

9 TIPS voor een energieker leven!



ENERGIE wordt vaak te pas en te onpas gebruikt. Het is zelfs bijna een modewoord geworden, net zoals 15 jaar geleden toen het woord **STRESS** in het leven is geroepen. Wel 15 jaar geleden is bij vele mensen dan ook het stressniveau zodanig verhoogd door een overvloed aan prikkels vanuit onze omgeving, het werk, je gezinssituatie, onze snel evoluerende maatschappij... Kortom je voelt je daardoor af en toe moe en futloos of zoals ze zeggen "ik heb geen energie meer en voel me leeg!"

En hetgeen wat we maar al te graag wel zouden willen hebben is juist zoveel mogelijk energie, daadkracht, vitaliteit, geestkracht, fut, pit, ondernemingslust en wilskracht.

De truck zit er natuurlijk in om jouw eigen energie niveau zo op peil te houden zodat hetgeen je allemaal graag wil doen en wil kunnen, je langer kan volhouden. Hoe meer energie je iedere dag hebt, des te meer je uit je leven kunt halen.

Je zal merken dat de tips stuk voor stuk heel eenvoudig en gemakkelijk toepasbaar zijn. Als je deze dingen meer en bewuster zou doen doorheen de dag, kan ik je garanderen dat je levenskwaliteit verbeterd!

Het doel van deze onderstaande opsomming is, om je nog eens bewust te maken en te inspireren om dit niet alleen te lezen, maar ook om het te doen. **DOEN IS DE BETER VORM VAN PRATEN!**

1 LACH 100X OP EEN DAG



Ben jij jezelf bewust hoeveel keer jij lacht op een dag?

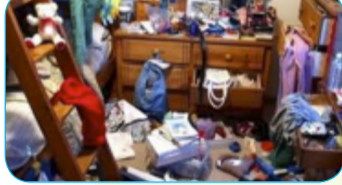
Uit onderzoek is gebleken dat een kind gemiddeld 300 tot 400 keer per dag lacht en volwassenen nog slechts 10 tot 15 keer. Het is dus aan ons om daar als volwassenen een verandering in te brengen.

Lachen is gezond en ook goed voor het moreel. Het is één van de beste remedies tegen stress. Bovendien is het gratis, en iedereen kan ervan profiteren.

En we horen dan in dit verhaal altijd de pessimisten zeggen dat het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn is. Dat is waar, maar waarom zou u zich niet elke dag een flinke dosis humor toedienen? Het zal u ontspannen, meer energie geven en beter gewapend maken tegen de dagelijkse besommingen. Lachen is daarenboven in tal van opzichten heilzaam, zowel fysiologisch als psychologisch en zelfs relationeel.

- Vermindert stress
- Versterkt de afweer
- Vermindert de bloeddruk en hartproblemen
- Verzacht pijn
- Verhoogt het zelfvertrouwen
- Stimuleert de intermenselijke relaties

2 RUIM JE ROMMEL OP!



Iedereen kent misschien het gezegde "chaos in uw omgeving, is chaos in je hoofd!". Wel het is daardoor des te belangrijker dat je orde schept. Hoe meer opgeruimd en geordend de dingen om je heen zijn, hoe meer fysieke en mentale energie je overhoudt om ergens anders aan te besteden.

Iedereen heeft altijd wel ergens iets om op te ruimen. Als het je kast niet is, dan is het misschien wel de garage of misschien je agenda of je bestanden op de computer. Het gaat er om, prioriteiten te stellen en dat kan je bijvoorbeeld doen aan de hand van to-do lijstjes of een "spinmodel". Sommigen werken met het ene beter dan met het andere. Het is de manier waarop jouw brein het beste werkt. Bijvoorbeeld werken met een MindMap kan ervoor zorgen dat al hetgeen je in je hoofd hebt, uiteindelijk gerkend geraakt, wat omdat je het op papier zet. Hieruit kan een to-do-lijst volgen waar je kan doorstrepen wat al gebeurd is. En dat...dat geeft weer een heerlijk gevoel en een dosis energie ertbij!

3 BRENG MEER BEWEGING IN JE DAG!



Iedereen weet dat voldoende bewegen essentieel is voor je gezondheid. En sommigen zeggen dan: ja maar...daar heb ik geen tijd voor, of ik wordt daar zo moe van, of ik zweeft er dan van en dat vind ik vies, of anderen zeggen ja wat moet ik dan gaan doen ik wil niet zo zwaar afzien of mijn job is al arbeidsintensief genoeg... Kortom excuses genoeg.

