



Leefstijl

Hermione Tomson



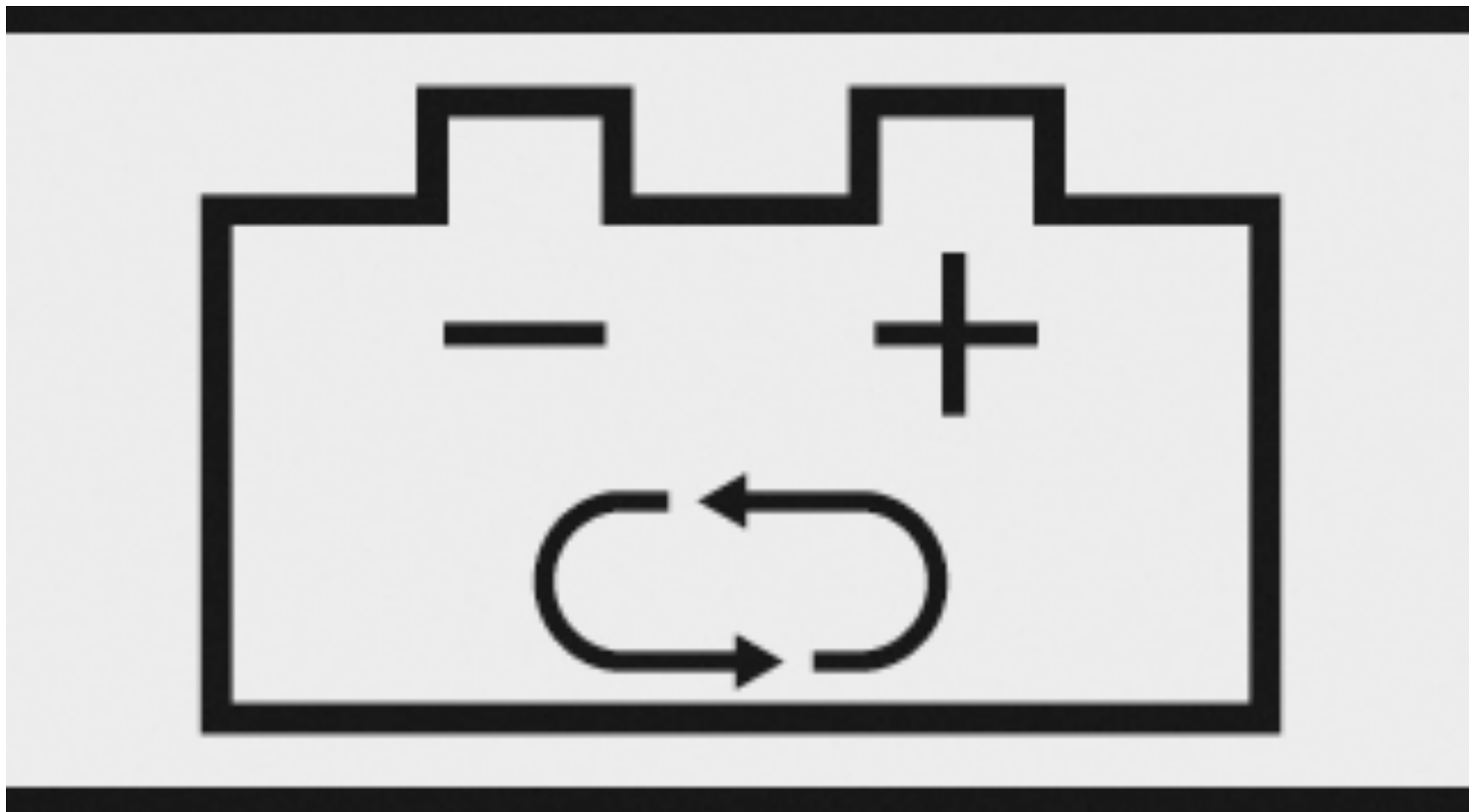
Hoeveel energie heb jij?

	Stelling	Heel herkenbaar 2 pnt	Soms 1 pnt	Zelden 0 pnt
1	Ik ben geregeld moe			
2	Ik heb geregeld vage klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, slechte concentratie en spierpijn			
3	Na een maaltijd heb ik de neiging om in slaap te vallen			
4	Ik wil van alles maar kom er gewoon niet aan toe			
5	Ik laat me makkelijk beïnvloeden door mijn omgeving			
6	Ik heb meestal de puf niet meer om te gaan sporten			
7	Maaltijden kies ik eerder 'makkelijk' dan 'gezond'			
8	Ik vergeet om dagelijks geregeld water te drinken			
9	Ik heb nog veel ongezonde leefgewoontes, zoals roken, alcohol drinken en te vet eten			
10	Ik ervaar veel stress in mijn leven			

Hoeveel energie heb jij?

