

102 Goede gewoontes voor een optimaal leven

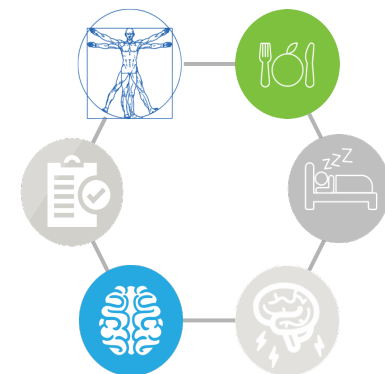
EERSTE EDITION

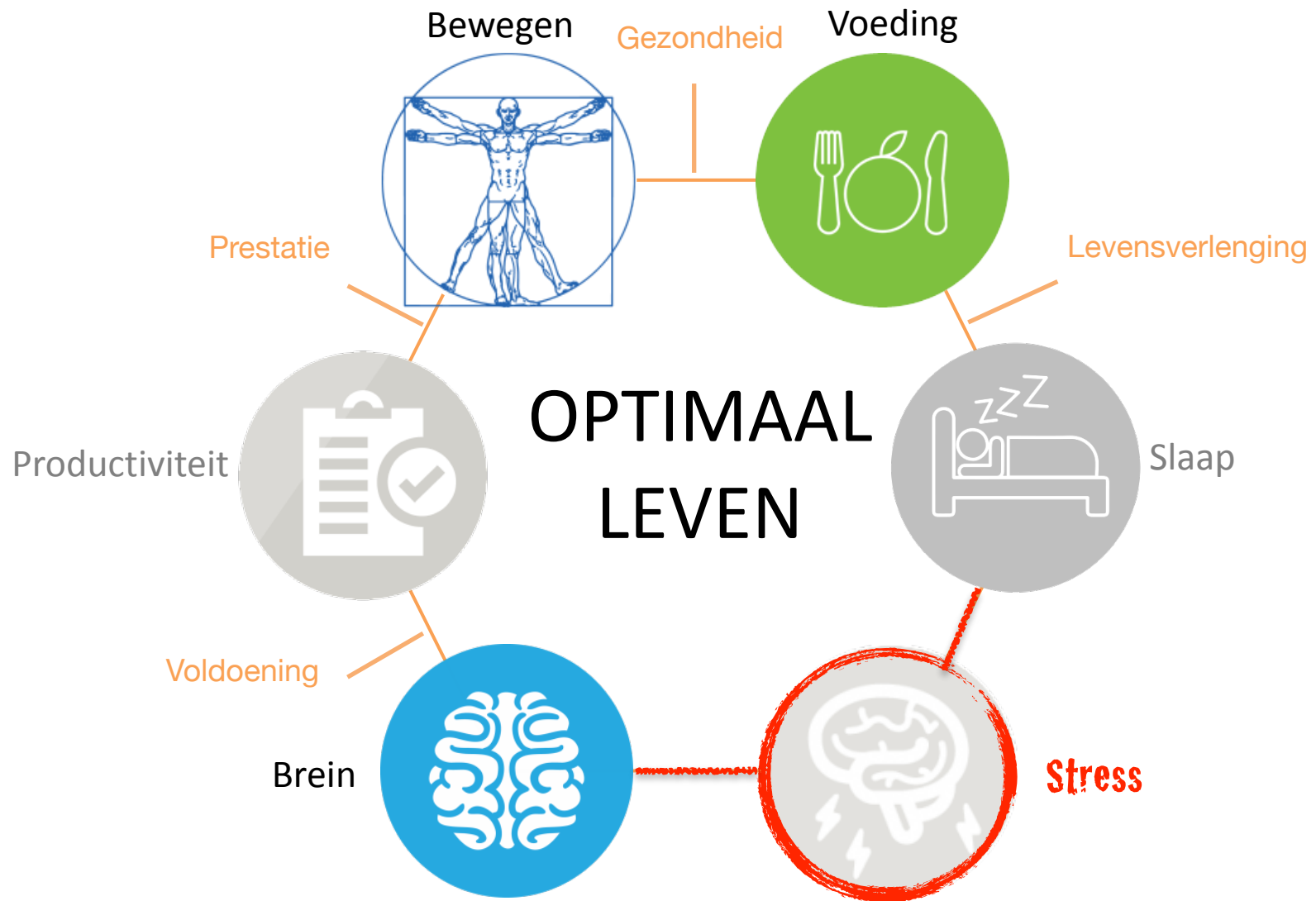
Wegwijzer naar verandering voor diegene die het nodig heeft

door Lex Casteleyn

Oprichter van deGeneralist.be

© 2018 LexTalkAbout





TOEWIJDING

Dit boek draag ik op aan Anja - mijn soul mate. Je bent mijn inspiratie voor alles wat ik doe en beslis in mijn leven.

