

Cathelijne Wildervanck & Amber Albarda

De Gelukspiramide

Voor een energiek leven zonder gezanik en gezeur



Een compleet body-en mindplan in 6 stappen

Introductie

Vaak moe, erg druk en iets te weinig naar de sportschool?

Een druk bestaan hoeft niet automatisch te betekenen dat je energie in het doucheputje verdwijnt of je innerlijke draak hoogtij viert.

Healthcoach en bestsellerauteur Amber Albarda en Happiness Expert Cathelijne Wildervanck leggen in dit kleurrijke en beeldende boek op humoristische wijze uit hoe je als drukke volwassene het geluk in je leven herontdekt en het vuur weer aankrijgt.

Soms lijkt het leven niet meer zo vanzelf te gaan. Wat was ook al weer hetgeen je vroeger uit je bed deed springen? Waar is al die bruisende energie van toen gebleven? En als we het er toch over hebben: het vermogen om vlekkeloos te multitasken? Kom jij na een dag lang werken ook vaker moe dan vrolijk en energiek thuis? Werk, gezin, relaties, hobby, sporten,

koken, zelfontplooiing, het huishouden... Hoe houd je al die ballen in de lucht op een manier dat het ook nog leuk blijft?

Amber Albarda en Cathelijne Wildervanck zijn twee gecertificeerde NLP-trainers, tevens veertigplussers, die door het dal van een burn-out moesten om een hele-

boel handige zaken te ontdekken.

In de zoektocht naar de oplossing bekeken ze het eerst ieder vanuit hun eigen vakgebied. Cathelijne vanuit de (neuro)

psychologie en Amber vanuit haar voedingsachtergrond. Dit leverde al diverse mooie inzichten en doorbraken op, maar pas toen ze aantekeningen gingen vergelijken en elkaars ervaringen op de respectievelijke vakgebieden in praktijk gingen brengen, gebeurde er iets bijzonders: één en één werd drie. Want alleen kennis van de psychologische kanten van vermoeidheid en energie bleek net niet genoeg. En alleen goede voeding maakt

ook niet dat je ineens vol passie door het leven knalt. Pas toen beide vakgebieden bij elkaar kwamen en het beste van elkaar integreerden, waren de resultaten spectaculair te noemen. De formule voor een energiek en blij leven zonder al teveel zorgen, gezanik en gedoe was geboren. Dus schreven de dames samen een makkelijk, praktisch stappenplan voor dit bruisende en vitale leven waarover jij de regie hebt. *Als... mijn kinderen groter zijn, als ik geen hypotheek zou hebben, als mijn man wat leuker zou doen, als ik wat meer energie had, als als als.*

Wat zou er gebeuren als jij de passie en de energie terugvindt om het leven te leven dat bij jou past? Om de mama, de partner, de werknemer en de man of vrouw te zijn die jij wilt zijn. Niet degene die je bent geworden door de routines, beperkingen, keuzes uit het verleden, regeltjes, of de mensen om je heen.

*Een heerlijk boek over goede
breinhygiëne, geluk en gaan van
'heer het heert' naar 'wat wel werkt'.*



Geluk

wat is dat eigenlijk?

Over geluk kun je boeken volschrijven. Doen wij niet. Want het kan eigenlijk heel simpel verwoord worden: geluk is een biochemische toestand. Geluk is niets anders dan dat er een bepaalde hoeveelheid aan stoffen (neurotransmitters en hormonen om precies te zijn) door jouw lijf gaan, die maken dat je je goed voelt. Hoe dat komt en wat je met dat gevoel vervolgens doet, is persoonlijk. Voor de een staat geluk voor een lekker glas wijn en met alleen je allerbeste vriendin voor de haard bijpraten. Voor de ander is het juist een heel huis vol gasten en een zesgangendiner bereiden. Maar voor iedereen geldt dat de toestand van 'geluk' niets meer of minder is dan de juiste chemische cocktail in je lichaam. Dat gezegd hebbende, is het dus eigenlijk vrij simpel: **hoe ga je ervoor zorgen dat die stofjes in jouw lijf aanwezig zijn?**

