens? Om je meer inzicht te geven in waarom dat zo is en wat je kunt doen om dat te veranderen, ontwikkelde ik de Wellness Cirkel. Wat je zult zien, is dat een succesvolle, gezonde lifestyle het resultaat is van een cyclisch proces dat bestaat uit vijf verschillende fases.



- **FASE 1**

- **KIES VOOR JE PERSOONLIJKE WELLNESS**

In **fase 1** van de Wellness Cirkel kies je bewust voor je persoonlijke wellness. Dit is een cruciale stap. Zolang je die niet zet, zal er niks in je leven veranderen. Of je het er al dan niet makkelijk mee hebt om voor je persoonlijke wellness te kiezen, hangt samen met hoeveel respect je hebt voor jezelf en in hoeverre je gelooft dat je de kracht hebt om dingen in je leven te veranderen.

- **FASE 2**

- **BEPAAL JE FOCUS**

Fase 2 is het moment om je focus te bepalen. Waar verlang je precies naar – wat zijn je doelen – en waarom verlang je ernaar? Als het niet duidelijk voor je is wat er allemaal op het spel staat, dan is het onwaarschijnlijk dat je de goede voornemens waar je mee rondloopt met succes zult realiseren.

- **FASE 3**

- **EXPLOREER JE NODEN**

Fase 3 is een heel praktische fase waarin je eerst gaan kijken naar je noden: wat heb je nodig om je doel of doelen te bereiken en je goed te voelen? In deze fase definieer ik drie verschillende wellnessdimensies die allemaal hun steentje bijdragen tot je persoonlijke wellness. Het gaat om *innerlijke wellness*, *fysieke wellness* en *nutritionele wellness*. Binnen elke wellnessdimensie kun je een keuze maken uit een uitgebreide selectie *Wellness Snacks*. Dat zijn praktische oefeningen die je kunnen helpen om de persoonlijke wellnessdoelen die je voor ogen hebt te manifesteren. Daarnaast zul je hier ook een heel aantal *Wellness Tips* vinden, extra aandachtspunten die je kunnen helpen om al je gezonde lifestyledromen waar te maken.

- **FASE 4**

- **CREËER JE RITUELEN**

In **fase 4** ga je met de *Wellness Snacks* en de *Wellness Tips* die je selecteerde je eigen rituelen creëren. Door die rituelen een plek te geven in je dag, ontwikkel je je persoonlijke *Wellness Formule*: een holistisch *healthy lifestyle*-plan op maat van jouw agenda, je gezondheidstoestand, je interesses...

- **FASE 5**

- **ERVAAR ZELFVERVULLING**

In **fase 5** pluk je de vruchten van alles wat je in de voorgaande fases hebt gedaan. Je zult merken dat je meer energie zult hebben wanneer je opstaat, productiever en creatiever zult zijn tijdens de dag en kalmer wanneer je gaat slapen. De zelfvervulling die je voelt is het resultaat van zelfliefde in combinatie met zelfzorg. Giet je het in een formule, dan krijg je **Zelfliefde + Zelfzorg = Zelfvervulling**. Het tevreden gevoel dat eigen is aan fase 5, zal blijven nazinderen zolang je persoonlijke omstandigheden hetzelfde blijven. Krijg je een baby, een puppy of een nieuwe job? Ontmoette je de man of vrouw van je leven of ga je verhuizen? Ga je plots gebukt onder de verantwoordelijkheid van een groot project, word je ziek of moet je onverwachts zorgen voor iemand die ziek is? Dan ga je opnieuw naar fase 1 en zul je opnieuw moeten bepalen in welke mate je persoonlijke wellness een prioriteit voor je is en hoeveel van je tijd en energie je kunt en wilt stoppen in je projecten en je relaties. Veranderen als gevolg van je keuze ook je doelen (fase 2) en/of je noden (fase 3)? Dan zal ook je persoonlijke *Wellness Formule* veranderen. Het is een proces. Hoe bewuster je door de verschillende fases gaat, hoe beter je jezelf zult leren kennen en hoe beter je ook zult begrijpen wat je nodig hebt om je goed te voelen, ongeacht de omstandigheden waarin je je bevindt. En zo ken je meteen het geheim achter een duurzame, gezonde lifestyle.