Ik wil ook met dit boek mijn bijdrage doen aan iedereen, die net als ik, dingen wil bereiken en daarvoor zijn of haar gedrag wil veranderen. Ik geloof dat iedereen voor zichzelf succesvol kan zijn, zowel fysiek, geestelijk als vanuit het hart.

INHOUDSTAFEL (klikbaar)

VOEDING

11

1. EET WAT JE VOORoudERS HERKENNEN	12
2. GEEN VOEDING UIT VERSCHILLENDE INGREDIËNTEN	12
3. EET VOLDOENDE MACRONUTRIËNTEN	12
4. EET ONBEWERKT VERS VOEDSEL	12
5. EET GEZONDE SNACKS	13
6. BEPERK SUIKER, GRANEN EN ZUIVEL	13
7. VERHOOG INNAME VAN GEZONDE VETTEN	13
8. VERMIJD TRANSVET	14
9. AF EN TOE VASTEN	14
10. DRINK 1,5 TOT 2L WATER PER DAG	14
11. CHECK JE MACRO'S Check je voedselname	15
12. SUPPLEMENTEER OF GENIET VAN DE ZON	15
13. VERKIES BRUISWATER BOVEN FRISDRANK	15
14. VERVANG ELKE DAG 1 ONGEZONDE SNACK	15
15. ETEN OM TE LEVEN, NIET OMGEKEERD	15
16. DE '80/20'-NORM	16
17. EET AUTHENTIEK VOEDSEL	16
18. SPUUG OP WC-PAPIER	16

BEWEGEN

17

1. BEWEGEN versus TRAINEN	18
2. LEER NIEUWE VAARDIGHEDEN	18
3. MEER BEWEEGAFSPRAKEN IN JE LEVEN	18
4. BENUT ELK OEFEN-EXCUUS	19
5. WANDEL ELKE DAG	19
6. ZORG VOOR AFWISSELING	19
7. STRETCH, POSES & pseudo-ACROBATIEK	19

8. BEHANDEL JE BINDWEEFSEL - FASCIA	20
9. ZWEET DAGELIJKS	20
10. DOE ADEMHALINGSOEFENINGEN	20
11. TRAP BOVEN LIFT	21
12. SOIGNEER JE RUGGENGRAAT	21
13. SPEEL	22
14. STERKE VOETEN ALS FUNDERING	22
15. ACTIVEER JE LEVENsstIJL	23
16. HOU PARKEER-AFSTAND	23
17. VERZORG JE HUID	23
18. VERBETER JE UITHOUDING	24
19. GEZONDE SCHOUDERS & STERKE HANDEN	24
20. LEER HURKEN	24
21. NEEM KOUDE DOUCHES	25
22. TABATA ALS VRIEND	25
23. TIL ER ZWAAR AAN	25
24. ETEN versus TRAINEN	26
25. BEWEEG & TRAIN IN BUITENLUCHT	26
26. PLAN JE VOLGENDE DAG	26
27. STOP MULTITASKING = MINDFUL TRAINEN	26
28. FIETS	26
29. RUST	27
30. ACTIVEER JE 'V6'	27
31. DOE WAT JE KUNT	27
32. SAUNA NA WORKOUT OF STRETCH	27

HET BREIN

28

SLAAP

29

1. PLAN VOLDOENDE SLAAP	30
2. RESERVEER SLAAPKAMER VOOR SLAAP, ROMANTIEK & SEKS	30
3. DEACTIVEER OF HEB SEKS VOOR 'T SLAPENGAAN	30