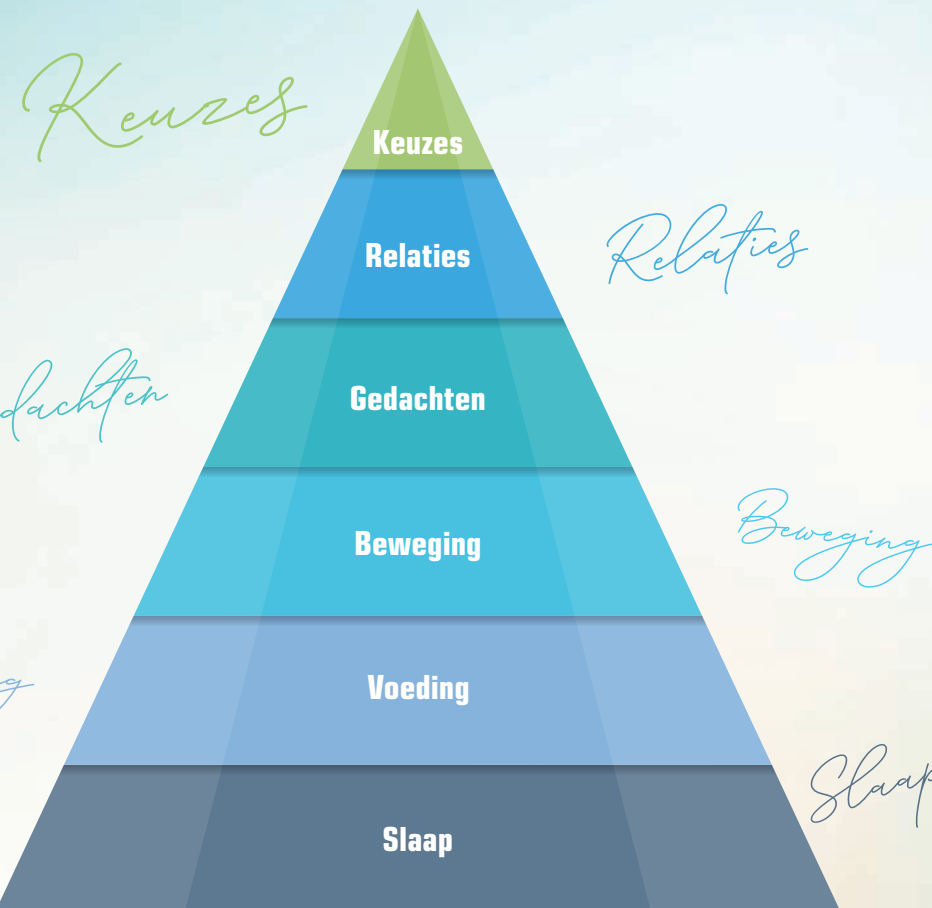
Dat is het concept van de Gelukspiramide: de verschillende stappen die nodig zijn om te zorgen dat je geluk aanmaakt in je lichaam. En als je lichaam geluk aanmaakt, dan heb je zelf de keuze wat je ermee doet, ofwel wat jouw doelen zijn in dit leven. Maar neem van ons aan: als het met die stofjes snor zit, dan komen die levensdoelen vanzelf wel.

Goede

stofjes erin, slechte stofjes eruit

Hoe zorg je voor de juiste chemische cocktail? Er zijn flink wat ingrediënten, maar goede stofjes als de neurotransmitters serotonine en dopamine heb je alvast nodig als bouwstenen voor je gelukshormonen. Maar ook melatonine is essentieel om lekker in je vel te zitten; om over een

goede nachtrust maar niet te spreken. En zo nog een handvol, maar die komen later aan bod. Het is overigens goed om je te realiseren dat die stofjes en bouwstenen minder makkelijk gemaakt worden vanaf om en nabij je vijfendertigste. Dus waar je als puber - denk even alle onzekerheid en



stress weg - nog best snel blij en energiek kon worden, is dat naarmate je ouder wordt iets wat niet meer vanzelf gaat. Je voorraadschuur met basisstoffen is leeggeroofd en als je die niet bewust en actief vult, dan blijft 'ie leeg. Dit boek gaat over het bijhouden van die voorraadschuur. En dat gaat dan niet alleen over letterlijke voeding (wat stop je in je mond) maar ook over de spreekwoordelijke 'wat haal je je

in je hoofd'? Wat gebeurt er van binnen allemaal wat je uitput of juist energie geeft, waar je van wakker ligt of juist heerlijk op slaapt. Wat doen mensen, je omgeving, je voeding, je slaap, je keuzes allemaal met jou? In positieve en minder positieve zin.

Kortom, hoe zit jouw Gelukspiramide in elkaar?



