

7 TIPS



VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL VANUIT DE LEEFSTIJLBOOM- METHODE





7 TIPS VOOR EEN VITAAL LEVEN

Wat betekent gezondheid voor jou?

Is dat de afwezigheid van klachten & ziekte of een toestand waarbij je fysiek, geestelijk en sociaal lekker in je vel zit. Heb je een juist beeld van je huidige leefstijl en draagt dit bij aan hoe jij wilt leven? Ga jij effectief in je bestemming komen?

God's wil is duidelijk, Hij wil dat het goed met je gaat; gezond naar geest (redding), ziel (emoties) en lichaam. Bijbelse genezing gaat echter verder nl. goede relaties, bevrijding van bindingen en verslavingen maar ook financiële voorspoed. Dankzij Christus leef jij onder het nieuwe verbond, ben je een kind van God en leef je onder de zegen van Abraham. Alles zit in dat verbond wat je nodig hebt voor een gezond leven.

Welzijn in de meest brede zin van het woord, start m.i. bij het kennen van God als je Vader. Vanuit die intieme relatie met Hem merk je dat je geliefd en waardevol bent. Dit verandert je denken, gevoel, spreken, handelen en dus ook je gezondheid.



Belangrijke leefstijl gebieden zijn: tijd met God, leef niet alleen voor jezelf, balans vinden, onbewerkt voedsel eten, regelmatig bewegen, voldoende ontspanning & slaap en een dankbare houding hebben. Focus op 1 punt gedurende 3 weken en voeg daarna iets aan je leefstijl toe. Maak je actie niet te groot maar wel specifiek, doelgericht en meetbaar. Hieronder is per onderdeel e.e.a. toegelicht met een voorbeeld van een passende actie.

1. TIJD MET GOD

Jouw doorbraak komt als je Gods principes toepast. Geestelijke voeding is de basis voor een gezonde leefstijl. Als je tijd vrijmaakt voor het lezen in de Bijbel, gebed, lofprijs & aanbidding, geloofsonderwijs etc. dan word je wie Hij zegt dat je bent! Dat is vaak anders dan jij jezelf ziet. Vanuit die intimiteit met God vind je je identiteit in Christus en ga je wandelen in Zijn autoriteit. Je leert standvastig te zijn ook als je uitgedaagd wordt.

Actie: "Ik ga minuten per dag tijd met God doorbrengen, starten met een bijbelsdagboek en daarna kort te bidden".



2. LEEF NIET ALLEEN VOOR JEZELF

Als je kijkt naar het leven van Jezus, dan is Hij het voorbeeld van een trouwe dienaar. Hij gaf zelfs Zijn leven zodat jij kunt leven en dat in overvloed. Als je Jezus als Heer van je leven hebt gemaakt, dan komt Zijn Geest in jou wonen en word je vanzelf een gever. Waar je hart vol van is, stroomt je mond van over. Je kunt het niet voor jezelf houden! Misschien is die blijheid nu wat weggezakt en ervaar je, door allerlei dingen waar je momenteel mee te maken hebt, dat je meer zelfgericht bent geworden. Maak dan vandaag een keuze om een verschil te zijn in iemands leven, want dat geeft jezelf ook weer vreugde. Geven maakt altijd gelukkiger dan ontvangen! Het hoeft niet groot te zijn, denk bijvoorbeeld aan een kaartje/appje sturen of iemand bemoedigen of de tas van een oude vrouw dragen naar haar huis.

Actie: "Ik strek me uit om elke dag een kleine goede daad voor een ander te doen".



3. VIND BALANS IN JE LEVEN (denken, tijd, geld, relaties, werk, bediening etc.)

Voor een ander iets doen is prima maar jezelf wegcijferen is niet de bedoeling. Hoe ziet je agenda eruit? Word je er blij van? Staat het helemaal vol gepland of is het leeg en wordt deze door anderen gevuld? Heb je grip op je activiteiten? Denk je dat je zo gezond op je bestemming gaat aankomen? Maak gedurende 1 week inzichtelijk wat je per dagdeel doet en denk daarbij ook aan de huishoudelijke werkzaamheden. Vervolgens stel je jezelf de vraag....Wat geeft mij energie en wat zuigt mij leeg? Praat met iemand die je kent en laat diegene eerlijke vragen stellen, dit zal je inzicht geven waarom je doet wat je doet.