0-5 punten	Gefeliciteerd! Je bent goed bezig. Alle ingrediënten voor een vitaal leven zijn bij jou aanwezig. Zorg wel dat je dagelijks bewuste keuzes blijft maken
6-11 punten	Goed dat je hier naar toe bent gekomen. Je kan veel uit deze bijeenkomst halen. Met kleine veranderingen kan je al een groot verschil in energie gaan ervaren.
12-20 punten	Het is tijd om een aantal belangrijke keuzes te maken. Er is veel meer energie aanwezig dan je op dit moment ervaart. Begin vandaag nog met een stap te zetten en vraag iemand uit je omgeving je hierin te steunen

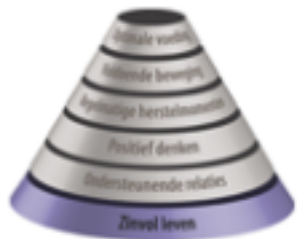
Je leven als een accu ...



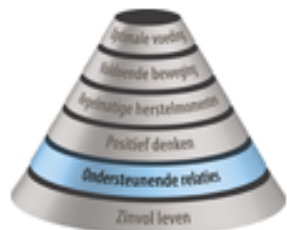
Vitaliteitspiramide



Zinvol leven



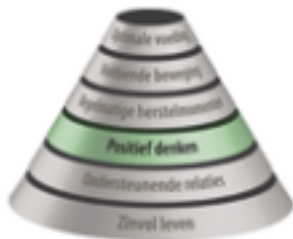
- Drie richtingaanwijzers:
 - Je voelt blijheid en plezier
 - Je neem 100% verantwoordelijkheid voor je leven
 - Je leven verloopt moeiteloos
- Ontdek je bezieling
 - Intentie - ontdek je verlangen
 - Attentie - laat je leiden door signalen
 - Potentie - zet je enthousiasme dagelijks in de wereld



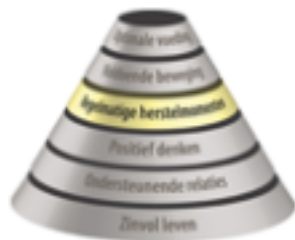
Ondersteunende relaties

- Aandacht is een levensvoorwaarde
 - Balans tussen geven en ontvangen
 - Vriendschap vraagt tijd, investeer hierin
 - Het hebben van vriendschappen maakt gelukkiger
- Wat kan je doen?
 - Mensen helpen en zelf om hulp vragen
 - Hoe laat je de mensen merken om wie je geeft?
 - Ga (meer) gesprekken aan, creëer verbinding

Positief denken



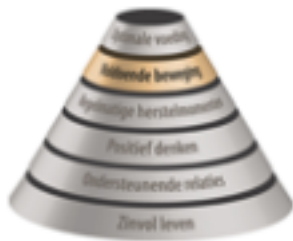
- Wat is belangrijk?
 - Wat je aandacht geeft, groeit
 - Positief denken vermindert stress
 - Rustiger ademen, creëert rust in je hoofd
- Wat kan je doen?
 - Je lichaamshouding aanpassen
 - Een vast moment pakken om te piekeren
 - Jezelf de vraag stellen waarvoor je dankbaar bent



Voldoende herstelmomenten

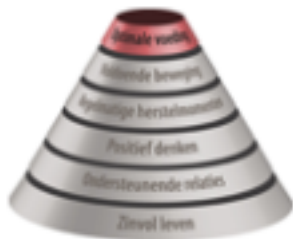
- Wat is belangrijk?
 - Herstelmomenten zijn een levensvoorwaarde
 - Grenzen aangeven is belangrijk
 - Geen tijd is geen prioriteit
- Wat kan je doen?
 - Bewust en / of rustiger ademen
 - Keuzes maken: waar wil je tijd aan besteden?
 - Wat is voor jou ontspanning?

Voldoende beweging



- Wat is belangrijk?
 - Bewegen is goed voor je gezondheid
 - Beweeg minimaal 30 minuten per dag
 - Beweging heeft positieve invloed op je humeur
- Wat kan je doen?
 - Stapje voor stapje beweging uitbouwen
 - Inbouwen in je dagelijkse patroon
 - Een maatje vinden om samen te bewegen

Optimale voeding



- Wat is belangrijk?
 - Eet zo puur mogelijk (groente / fruit)
 - Zo min mogelijk mogelijk suikers, zout en vetten
 - Drink voldoende water
- Wat kan je doen?
 - Word je bewust van je eetpatroon
 - Maak vooraf je boodschappenlijstje
 - Eet bewust, met aandacht

Vitaliteitspiramide



Wat wordt jouw eerste stap?