Werken voor je nachtrust

Voor een goede nachtrust moet je soms even werken. Geen punt, je weet nu wat je moet doen. Help je lijf door balans te creëren zodat de nodige neurotransmitters goed aangemaakt kunnen worden. Om de juiste neurotransmitters aan te kunnen maken (stresshormonen zijn de tegenhanger van serotonine) ben je slim bezig als je regelmatig ontspanningsoefeningen op het menu zet. Ben jij iemand die al jeuk krijgt bij het woord yoga of mediteren en hier de bui voelt hangen? Geen punt, ontspanningsoefeningen kunnen zo simpel zijn als in de lente even stilstaan hoe lekker pas gemaaid gras ruikt, of even zitten en op je ademhaling focussen. In... uit... in... uit... (in een rustig tempo). Het klinkt te simpel om waar te zijn, maar je lijf reageert op dat moment door de productie van adrenaline en cortisol te

verminderen en de aanwezige stresshormonen af te breken. En serotonine te produceren. Eureka! En als je bij het eten dan ook nog voor genoeg L-tryptofaan zorgt is het cirkeltje weer rond en kan de melatonine weer rijkelijk gaan stromen.

Uiteraard zal je in het prille begin niet meteen zonder uitzondering iedere avond knock out gaan en naadloos jarenlang oud zeer uit je hersenen ontgiften. Het zal natuurlijk enige oefening vergen om bovengenoemde zaken in je systeem op te nemen en jezelf aan te wennen dit toe te passen. Het is net als leren fietsen, je moet even oefenen en je hersenen weer opnieuw conditioneren. Zie deze trede daarom maar als je drill sergeant, want dit gaat je zoveel brengen; het is de moeite dubbel en dwars waard.

Kaasschaaftips voor noodgevallen:



Magnesium

Snap je alle theorie volledig en lig je gewapend met een boek keurig voor

tienen in bed, maar lukt het slapen vervolgens nog steeds van geen kanten? Geen nood, dat komt vaker voor. In deze drukke maatschappij wordt er enorm veel van ons brein en ons lijf gevraagd, waardoor onze mineraalreserves er flink hard doorheen worden gejaagd.

Stress zorgt ervoor dat je bijvoorbeeld in rap tempo door je magnesiumvoorraden heengaat (cortisol verbruikt magnesium). En magnesium is nu juist het mineraal dat een ontspannende werking op je zenuwstelsel heeft en een belangrijke rol speelt bij de aanmaak van melatonine. Van een magnesiumtekort kan je melatonineproductie en daarmee je goede nachtrust al snel verstoord raken. En laat volgens de laatste schatting tussen de 60% en 80% mensen in onze maatschappij met een magnesiumtekort rondlopen. Je snapt het probleem. Nu kun je bij slaapproblemen schaapjes tellen en ontspanningsoefeningen doen tot je er

letterlijk bij neervalt (ze helpen heus), maar werken aan de oorzaak is vaak net een stukje effectiever.

Heb je veel stress of sport je veel? Weet dan dat je magnesiumreserves meer aangesproken worden. Van intensief sporten verliest je lichaam via zweet en urine meer magnesium, en hooggevoelige mensen verbruiken doorgaans ook meer magnesium dan gemiddeld. Je kunt slaapproblemen in dat geval effectief aanpakken door een goed opneembaar magnesiumsupplement te nemen. Er zijn talloze varianten op de markt: supplementen in pilvorm (nadeel: opname is vaak niet optimaal en er zitten allerlei vulstoffen bij); magnesiumvlokken voor in een (voeten)bad (heerlijk, het voetenbad aan zich werkt al ontspannend); magnesium sprays (werken goed lokaal bij pijnlijke spieren, iets minder bij slecht slapen en het nadeel: ze prikken een beetje). En nano-magnesium, ofwel vloeibare magnesium, om in te nemen (opname is optimaal en het werkt goed voor je nachtrust). Deze laatste is vooral een supertip voor lastige slapers. Er zijn heel veel supplementen en middeltjes voor gezondheid





Rauwe Limoentaart

Als wij ergens blij van worden is het wel een overheerlijke taart die ook nog eens goed voor je is. Deze frisse limoentaart zit vol goede vetten en vezels en is ondanks zijn cheesecake structuur volledig zuivelvrij. In plaats daarvan gebruik je cashewnoten voor de romige textuur; vele malen beter voor je huid! De taart is tevens een lust voor het oog. Een win-win recept!

Ingrediënten

Bodem

- 100 g hazelnoten
- 100 g amandelen (met vliesje)
- 12 medjool dadels
- 45 g kokosrasp
- ½ tl vanille-extract
- snufje zeezout

Vulling

- 200 g ongebrande, ongezouten cashewnoten
- 4-6 el koudgeslingerde honing
- 2 el kokosolie, gesmolten
- het sap van 3 rijpe limoenen, rasp van 2 sap van ½ citroen
- 80 g kokoscrème (het dikke gedeelte uit een blikje kokosmelk – zet 's nachts in de koelkast)
- snufje zeezout

Hoe maak je het?