4. DAGELIJKSE SCHERM-DETOX	30
5. HET JUISTE SLAAPMUTSJE	31
6. ZUIVER JE (ANGST) GEDACHTEN	31
7. CREËER JE PERFECTE ONTSPANNING ROUTINE	31
8. DAGELIJKSE LICHT-DETOX	31
9. JE SLAAPT BETER 'COOL'	32
10. KALMTE STIMULATIE	32
11. LAAT JE HELPEN MET SLAAP	32
12. KLOP JEZELF K.O.	32
STRESS	33
1. DOE LENIGMAKENDE OEFENINGEN / YOGA	34
2. NEEM ONTSPANNEN ZOUTBAD	34
3. MINDFUL NIKSEN	34
4. VIND MANIEREN OM TE LACHEN	34
5. MAAK JE BED	34
6. MEDIATEER 10 MINUTEN	35
7. MAAK OOGCONTACT	35
8. KIES OM GELUKKIG TE ZIJN	35
9. 'IKKE' DIK TEVREDEN	35
10. WEES IN HET NU-MOMENT	35
11. VERMIJD NEGATIEVE MENSEN	36
12. OEFEN LOSLATEN	36
13. MINDER ROMMEL	36
14. VERMIJD NIEUWS	36
15. DUMP JE GEDACHTEN	36
16. VERMIJD RODDELEN	36
17. SCHRIJF JE IDEEËN OP	37
18. RESERVEER: 'IK'-TIJD	37
19. GEEN SCHULD, GEEN SCHAAMTEGEVOEL	37
20. KEEP A COOL FACE	37

PRODUCTIVITEIT	38
1. VROEG UIT DE VEREN	39
2. GEBRUIK POMODORO	39
3. DE IDEALE WEEK	39
4. LEES NON-FICTIE	39
5. WEES OP TIJD	40
6. LUISTER PODCASTS	40
7. INBOX ZERO	40
8. OEFEN JE GEWOONTES	40
9. VRAAG HULP	40
10. WEES EERLIJK TEGEN JEZELF	41
11. ZEG 'NEE'	41
12. LEER LUISTEREN	41
13. START BATCHVERWERKING	41
14. PLAN JE DAG 'S AVONDS	41
15. GEEN PERSOONLIJKE SOCIALE MEDIA	42
16. WEES ALS EERSTE OP DE WERKVLOER	42
17. LEER NIEUWE VAARDIGHEDEN	42
18. SCHAKEL NOTIFICATIES UIT	42
19. MAAK NOTITIES	43
20. STOP NIET MET LEREN	43
STOÏCIJNEN OVER GEWOONTES	44

BEHEERS JE GEWOONTES, ONTWIKKEL SUCCESVOL GEDRAG

- Sta je te popelen om jouw gezondheid, geluk en productiviteit te verbeteren?
- Wil je meer voldoening in om het even wat je doet?
- Wil je groeien, je doelen bereiken, je ambities realiseren?
- Ben je klaar om je gewoontepatronen te veranderen?

Wie kan volledig berusten op hoe hun leven wordt bestuurd?

Misschien wil je fitter leven, een betere partner zijn, creatiever zijn, een boek schrijven, of gitaarspelen - het hoeft geen droom te blijven.

Als je niets wil veranderen, je doelen hebt bereikt en geen vooruitgang meer wil boeken, dan hoef je niet verder te lezen - Proficiat, jij bent die ene 'perfecte' persoon!

Dit boek helpt om aan de hand van goede dagelijkse gewoontes, dingen gedaan te krijgen. Meestal forceert een opvallende of tragische gebeurtenis je stil te staan bij het leven.

Dagelijks word ik door podcasts, boeken, of mentoren geïnspireerd om slechte gewoontes te stoppen of met gezonde gewoontes te beginnen.

Nu is het mijn beurt om jou te inspireren 😊

WAAROM FOCUSSEN OP HET ONTWIKKELEN VAN DAGELIJKSE GEWOONTES

Als je het nodig acht succesvoller (en niet noodzakelijk miljonair) te zijn, neem je best gewoontes van succesvolle mensen over. Dit lijkt veel te eenvoudig voorgesteld, maar iets eenvoudig is niet noodzakelijk gemakkelijk.

De wereld draait om systemen, en jij en ik verschillen daar niet in. Gewoontes zijn systemen in ons lichaam.

We zijn geprogrammeerd om specifieke dingen te herhalen, om ons leven te vereenvoudigen.

Om in deze wereld te gedijen, leef je best volgens en met de natuurwetten, anders word je afgestraft. Zo ook met gewoontes, ze kunnen je dienen of tegenwerken.

“Stel je voor dat iedereen miljonair en afgetrainde buikspieren kon krijgen door boeken te lezen” - Derek Sivers

Een gewoonte is iets dat op regelmatige basis terugkomt, Je doet het bijna zonder nadenken. Gewoontes definiëren wie we zijn.