Actie: "Ik haal 1 energie zuigende activiteit uit mijn agenda nl.en stop 1 energie gevende activiteit erin nl.".



4. EET ZOVEEL MOGELIJK ONBEWERKT VOEDSEL

Ons huidig voedingspatroon bestaat steeds meer uit bewerkte producten, waardoor houdbaarheid en gemak zijn toegenomen maar de versheid en voedingswaarde is afgenomen. Vele klachten zijn voeding gerelateerd. Kijk alleen maar naar de grote inname van (verborgen) suikers, witte bloem, zout, smaakversterkers, verkeerde vetten en het gebrek aan vezels. Vermoeidheid, maag-darmklachten, overgewicht en een verzwakt immuunsysteem zijn gevolgen hiervan. Kies voor echte voeding dus puur, onbewerkt en gevarieerd. Met als motto; Voeding i.p.v. vulling. Wat zou Jezus gegeten hebben als Hij nu zou leven? Precies! dus niet wat we nu eten. Kies voor voeding die God gemaakt heeft en af en toe iets ongezonds mag echt, vind samen met Hem een balans.

Actie: "Ik ga elke dag 1 liter water drinken door 2 x ½ flesje mee te nemen naar mijn werk".



5. BEWEEG REGELMATIG

In de loop van de decennia zijn we minder gaan bewegen en de sportscholen doen hun best om in dit met allerlei programma's aan te vullen. De vraag is: wat vind jij leuk om te doen? Of wat vond je voorheen leuk waar je nu geen tijd meer voor maakt? Je hoeft echt niet naar de sportschool. Ga wandelen, fietsen, tuinieren, dansen en genieten van de natuur. Elke dag even naar buiten is voor een ieder erg goed. In de beweeg richtlijnen voor volwassenen wordt geadviseerd dat we 150 minuten per week matig intensief bewegen (dat is een verhoogde ademhaling en hartslag) en 2 x per week spier/botversterkende oefeningen zouden moeten doen. Begin met een kleine stap en koppel het aan een andere activiteit bijv. korte wandeling nadat je kinderen naar school hebt gebracht of een wandel afspraak met collega's.

Actie: "Ik wandel op door de weekse dagen min. 15 minuten".



6. ONTSPAN VOLDOENDE EN SLAAP CA. 7-8 UUR

Studies wijzen uit dat we langer leven als we 1 x per week een rustdag nemen. Even niets moeten doen. Wellicht kun je weer je hobby oppakken of een mooi boek lezen? Ontspanning zorgt zowel voor lichamelijk als geestelijk herstel. Start je de dag met een rustig moment om de juiste focus te hebben? Hoeveel uur slaap je per nacht? Wist je dat een goede nachtrust je ook stressbestendiger, jonger, slanker en fitter maakt?

Actie: "Ik doe elke avond om 23 uur het licht uit en om 7 uur sta ik op".

7. HEB EEN DANKBARE HOUDING

Iemand met een dankbare levenshouding is heel fijn om bij in de buurt te zijn. Ze zijn positief, levenslustig en zien het glas vaak half vol i.p.v. half leeg. Neem jezelf voor om niet te snel



aanstoot te nemen aan mensen en situaties. Wat je overkomt kun je vaak niets aan doen en ligt buiten je invloedssfeer. Vergeef snel want dit zet jezelf vrij van een hoop ellende zodat jij kunt doen waar jij blij van wordt. Maak er een gewoonte van om jezelf elke dag een compliment te geven. Eén negatieve opmerking van een ander heeft vele positieve nodig om dit weer “recht” te krijgen. Zo scheutig zijn mensen niet met complimenten, maar vaak wel met kritiek. Schrijf een compliment en een punt waar je dankbaar voor bent op zodat je dit nog eens terug kunt lezen als je niet lekker in je vel zit.

Actie: “Ik schrijf (bijv. in mijn agenda of dagboek) elke dag 1 compliment m.b.t. mezelf op en 1 punt van dankbaarheid op”

Alle bovengenoemde tips zijn vaste onderdelen van een gezonde leefstijl die in *de leefstijlboom methode* aanbod komen. Zou je ondersteuning willen hebben om dit in je leefstijl in te passen? Neem dan gerust contact met me op.

Arianne van Hoften
info@leefstijlboom.nl