- **TIP ...**

Gebruik dit boek als een werkboek. Duid de *Wellness Tips* en *Wellness Snacks* aan die je het meest aanspreken, zodat je ze makkelijk terugvindt op het moment dat je je eigen *Wellness Formule* gaat ontwikkelen. Kom je een gewone tip of een weetje tegen die je aandacht trekken, dan kun je die uiteraard ook aanduiden. Ik kan je aanraden om je een *personal wellness journal* aan te schaffen waarin je tijdens en na het lezen van dit boek notities kunt maken en nieuwe inzichten en ideeën kunt opschrijven.



NUTRITIONELE WELLNESS-RESETS

Wil je graag werken aan je relatie met *food* en gezonder gaan eten? Dan moet je je focussen op je nutritionele wellness.

- **RESET 1: Eet ‘mindfuller’**

OVER MINDFUL ETEN

Mindless eating is tegenwoordig de norm. We eten snel en zonder na te denken terwijl we op de trein aan het wachten zijn, in de auto, voor onze computer of tijdens onze favoriete show. Meer bewust of *mindful* gaan eten, is niet meteen de makkelijkste nutritionele wellness-reset. Ik maakte er echter met een goede reden de eerste van. Door je te focussen op ‘mindfuller’ eten, zul je met meer succes de andere nutritionele resets kunnen maken. Het zal je ook helpen om mindfuller te leven, iets dat je verder kunt exploreren in de innerlijke wellness-resets.

WAAROM ZOU JE MINDFUL ETEN?

Mindful eten is een goede manier om je relatie met *food* te herstellen. We hebben allemaal een emotionele relatie met eten, maar bij sommigen is die iets gecompliceerder dan bij anderen. Is je relatie met *food* eerder complex, dan eet je regelmatig tot je bijna ontploft of heb je de gewoonte om je angst en je eenzaamheid met handenvol chips of een pak chocoladekoekjes door te slikken. De aanzet voor emo-eten wordt meestal gegeven als we nog heel klein zijn met (goedbedoelde) emotionele chantage door onze ouders: ‘Als je je bord niet leegget, krijg je geen dessert.’ Daarbij komt dan een stukje chocolade om ons te troosten als we onze knie geschaafd hebben en pannenkoeken als we thuiskomen met een goed rapport. En zo gaan we eten steeds meer zien als een troostmiddel of een beloning. Eens we volwassen zijn, vertaalt het zich in een stukje kaas of een handvol borrelnootjes na een vermoeiende werkdag, een chocoladereep of een zak chips na een verhitte discussie met een collega en koekjes als we gefrustreerd voor onze computer zitten of als we ons vervelen. Hoe meer stress we hebben, hoe ongecontroleerder ons eetgedrag wordt. Gaan we meer mindful eten, dan werken we aan een gezonde relatie met ons eten. We zijn bewust bezig met wat, hoe, hoeveel, wanneer, waarom en met wie we eten. *Mindful eating* helpt ons zo om meer van ons eten te genieten, wat een positieve impact heeft op zowel ons gewicht als onze gezondheid.

HOE DOE JE HET?

• STAP 1: MAAK JE BUREAU LEEG

Is het tijd om te eten? Stop met wat je aan het doen bent en maak je eettafel of je bureau leeg, zodat je onverdeelde aandacht kan gaan naar wat er op je bord ligt.

TIP ...

Als het even kan, zoek dan een rustige omgeving op om te eten. Eet je achter je bureau, zorg dan dat je naar een mooie screensaver kijkt in plaats van naar je inbox vol onbeantwoorde mails, of naar een leuke vakantiefoto in plaats van naar een stapel onafgewerkte dossiers. Eten met zicht op de natuur is het meest rustgevend, maar helaas niet altijd mogelijk.

• STAP 2: MAAK VAN ETEN HET ENIGE DAT JE DOET

Als je eten gaat combineren met televisiekijken, tussen twee happen door een telefoontje probeert te doen of tijdens je lunch snel je bureau probeert op te ruimen, dan eet je zonder na te denken en dus automatisch meer. Hierdoor kun je je achteraf slecht, schuldig en onvoldaan voelen.