Het maakt niet uit wat je zegt. Het maakt niet uit waarover je denkt.

Het enige van tel is wat JIJ doet. Actie creëert uitkomst - niet woorden of gedachten.

Dagelijkse gewoonten zijn krachtiger dan je ‘denkt’.

Over het algemeen wordt veel nadruk gelegd op grote levensbeslissingen zoals, verder studeren of werken, trouwen of carrière najagen.

Tuurlijk zijn deze belangrijk; maar waarom hechten we meer waarde aan beslissingen dan dagelijkse kleine – o zo belangrijke - routines?

WAT MAG JE VERWACHTEN VAN DEZE BLAUWDRIJK

Deze 'blauwdruk' naar een beter leven, bevat 102 gewoontes of acties die je leven kunnen veranderen.

Het is slechts een leidraad, jij beslist of je er tijd instopt, en werk van maakt.

Je zult niets beters vinden op het internet. Er bestaat maar één hoogwaardig, uitgebreide lijst van gewoontes. 😊

Nee, even serieus, ik vind dat het creëren van gezonde gewoontes mijn levenskwaliteit een enorme *boost* heeft gegeven.

WEGWIJZER

Dit boek pak je het best aan door die 100 (goede acties) gewoontes op te delen in hap klare brokken. Voor je gemak, bied ik ze in de 3 belangrijke onderverdelingen aan van je leven:

1. VOEDING
2. BEWEGEN
3. BREIN

Elk van de gepresenteerde doelstellingen zijn haalbaar. Een nieuwe gewoonte tot stand brengen is niet moeilijk! Je gemoedstoestand verandert constant door externe invloeden, leer het beheersen.

Je doel is focussen op het nieuwe gebruik totdat het de oude patronen vervangen heeft. Het voordeel van dagelijkse gewoontes is dat je ze dagelijks kunt oefenen – Wat is jouw excuus?

Voor een optimaal resultaat, raad ik je aan om het boek eerst eens volledig door te nemen, om het daarna als volgt te benaderen:

- Richt je op één aspect in je leven: voeding, bewegen of brein.
- Experimenteer met één gedragsverandering tegelijk totdat het ... uh, echt een gewoonte is.
- Kies volgens jouw prioriteit, welke jij het meest nodig!

Hoe je de uitdagingen ook aanpakt, neem je tijd en geniet van het proces. Je leven verbeteren is fun - optimaal leven is plezierig. Het draait allemaal om dromen uittesten, groeien en gedragsverandering.

Experimenteer, of zoals Johan D'Haeseleer zichzelf benoemt - wees een 'EXPERIMENS'!

Hoe weet ik dat?
Uit noodzaak!

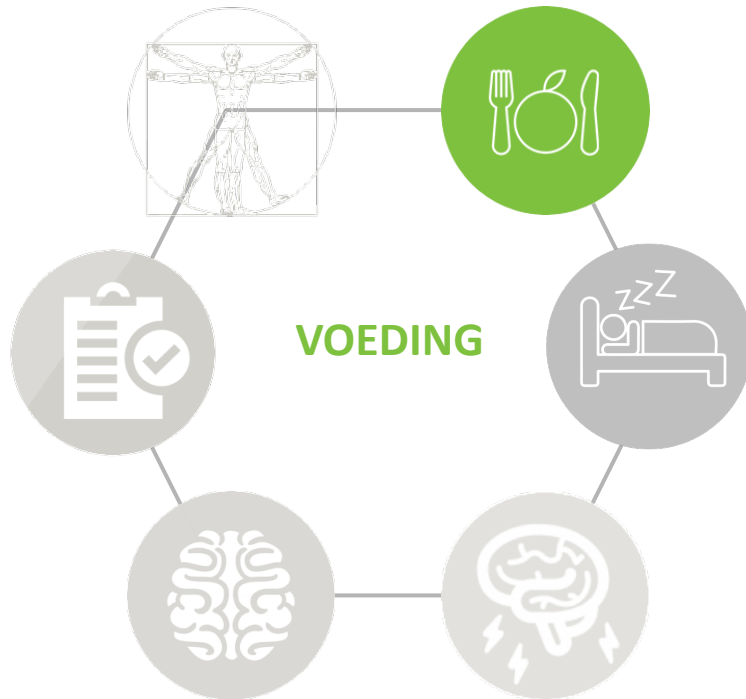
Ik leef om voor voor mezelf en deel met jullie mijn experimenten.

