

Taking back control

De dag dat je beslist: 'Zo kan het niet meer verder', is superbelangrijk. Vandaag neem ik de stap en neem ik de controle over mijn leven terug. Het moment dat je dit beslist, is echt een grote stap in de goede richting. Maar hoe begin je hier nu aan?

Via dit boek wil ik jullie helpen om terug controle te nemen over je eigen leven. Ik deel alle tips and tricks die ik in de laatste 4 jaar heb toegepast. We gaan het hebben over slapen en hoe je een slaaproutine opbouwt, over skincare, eten, recepten en hotspots. Je kan doorbladeren naar het hoofdstuk dat jou het meest aanspreekt of gewoon het boek doorlopen. Dit is een boek boordevol tips, die ik verzamelde via zelfkennis, podcasts, therapie, en cursussen die ik volgde. Ik ben er zeker van dat iedereen hier wel baat bij heeft. De wellnesswereld evolueert elk jaar en ik blijf dan ook met veel plezier groeien en bijleren wat deze wereld mij te bieden heeft. Oké, ik heb dan niet het perfecte leven (kan dit überhaupt wel?), maar ik kan jullie wel zeggen dat ik balans vond tussen een gezond en een gelukkig leven. Ja, ik heb nog momenten van stress en ja ik heb nog tegenslagen, maar ik kan hier nu veel beter mee omgaan. Dit door te kiezen voor mezelf en te luisteren naar wat mijn lichaam te zeggen heeft. Soms weten we wat we moeten doen en toch doen we het niet en dat is jammer. Daarom wil ik jullie leren om jezelf te zijn en het goeie te zien in alles wat op je pad komt. Soms hebben we een tegenslag nodig om te groeien en te leren en dat is iets positiefs. Ik geloof dan ook dat als we goed kijken, er uit elke tegenslag iets goeds kan groeien. Je moet het alleen willen zien en begrijpen.