• STAP 3: ZORG ERVOOR DAT JE RUSTIG BENT WANNEER JE BEGINT TE ETEN

Een broodje 'gezond' naar binnen werken terwijl je gestrest in de auto zit of wanhopig probeert om een dossier af te werken, is allesbehalve gezond. Het is pas wanneer je rustig neerzit dat je lichaam het eten dat je naar binnen werkt optimaal kan verteren. Kies voor een eenvoudig maar efficiënt pre-maaltijd-ritueel dat je *prept* om rustig te beginnen eten. Adem bijvoorbeeld drie keer diep in via de neus en volledig weer uit via de mond vooraleer je de eerste hap neemt.

TIP ...

Je had een zware dag en daarna moet je nog koken voor je gezin terwijl je moe bent en nog van alles moet doen na het eten? Connecteer even met je ademhaling vooraleer je het eten serveert, zodat je iedereen op een vriendelijke manier kunt verzamelen, het eten dat je maakte met liefde kunt uitscheppen en zelf ook kunt genieten van de maaltijd.

• STAP 4: WEES DANKBAAR VOOR WAT ER OP JE BORD LIGT

De groenten op je bord kwamen daar niet zomaar. Ze werden geplant, verzorgd, geoogst en naar de winkel gebracht vooraleer jij (of iemand anders) ze kocht, klaar maakte en serveerde – iets om dankbaar voor te zijn. En nu je toch bezig bent, kun

je ook dankbaarheid voelen voor je mond, je tong, je slokdarm, je maag – zonder hen was eten geen optie – en voor de mensen met wie je aan tafel zit? Meer over dankbaarheid zie p. 38.

• STAP 5: TRAIN JEZELF IN 'THE ART OF MINDFUL EATING'

Zin om te eten? Stel jezelf eerst en vooral de vraag of je echt wel honger hebt. Misschien ben je moe, heb je dorst of behoefte aan een pauze. Misschien zijn er emoties in het spel of heb je zin om te eten omdat het 10 uur is, 12 uur of 19 uur, omdat je ergens reclame zag voor je favoriete snack of omdat je op stap bent met een vriend(in) met wie je altijd pizza gaat eten.

Heb je echt honger?

- Geef je hongergevoel een score van 1 tot 5 waarbij 1 uitgehongerd is en 5 overvol. Laat het niet zover komen dat je jezelf score 1 moet geven, want dat leidt typisch tot ongecontroleerd schrokgedrag.
- Schep een niet te grote portie op je bord.
- Focus op de kleuren op je bord, de aroma's, de verschillende texturen van wat je eet, en natuurlijk ook op de smaak. Door dat te doen, zul je je sneller verzadigd voelen.
- Graag traag. We zijn zo geconditioneerd om bezig te zijn met *what's next* dat onze ogen al gericht zijn op de volgende hap, terwijl we de vorige nog niet goed en wel hebben doorgeslikt. Hierdoor krijgt je maag niet de kans om te signaleren dat ze vol zit.

TIPS ...

- Kauw altijd tot de oorspronkelijke textuur van wat je in je mond stopte onherkenbaar is. Naast het feit dat je maag geen tanden heeft en er dus meer energie naar de vertering van je eten gaat wanneer je niet goed kauwt, stimuleert het je lichaam ook om de juiste cocktail van spijsverteringsenzymen aan te maken, zodat je eten beter opgenomen zal worden.
- Leg je bestek neer tussen elke hap.
- Neem kleine happen, daar haal je meer voldoening uit.
- Wanneer je genoeg gegeten hebt, stop dan ook echt met eten. Schuif je bord weg en blijf uit de potten.



FYSIEKE WELLNESS-RESETS

Ons lichaam is een ongelooflijk mooi cadeau dat we kregen bij onze geboorte. Vaak beschouwen we het echter als iets vanzelfsprekends dat er vandaag is en er morgen ook nog wel zal zijn. Om optimaal te functioneren, heeft ons lichaam aandacht nodig. Verwaarlozen we het, dan zal er vroeg of laat van alles fout beginnen te lopen. En dat kan problematisch worden, want in tegenstelling tot een auto, ruil je je lichaam niet zomaar in voor een ander wanneer het stuk is. Voorzie je het van wat het nodig heeft, dan zal je lichaam je daarvoor met veel plezier energie en een goede gezondheid in de plaats geven, waardoor je met volle teugen van je leven zult kunnen genieten. Gezonde voeding en stressmanagement zijn belangrijk, maar als je aan een fitter, flexibeler en sterker lichaam wilt werken, dan is het je fysieke wellness waar je op moet focussen.