Elke verwezenlijkte actie is een stap in de juiste richting.
Het beïnvloedt mijn leven, het heeft een positieve impact op mijn geest en lichaam.

Mijn wens is dit gevoel overbrengen, en dat we 'rijker' door het leven gaan aan de hand van optimale gedragspatronen.

“Every Habit has it's Hack!”

VOEDING



We hebben omgevingsfactoren geschapen die ons ongezond maken. Bovendien bewegen we onvoldoende, eten we ongezond, hebben we chronische stress, slapen we te weinig en sommige roken of drinken te veel.

Daarboven schrijft de 'medicijnen'-dokter pilletjes voor die symptomen tijdelijk wegnemen, maar desondanks worden we dik en moe.

Voeding is geen alleenstaand aspect, alle elementen - van zowel **voedsel**, **bewegen** en het **brein** - beïnvloeden elkaar.

Het is een feit, mensen met overgewicht of obesitas bewegen nauwelijks. Iemand met stress slaapt minder goed, waardoor men 's avonds gemakkelijker een 'glaasje' drinkt om te ontspannen.

Gezondheid vraagt een **holistische aanpak**, en alles begint bij je manier van denken ...

Meer dan 80% van je productiviteit en energie krijg je uit je voeding!

Laten we voor de gemakkelijker met het moeilijkste beginnen **VOEDING**

1. EET WAT JE VOORoudERS HERKENNEN

Gebruik je gezond verstand en kies bewust wat je in je mond steekt.

Wees op je hoede als er een etiket op plakt.

Eten moet herkenbaar zijn: aardappel of chips, vis of Fish sticks, poedermelk of moedermelk.

Van waar komt het? Uit blik, plastic of de natuurlijke plek?

2. GEEN VOEDING UIT VERSCHILLENDE INGREDIËNTEN

Denk hierbij dat bijna alles in de supermarkt bestaat uit toegevoegde vetten (verzadigd), transvetten, geraffineerde suikers, en of geur-, kleur-, smaak- en bewaarmiddelen.

Een broccoli blijft broccoli – blijf bij de natuur.

3. EET VOLDOENDE MACRONUTRIËNTEN

$\frac{1}{3}$ Van alles zou gemakkelijk zijn: $\frac{1}{3}$ eiwitten, $\frac{1}{3}$ vetten en $\frac{1}{3}$ koolhydraten.

Natuurlijk variëren Macro-verhoudingen van persoon tot persoon, iedereen is uniek volgens lichaamstype, activiteit en stofwisseling.

Haal je koolhydraten uit groenten en fruit, NIET uit frisdrank en suiker snacks.

Eiwit in combinatie met vet geeft een langdurige verzadiging!

4. EET ONBEWERKT VERS VOEDSEL

Zoals de natuur het bedoeld heeft.

Kruiden, wortels, knollen, wild, gevogelte, eieren, schaaldieren, vissen, noten, zaden en vruchten.

Eet voedsel dat verrot!

5. EET GEZONDE SNACKS

Voeding rijk aan eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen, zoals: groenten, fruit, kiemen, noten en bessen.

Fruit eet je best in de zomer en herfst.

Van gedroogd fruit kun je gemakkelijk meer eten. Het bevat ten slotte nog altijd suiker (fructose).

6. BEPERK SUIKER, GRANEN EN ZUIVEL

Suikers schaden niet alleen je tanden, het vermindert je breincapaciteit.

Je brein heeft vooral vetten nodig

Suiker wordt gelinkt aan depressie en het fokt je op. Het vergroot risico op kanker en hart- en vaatziekten.

Iedereen is min of meer gevoelig voor granen, afhankelijk van je darmwerking en zelf herstellend vermogen.

Granen kunnen oorzaak zijn van 'lekkende' darm, hierdoor komt voeding in je bloedbaan en krijg je allerlei klachten, allergieën en ontstekingen.

Melk is bedoeld als groeistimulans voor kalveren (en baby's).

Vele mensen zijn lactose intolerant, opnieuw - waardoor hun darmwerking en opname van essentiële voedingsstoffen verstoord wordt.

Wie gezondheid opoffert, waarvoor dan ook, is een idioot. - Arthur Schopenhauer

7. VERHOOG INNAME VAN GEZONDE VETTEN

Eet meer Omega-3-vetzuren uit vette vis (makreel, sardines, zalm, haring, ...), avocado, ongebrande noten, zaden en pitten (lijnzaad, zonnebloempitten, sesamzaad, ...), kokos- en olijfolie.