Week de cashewnoten voor de vulling minimaal 8 uur in water (makkelijk is om ze 's nachts te weken). Begin daarna aan de bodem. Doe de hazelnoten en de amandelen in een keukenmachine met scherpe messen en pulseer tot ze klein en korrelig zijn. Voeg daarna de dadels (week deze even in warm water als ze wat harder zijn en giet ze af) en de rest van de ingrediënten voor de bodem toe. Zet de keukenmachine aan en mix tot alles flink klein is en het geheel aan elkaar begint te plakken. Vet een ronde taartvorm van maximaal 19 cm (niet groter, dan wordt je vulling te dun) in of leg er een ingevet velletje bakpapier in. Druk het deeg in de bakvorm tot een mooie bodem en zet de bodem in de koelkast terwijl je de vulling maakt. Smelt de kokosolie en spoel de cashewnoten af. Doe ze daarna met de kokosolie, de honing, het citroen- en limoensap in de keukenmachine en mix tot je een mooie egale consistentie krijgt. Voeg de kokoscrème, het rasp van anderhalve limoen en het zeezout toe en maal tot alles een gladde massa is. Proef en pas je lepels honing waar nodig aan. Giet de vulling op de bodem en zet het geheel een uurtje in de koelkast om op te stijven. Verdeel dan de resterende limoenrasp samen met de brokkeltjes pistachenoten over de taart en zet deze het liefst de hele nacht in de koeling voor extra stevigheid.



Vegetarisch linzenbrood

Wat vaker geen vlees en meer groenten; ook een gezonde keuze. Onze truc is om groenten overal gezien of ongezien in te verwerken, dan kom je als bijna vanzelf aan je quota. En dat is makkelijker dan je denkt.

Ingrediënten

- 350 g gekookte linzen/ongeveer 220 g droge linzen (groene of zwarte)
- 150 g boekweitmeel
- 200 g havermout, fijne vlokken
- 1 el tahin
- 1 grote ui, gesnipperd (optioneel: eerst fruiten in wat kokosolie)
- 1 middelgrote wortel, geraspt
- 1 el tomatenpuree
- 10 zongedroogde tomaatjes, versnipperd
- 3 el Italiaanse kruiden (meer naar smaak)
- een of twee tenen knoflook
- peper naar smaak
- 1/2 tl zout (meer naar smaak)
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl appelciderazijn
- 4 eieren
- 1 el hennepzaadjes

Neem dit smeùige linzenbrood. Een vegetarisch 'gehaktbrood' dat heel lekker is om even in het broodrooster op te warmen en met humus en/of avocado besmeerd te eten. Je kunt het zelfs even in de pan bakken en serveren bij een salade. Het is de ideale vleesvervanger vol eiwitten, vezels, goede vetten en vitaminen en mineralen. Woensdag gehaktdag wordt linzenbrooddag!

Hoe maak je het?

Vermaal de linzen in de keukenmachine. Voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve de eieren, appelciderazijn, bakpoeder en hennepzaden. Proef of het linzenmengsel goed op smaak is. Voeg indien gewenst meer kruiden toe. Voeg dan de eieren toe. Meng het bakpoeder met de appelciderazijn en voeg deze als laatste aan het mengsel toe. Knead alles goed door. Doe het mengsel in een cakeblik bekleed met bakpapier en strooi de hennepzaadjes er overheen. Bak voor ongeveer een uur in een voorverwarmde oven op 180 graden. Let op dat de bovenkant niet te donker wordt en dek eventueel af met bakpapier.



Wie zijn jouw 'influencial five'?

Nog een leuk uitstapje op het gebied van gezonde relaties. Met (meer) inzicht in mensen en je relaties met hen kun je zoals gezegd een hoop gedoe beter begrijpen en zelfs in eerste instantie vermijden. Maar een station verder kun je zelfs heel gericht gaan kijken of jij bent wie je wil zijn en of de buitenwereld daarop aansluit.

Want wist je dat de vijf mensen met wie je het meest omgaat je onbewust het meest beïnvloeden? "You are the average of the five people you spend the most time with." Een van de quotes van Jim Rohn, de bekende business filosoof uit de vorige eeuw. Rohn gaf in één zinnetje weer wat succesvolle mensen in het zakenleven al langer weten: "Je omringen met andere succesvolle en gemotiveerde individuen zorgt dat je zelf ook makkelijker richting succes koerst en blijft varen".