OVER BEWEGING

We zijn gemaakt om te bewegen. Te weinig bewegen staat op nummer vier in het lijstje van meest voorkomende doodsoorzaken wereldwijd. Het is zelfs slechter voor ons dan zwaarlijvigheid. Ook al worden er sinds 2001 verwoede pogingen gedaan om mensen in beweging te krijgen, uit een studie van de Wereldgezondheidsorganisatie bleek dat in 2016 een vierde van de volwassenen – in het totaal gaat het over 1,4 miljard mensen – nog steeds niet genoeg beweegt om gezond te blijven. Het gaat om een op de drie vrouwen en een op de vier mannen.

W E E T J E ...

HOE RIJKER, HOE ONGEZONDER

In landen waar mensen goed hun brood verdienen, wordt het minst bewogen. In Koeweit beweegt 67 procent van de bevolking niet genoeg, tegenover 6 procent in Oeganda. Als we wat minder geld zouden uitgeven aan tuinmannen, strijkdiensten, poetsvrouwen en de carwash, dan zouden we er met z'n allen fysiek waarschijnlijk een stuk beter aan toe zijn.

Denk je weleens 'Ik zou meer moeten bewegen' en schud je die gedachte vervolgens snel van je af, omdat je de associatie maakt met zweterige work-outs? Meer bewegen betekent niet per se dat je moet gaan sporten. Het is namelijk niet die occasionele

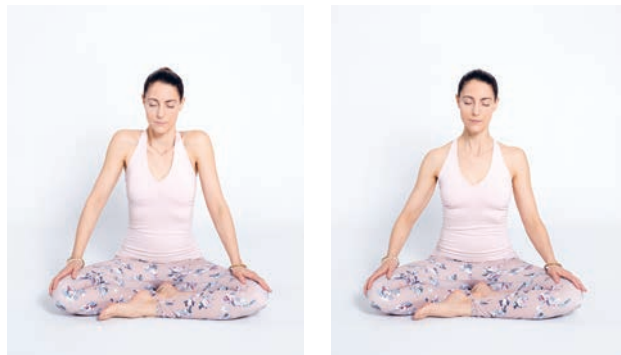
EXTRA

Is je hals opgewarmd en heb je nog wat tijd? Doe wat statische nekstretches: laat je hoofd ontspannen naar voren hangen en adem vijf keer rustig in en uit waarbij je bewust spanningen loslaat in de hals. Kantel je hoofd naar rechts, breng je rechterschouder naar beneden en voel de stretch in de zijkant van de hals. Eventueel kun je je rechterhand op je hoofd leggen en het heel voorzichtig nog een beetje dieper opzij stretchen. Adem vijf keer in en weer uit. Doe hetzelfde naar links.

SHOULDER ROLLS

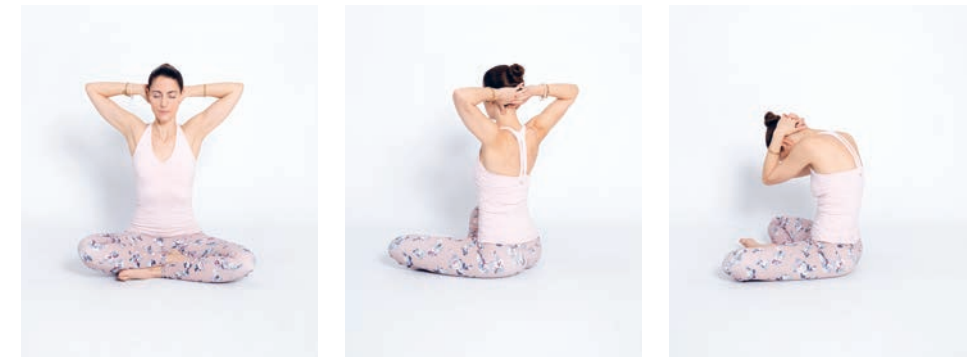
30 SECONDEN TOT 1 MINUUT NAAR VOREN EN 30 SECONDEN
TOT 1 MINUUT NAAR ACHTEREN

Ga in een comfortabele houding zitten met je handen op je knieën en ontspannen schouders. Rol je schouders naar voren, omhoog, naar achteren en weer naar beneden. Probeer de cirkels zo groot mogelijk te maken. Na 30 seconden verander je van richting. Om te eindigen: adem in, trek je schouders richting je oren, hou je adem even vast, adem uit en ontspan.