Gouden tip: Overdaad schaadt (ook met 'gezonde' vetten)

8. VERMIJD TRANSVET

Transvetten zijn zeer ongezond. Je vindt ze in kant- en klare maaltijden, chips, gebak, koeken, gefrituurd voedsel,

Gebruik bij voorkeur koud geperste oliën, zoals: olijfolie, kokos- en lijnzaadolie.

9. AF EN TOE VASTEN

Door voedselschaarste en vasten wordt zowel vetverbranding als zelf-genezend vermogen geactiveerd.

Je hebt minder insuline schommelingen en het stimuleert de neuronen in je hersenen voor betere leercapaciteit en geheugen.

Het is bewezen dat mensen die regelmatig één tot een paar dagen vasten langer leven.

De voordelen van vasten zijn overduidelijk: minder ontstekingen en oxidatieve stress in de cellen van je lichaam.

10. DRINK 1,5 TOT 2L WATER PER DAG

Water zorgt ervoor, dat het bloed vloeibaar blijft, zodat allerlei stoffen (voedings- en afvalstoffen) getransporteerd kunnen worden.

Per dag wordt er meer dan 180 liter bloed gezuiverd door de nieren.

Hydratatie geeft meer energie, doet algemeen goed, en is gezond.

Graaf dieper:

[Drink water](#)

[Citroenwater beschadigt je tanden.](#)

11. CHECK JE MACRO'S Check je voedselinname

Je hebt geen idee van hoeveel voedsel en welke nutriënten dagelijks in je lichaam stopt totdat je ze noteert.

Mensen die willen vermageren (vetverlies) of spieren opbouwen vinden het veel gemakkelijker als ze eetdagboek bijhouden wat ze eten.

Hou je macro's bij, t.t.z.: Koolhydraten, Eiwitten en Vetten.

Graaf dieper:

[My Macros+ - Apple](#)

[Simple Macro - Android Apps on Google Play](#)

12. SUPPLEMENTEER OF GENIET VAN DE ZON

Onze voornaamste bron van vitamine D komt van de zon, maar is ook mogelijk via supplementen.

Meeste mensen krijgen niet genoeg zon, waardoor ze een tekort van vitamine D hebben.

Vitamine D tekort leidt tot angst en depressie!

13. VERKIES BRUISWATER BOVEN FRISDRANK

Frisdranken zijn hét grootste probleem voor diegene die geen gewicht kunnen verliezen.

In plaats van dieetfrisdranken (light/zero vol aspartaam) te drinken, neem je beter spuitwater als vervanging.

Mineraalwater is het gezondst voor je lichaam!

14. VERVANG ELKE DAG 1 ONGEZONDE SNACK

Meest bewerkt voedsel (zoals crackers, brood, muffin, pasta) zijn niet alleen caloriebommen, maar ze bevatten ook niet de vezels en voedingsstoffen van bijvoorbeeld een wortel, zoete aardappel, of sinaasappel.

Door elke dag bewerkt voedsel te vervangen door onbewerkte voeding ga je gezonder worden.

15. ETEN OM TE LEVEN, NIET OMGEKEERD

Je bent wat je eet en wat je darm opneemt.

(klik op link hieronder voor de 'Bristol Stool Chart')

Experimenteer, voel, ruik, zie en proef wat goed voor je is.

We eten om energie te hebben, om ons gezond te houden, lichaamscellen te bouwen, en ons brein te voeden - NIET omdat het 8, 12 of 18 uur is!

Graaf dieper:

[Je 'shit' dicteert je gezondheid](#)

16. DE '80/20'-NORM

80% van de tijd gezond en 20% minder gezond.

Het is beter enkele mindere gezonde 'dagen' te hebben, dan alle dagen van een gezond voedingspatroon af te wijken.

17. EET AUTHENTIEK VOEDSEL

Authentiek voedsel is voeding die geen gluten, zuivel, soja, en in sommige gevallen nachtschade (aardappelen, paprika, tomaten en aubergine) bevatten.

Niet toevallig voeding die ontstekingen bevordert en waar mensen allergisch voor zijn of intoleranties voor ontwikkelen.

Allergieën, astma en andere 'ongemakken' nemen sterk af bij het eten van authentieke voeding.