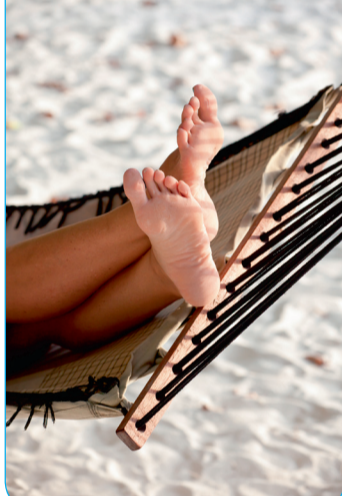
Belangrijk is om te weten dat wij in wezen gemaakt zijn om te bewegen, daarvoor hebben we dan ook 660 spieren gekregen en daar moeten we natuurlijk iets mee doen. Wel het hoeft inderdaad niet altijd afzien en zweten te zijn. Je kan ook gewoon al beginnen met extra beweging in je dag in te lassen en dat kan zowel op werk, thuis, onderweg als in je vrije tijd. Zoek voor jezelf in elke categorie eens 5 extra beweeg-momenten in een dag en pas ze toe. Dat kan van extra bewegen tot conditietraining of spierversterkende oefeningen gaan.

Kies zeker dingen die je graag doet.
Bewegen kan je vele voordelen geven zoals:

- Je wordt er **optimistischer** van en krijgt een groter gevoel voor **humor**? Door te bewegen produceren we **endorfine**, de natuurlijke hormonen die zorgen voor een geluksgevoel. Uit studies blijkt dat regelmatige lichaamsbeweging effectiever kan zijn bij het behandelen van een depressie dan medicijnen.
- Stimuleert de **vetverbranding**
- Doordat je fitter wordt, moet je **hart minder hard werken** voor dezelfde activiteit. Dat kan je **tijd uitsparen** en vooral veel energie.
- Fittere mensen hebben een **betere bloedsomloop en dus meer zin in seks**.
- Beweging verkleint de kans op **hartkwalen, diabetes en verhoogt het zuurstofgehalte** in het lichaam waardoor de **hersenen alert blijven**.
- Zorgt voor het verlagen van de **bloeddruk**, het **cholesterolgehalte** en helpt bij het bestrijden van de nieuwe ouderdomsziekte **diabetes type 2**. Dit wordt ook wel eens onze nieuwe welvaartsziekte genoemd.
- **Beter slapen**
- Beweging zorgt voor het versterken van de **botten**, wat op later leeftijd de kans op osteoporose doet verminderen.
- **Variatie** in bewegen zorgt ervoor dat je lichaam blijft veranderen. Je lichaam past zich heel snel aan. Dwz als je altijd hetzelfde blijft doen, kan er geen vooruitgang zijn. Dus geef je lichaam voldoende prikkels (fiets eens snel, traag, of doe gewoon eens een andere sport, dan gebruik je weer andere spieren)

DUS KOM IN BEWEGING! 1x per week is al iets maar nog niet voldoende, 2x per week werkt onderhoudend en vanaf 3x per week boek je vooruitgang.

4 MAAK REGELMATIG JE HOOFD LEEG!



Hoe kom het dat je hoofd vol geraakt? Prikkels vanuit de omgeving? Stress? Wel een beetje stress is niet slecht voor ons, en soms zelfs goed. Het houdt je scherp, stimuleert je ijer en verhoogt je prestatie. Alleen mag het zich niet opstapelen en chronische stress worden. Want dat kan leiden tot psychische en fysiologische problemen, zoals onzekerheid, hartkloppingen, slaapproblemen of zelfs tot allerlei ziekten. Stress vreet energie. Rondwalende gedachten, to do's, problemen en zorgen maken je moe en zwak.

Wist je dat als je teveel stress hebt er een verhoging van het stresshormoongehalte volgt. En uit onderzoek blijkt dat voortdurende blootstelling aan cortisolgehaltes bijdraagt aan verhoogde afzetting van vet (en vooral rond ons middenrif, net waar we het niet willen hebben), en wat ook weer de kans op ziektes 3 tot 5x vergroot. Wel bij deze ben je op de hoogte en vanaf nu kan je er iets aan doen.

Trouwens wist je dat de beste ideeën komen als je in rust bent en je hoofd leeg is? De nieuwe ideeën en plannen komen niet als je continu tegen 200 per uur de hele dag door loopt. Geef jezelf af en toe rust. Zoek af en toe een rustige plek op en geef jezelf ruimte. Doe aan yoga of meditatie, ga buiten bewegen, tuinieren, dansen... Zoek iets wat bij jou past en waar jij je hoofd mee leeg kan maken en tot rust kan komen.

NEEM AF EN TOE EENS RUST.

5 CREËER EEN GEZOND VOEDINGSPATROON



De richtlijnen die hieronder volgen zijn heel algemeen, maar zeker en vast bevorderlijk voor je gezondheid. Als je deze tips toepast ben je al heel goed op weg.