**OPEN THE CHEST FLEXES**

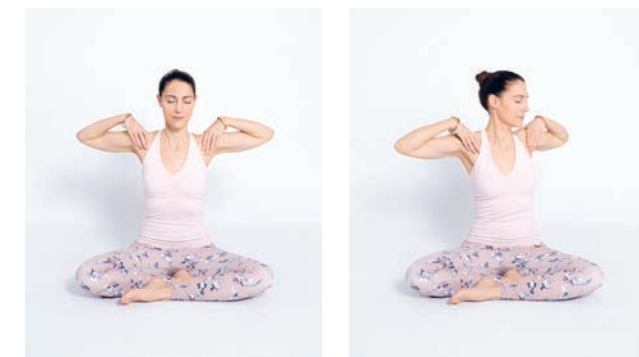
1 TOT 3 MINUTEN

Verstrengel je vingers en plaats je handen tegen je achterhoofd. Adem in en breng je ellebogen omhoog en naar achteren, zodat je een stretch voelt in je borst. Adem uit en buig voorover met je ellebogen richting je lichaam, zodat je een stretch voelt in de achterkant van je hals en de bovenkant van je rug. Herhaal.

**TORSO TWIST**

1 TOT 3 MINUTEN

De *torso twist* is een goede oefening voor je rug, je nieren en je bijnieren. Neem je schouders vast (vier vingers vooraan, duimen achteraan) waarbij je ervoor zorgt dat je bovenarmen parallel zijn met de vloer. Twist je bovenlichaam inclusief je hoofd naar links terwijl je inademt en naar rechts terwijl je uitademt. Lukt het niet om je schouders vast te pakken, neem dan met je linkerhand je rechterelleboog vast en met je rechterhand je linkerelleboog. Laat je armen tegen je bovenlichaam rusten terwijl je naar links en naar rechts draait.



1. **Klap boven je hoofd.** Je staat met je voeten tegen elkaar. Klap acht keer boven je hoofd in je handen. Je activeert er de reflexpunten in je handen mee voor een helder hoofd.



2. **Klap op de grond.** Buig voorover vanuit je heupen, je armen langs je oren en klap acht keer op de grond. Kun je niet aan de grond met gestrekte benen, buig ze dan lichtjes. In deze positie stroomt er vers bloed (en dus extra zuurstof en voedingsstoffen) naar je brein.



3. **Flapper met je armen.** Strek je armen zijwaarts, parallel met de grond, met de handpalmen naar beneden, je vingers gestrekt, en flapper acht keer met je armen: 15 centimeter omhoog en 15 centimeter naar beneden in een vloeiende beweging. Dit is goed voor je lymfecirculatie en de energieflow in je armen.



4. **Criss cross.** Tijd voor een beetje cardio. Strek je armen zijwaarts, parallel met de grond, met je handpalmen naar beneden, en zet je voeten iets breder dan schouderbreed. Spring terwijl je je armen en je benen tegelijkertijd kruist. Ga terug naar de beginpositie. Doe dat nog drie keer, zodat je in totaal acht keer gesprongen hebt. Wissel telkens de positie van je armen.



- 5-6. **Archer pose.** Je staat met je benen gespreid, je rechtervoet wijst naar voren, je linkervoet in een hoek van 45 graden met je rechtervoet. Maak een vuist met je rechterhand, je rechterduim steekt omhoog. Strek je arm naar voren, parallel met de grond. Maak ook een vuist met je linkerhand en breng je linkerarm naar achteren, alsof je een boog gaat afschieten. Voel daarbij een lichte stretch in de borst. Je linkervoorarm is ook parallel met de grond, je elleboog naar achteren. Kijk over je rechterduim richting de horizon terwijl je je rechterknie buigt. Stabiliseer jezelf met je linkerbeen. Doe de oefening acht keer. Pivoteer zodat je linkervoet nu vooraan, is en herhaal. Dit is een goede oefening voor meer focus en een sterk elektromagnetisch veld.



7. **Criss cross:** acht keer



8. **Backward stretch:** Je voeten zijn op schouderbreedte. Stretch de armen omhoog, lift je borst en buig lichtjes naar achteren en weer terug terwijl je naar je handen kijkt. Doe het acht keer. Dit is een goede stretch voor je rug en je lymfecirculatie in de borst.