Graaf dieper:

[Ontdek Welk Voedsel Je Vermoeid en Ziek Maakt – Voel Je Snel Beter](#)

Ik hoor wel eens zeggen: 'Geen enkel dieet werkt!'.

“Alles (dus ook elk dieet) werkt met de juiste manier van denken (mindset)!”

18. SPUUG OP WC-PAPIER

Deze heeft meer met verwerkt 'afval' te maken 😊

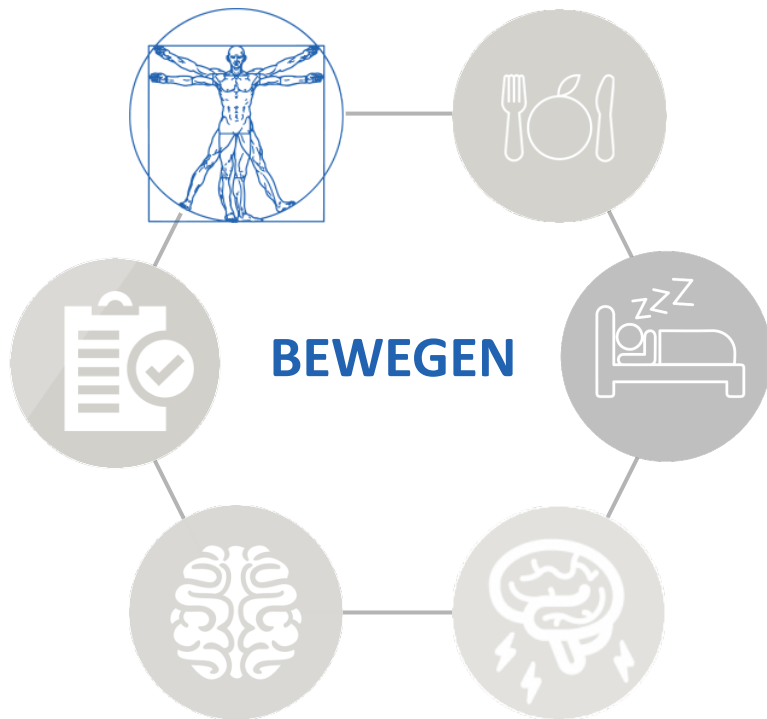
Stel dat je met blote hand hondenstront opraapt. Zou diezelfde hand dan proper afgekuist zijn met enkele vellen papier – NEE?

Ik begrijp heus wel waarom sommige mensen vochtige doekjes gebruiken.

Maar zijn die geparfumeerde doekjes hygiënisch, of gezond?

Doe jezelf en je gezondheid een plezier - spuug op dat laatste velletje waarmee je dat achterwerk afveegt!

BEWEGEN



Bewegen is het beste geneesmiddel - neem vooral die pil!

Ben je niet gewoon om regelmatig te bewegen of trainen, start rustig en begin te wandelen, oefenen met lichaamsgewicht, zwemmen, ...).

Voor de ervaren gymbezoeker heb ik ook een aanbeveling, speel meer en experimenteer met nieuwe vaardigheden!

Be the weirdo - be part of that 10% different culture in je training

Conventioneel trainen geeft gemiddelde (conventionele) resultaten.

Probeer minder conventionele dingen, zoals: bewegen met borstelsteel, of tennisballen, bewegen als dieren, flow, experimenteel bewegen, dansen, hoelalhoop dans, jongleren (met kettlebell) ...

Gezondheid is het nieuwe 'sexy', niet de conventionele fitness.

1. BEWEGEN versus TRAINEN

Eerst ga ik kort mijn definitie van trainen geven:

TRAINEN is werken aan bepaalde VAARDIGHEDEN die jij NODIG hebt om beter te bewegen, dit kan voor je beroep, hobby, sport zijn.

BEWEGEN kan om het even wat zijn.

Let wel, er bestaat geen verkeerde ‘beweging’ als je lichaam op alles voorbereid is, maar dat vergt waarschijnlijk heel veel training.

Bijvoorbeeld:

Stel dat jij je telkens blesseert tijdens het wandelen = bewegen. Als het al niet lukt om te wandelen, gaat het je niet helpen om te hardlopen of te trainen voor een marathon.

Enfin, dan moet je de oorzaak opzoeken en aanpakken.

Aanpakken: bij een wandelblessure bijvoorbeeld. Voeten aansterken, of heupstabiliteit en bekkenbodem aanpakken = trainen.