Nu geldt dit uiteraard niet alleen voor succes. Wat je streven ook is, meer jezelf zijn, beter plannen, vaker je belofte houden, vijf kilo afvallen, piano leren spelen, liever zijn, strikter zijn... Het principe blijft hetzelfde. De vijf mensen met wie je de meeste tijd doorbrengt beïnvloeden je dusdanig dat ze dit streven kunnen on-

dersteunen, je noch voor- noch achteruit in de juiste richting kunnen helpen, of juist saboteren. Veelal onbewust uiteraard, want het kan zo subtiel zijn als de vriendin die iedere keer als jij je voorneemt weer in die leuke spijkerbroek te passen een brownie op je bord dendert omdat ze niet alleen wil snoepen.

Of de opmerking van je ouders, die goedbedoeld reageren op jouw grote nieuws dat je je baan opzegt om een eigen bedrijf te gaan beginnen: 'Weet je het zeker



schat? Want je hebt nu zo'n mooi salaris. En zekerheid'.

Soms past zo'n reactie uiteraard wel, wanneer jij van jezelf weet dat je je vaker zonder nadenken in een avontuur stort. Dan kan remming juist wel voor een goed perspectief zorgen.

Maar soms past het ook niet, zoals in het voorbeeld van de collega die fulltime op een accountantskantoor werkte en aan het sparen was om voor zichzelf te beginnen, maar de motivatie niet kon vinden omdat al zijn collega's 'kamerplanten' waren en niet vooruit te branden waren. Daar blijven werken en tegelijkertijd starten was voor hem dus niet mogelijk. Hij moest eerst zijn baan opzeggen, uit de kamerplantensfeer komen en de energie en drive vinden om daadwerkelijk een eigen bedrijf te starten.

De influential five worden samen ook

wel je morfogenetische veld genoemd. Een term uit de ontwikkelingsbiologie die duidt op een groep cellen die communiceren via signaalstoffen en zo bepaalde cellen kunnen aanzetten tot actie. Dat kan gaan om het repareren van schade of het vervangen van afgestorven cellen.

Niet alleen cellen in een organisme, ook zonder signaalstoffen kan het morfogenetisch veld momentaan andere organismen beïnvloeden. Een fenomeen waarmee ook onverklaarbaar groepsge-drag uit het dierenrijk, zoals een school vissen of het gedrag van zwermen vogels in de lucht kan worden verklaard. En bij ons verklaart het hoe het kan dat je een gemiddelde bent van de vijf mensen om je heen, en waarom sommige hondenbaasjes na verloop van tijd bij wijze van spreken steeds meer op hun hond gaan lijken.



Oefening: op zoek naar jouw influential five

Wat is op dit moment belangrijk voor jou? Waar wil je als mens naartoe? Wat is je doel, je wens of waar wil je tijd aan besteden en energie in steken?

Sta eens stil bij jouw influential five: als je naar je dag- en weekindeling kijkt, wie

komen er dan in aanmerking? Met andere woorden: zijn de mensen met wie je vrijwillig (familie, vrienden) of minder vrijwillig (collega's) veel tijd spendeert je grootste 'fans' en bevorderen zij dit traject, deze wens of dat doel? Zijn het mensen aan



Heel Nederland stressvrij & gelukkig!

De Gelukspiramide gaat over letterlijke voeding (wat stop je in je mond) maar ook over de spreekwoordelijke 'wat haal je je in je hoofd'? Wat gebeurt er van binnen allemaal wat je uitput of juist energie geeft, waar je van wakker ligt of juist heerlijk op slaapt. Wat doen mensen, je omgeving, je voeding, je slaap, je keuzes allemaal met jou, in positieve en minder positieve zin? Kortom, hoe zit jouw Gelukspiramide in elkaar?

De Gelukspiramide helpt jou in zes stappen om je brein te (her)ontdekken, te resetten en je lijf een nieuwe energieboost te geven. Aan de hand van praktische oefeningen, makkelijk toepasbare kaasschaaftips (laagje voor laagje) en smakelijke Geluksrecepten nemen Cathelijne Wildervanck (psychologie expert/NLP-trainer) en Amber Albarda (health coach/NLP-trainer) je mee in hun kennis en ervaring.

Keuzes

Relaties

Gedachten

Beweging

Voeding

Slaap

- Van dit boek ga je:
- ✓ beter slapen
 - ✓ gezonder eten
 - ✓ meer bewegen
 - ✓ anders denken
 - ✓ relaties beter begrijpen
 - ✓ betere keuzes maken



*Zodat je een gelukkig(er) mens
werdt en blijft!*

Ervaar zelf welke invloed de zes treden uit de Gelukspiramide op jouw body en mind hebben, en ga weer vitaal en bruisend door het leven!

Splint
media

www.splintmedia.nl
www.gelukspiramide.nl



NUR 860/770