- 6 keer per dag eten met 3 hoofdmaaltijden en 3 "gezonde" tussendoortjes. Je kan in je eigen voedingspatroon eens even kijken of je wel degelijk gespreid eet.
- Wacht nooit langer dan 3 uur om te eten. Zo worden de calorieën over de dag verspreid en hou je de stofwisseling in werking.
- Neem ook kleine porties. Je hoeft echt niet te tellen of te wegen of te meten, want dat hou je nooit je leven lang vol. Het is toch de bedoeling dat je een gezond eetpatroon creëert voor heel je leven lang. Niet waar? Met kleine porties bedoel ik dan ook voor de hoofdmaaltijd: 1 bord of bijvoorbeeld 3 tot 4 boterhammen. En voor de tussendoortjes moet je een "handvol" nemen. Bijvoorbeeld: een potje yoghurt, een appel, een handvol nootjes... alles wat daar in past.
- Eet gevarieerd doorheen de week. Wissel voldoende af met verschillende voedingsmiddelen zoals kip, vis of vlees, dan eens pasta, dan eens rijst, dan eens warm eten, dan eens koud eten...kortom voldoende afwisseling zorgt er ook voor dat het lichaam continu ge prikkeld wordt en ook steeds verschillende voedingsstoffen binnenkrijgt. Als je altijd het zelfde zou eten, gaat er niks meer veranderen aan je lichaam. Maar blijft het stabiel zoals het is.
- Neem elke dag 1x granen (of om specifiek te zijn 1 x zetmelen en minder brood, koeken, pasta, rijst of aardappelen), 2 stukken fruit is voldoende. Je hoeft zeker niet meer fruit te eten, want deze natuurlijke suikers (indien te veel) zetten zich uiteindelijk ook om in vetten. Eet 1 keer warme groenten en 1 keer rauwkost op een dag.
- Zorg dat er in elke maaltijd eiwitrijke producten zitten.
- Eiwitten zijn bouwstoffen. Zij zijn nodig voor het afgebouwd van ons skelet.
- Eiwitten laten ons lichaam hard werken om het opgebroken te krijgen. Dus hoe harder ons lichaam moet werken, hoe meer verbruik, hoe meer vetverbranding.
- Eiwitten zorgen voor een verzadigend gevoel. Dus als je kleine porties eet, met iets eiwitrijk bij, dan zullen we niet zo'n groot hongergevoel meer hebben.
- 1 keer per week zondigen in iets waar je echt zin in hebt (friet, pizza, taart, snoep,...) MAG of MOET! Voor iedereen kan dat zondigen verschillend zijn. Belangrijk is om dit zondigmoment te plannen en er dan op dat moment nog van te genieten ook.
- Drinken: tot 2 l water per dag, thee of koffie maximum 3 tassen per dag. Wanneer 2 l water veel lijkt voor, probeer dit dan rustig op te bouwen met kleine slokjes, 1 l water en zo verder. Zorg ook altijd dat je water in de buurt hebt, op je bureau, in je auto, in de keuken....
- **EET BEWUST = WEET WAT JE EET**

6 BLIJF POSITIEF



Natuurlijk heeft iedereen wel eens zorgen, maar het is de manier waarop je ermee omgaat. Sleep je ze de hele tijd mee of kan je ze loslaten. En zie je alleen maar het probleem of kan je dat loskoppelen en maak je ruimte voor een oplossing. De oplossing zal alleen maar komen als je jezelf losmaakt van het probleem. Dat heet de wet van het vacuüm. Je laat iets los of ruimt het op, pas dan is er plaats voor iets nieuws. Zoals bijvoorbeeld onze kleerkast, zolang die propvol steekt is er geen plaats voor nieuwe kleren. Je zal eerst plaats moeten maken, voor je weer naar de winkel kan.

Maar weet je wat de valkuil is van iets nieuws? De oude patronen, de dingen die we gewoon zijn om te doen. Dat zijn zo'n automatismen geworden dat we ons er eigenlijk niet van bewust zijn dat we ook iets anders kunnen doen of willen.

Doorbreek een patroon en ga voor iets nieuws. Dat brengt misschien wel angst en onzekerheid teweeg, maar het beste wat je kan doen is erop vertrouwen dat het allemaal wel in orde komt. Wie de zin "gedachten hebben scheppingskrachten" kent, weet dat het heel erg belangrijk is dat je bewust bent van wat je zegt of denkt. Weet dan dat positief denken kan leiden tot positieve energie. Dat wil langs de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

7 DOE EENS WAT JE GOED KAN.



Heb je er al eens bij stil gestaan dat als je 's ochtends opstaat, je weer zin hebt om aan de slag te gaan? Start jij je dag vol energie, en kun je niet wachten om te gaan doen wat er op de planning staat?

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Mensen die werken vanuit hun passie, vanuit hetgeen ze heel graag doen, hebben vaak eenvoudig veel energie. Dat wil langds de andere kant niet zeggen dat je nooit eens negatief mag zijn, integendeel, want dat leert de wet van de polariteit ons. Het is zowel - als +. Het is een EN-verhaal. Zoals een magneet die twee polen heeft, + en -, of zoals de yin en de yang, de electron en het proton.... Je mag natuurlijk wel eens een dipje hebben, want het zijn juist die momenten die ons iets willen leren, zodat we het beste uit onszelf kunnen halen. Alleen mag dat dipje natuurlijk niet TE lang duren!

Ik wens je veel succes met je zoektocht naar een energieker leven!

Hilde Vreys
Personal Coach