Graaf dieper:

[Hoe loop ik sneller, verder en blessurevrij](#)

2. LEER NIEUWE VAARDIGHEDEN

Naast wat je denkt nodig te hebben (conditie, kracht en stabiliteit) om optimaal te bewegen, is het ook belangrijk om nieuwe vaardigheden aan te leren.

Jongleren is voor mij de effectiefste manier om mijn geest iets anders te laten doen en afstand te nemen van diep werk.

3. MEER BEWEEGAFSPRAKEN IN JE LEVEN

Wissel ‘zitten’ af met: staan, hurkzit, wandelen, spelen (nieuwe vaardigheid, vb. jongleren). Op die manier behoud je een goede houding en verbrand je meer energie.

Doe microbewegingen met behulp van de Pomodoro techniek

Graaf dieper:

[Daily MicroMovements](#)

4. BENUT ELK OEFEN-EXCUUS

Heb je moeite met het vinden van tijd om te oefenen?
Verveel je je snel tijdens het sporten?

Verander sociale afspraken in mogelijkheden!

Een geweldige manier om meer beweging in je leven te krijgen, is door een vriend uit te nodigen om samen te bewegen. (Tennissen, wandelen, hardlopen, ...)

Of samen gaan wandelen, en daarna picnic with ass on the grass!

5. WANDEL ELKE DAG

De meesten onder ons hebben een job waardoor we uren aan een stuk achter een bureau zitten. Een sedentaire levensstijl is slecht voor je lichaam en brein.

Dagelijks wandelen, helpt je bloedsomloop beter circuleren, maakt je hoofd leeg, en helpt je focussen op de volgende taak.

Graaf dieper:

[Zitcultuur stoppen – de moderne uitdaging](#)

[Wandelen, vaak beter dan joggen](#)

6. ZORG VOOR AFWISSELING

Train alle systemen:

mobiliteit, techniek, stabiliteit, balans, cardio, uithouding, kracht en power - naargelang **WAT** jij nodig hebt.

Mix de tools

PVC, borstelsteel, barbell, lichaamsgewicht, tennisballen, KB, ... met de WAT-systemen van hierboven.

7. STRETCH, POSES & pseudo-ACROBATIEK

Variatie zoals kopstand, handstand, en 'planken' ontwikkelen niet alleen meer mobiliteit en flexibiliteit, tevens leer je beter ademen in oncomfortabele posities.

Yoga bijvoorbeeld is veel toegankelijker dan een handstand, het effect van deze posities zijn helend voor je lichaam en bevorderen je proprioceptie (je voelt je lichaam beter aan in de verschillende poses)

Flexibiliteit moet actief zijn!

Of anders gezegd: Mobiliteit is kracht in je volledig bewegingsbereik

Graaf dieper:

[Stretch methodes onder de loep](#)

[Statische oefeningen voor betere prestaties](#)

8. BEHANDEL JE BINDWEEFSEL - FASCIA

SMR (*Self Myofascial Release*) is een zelf-massagetechniek waarmee je knopen uit je spieren haalt en hierdoor preventief spierpijn en blessures voorkomt.

Bindweefsel (fascia) wordt zwaar onderschat in conventionele geneeskunde, fascia houdt alles bijeen, het bepaalt je houding en bewegingsvrijheid.

9. ZWEET DAGELIJKS

Lopen, hardlopen, doe oefeningen met lichaamsgewicht (calisthenics), hef gewichten, stretch, doe burpees, speel een spel voetbal of ga een rondje boksen...

Niet weten wat je moet doen is geen excuus - DOE IETS!

Iedereen kent de voordelen van meer bewegen; een grotere (aerobic) motor, is wat iedereen nodig heeft om:

- meer energie
- meer zelfvertrouwen
- immuunsysteem aan te sterken
- minder down te zijn
- diepere slaap te vatten
- meer focus en diep werk te kunnen verrichten

- beter gezind te zijn
- betere cognitief (kennisopname en -verwerking) vermogen

10. DOE ADEMHALINGSOEFENINGEN

Er bestaan verschillende methodes, maar met ademfocus breng je alle aandacht (mentale energie) naar je ademhaling, met als bedoeling om ruis (gedachten en emoties) los te laten.

'Box'-ademhalen: Relax, focus en haal adem

Telkens ik me angstig voel doe ik 5 minuten 'box'-ademhalen ademhalings sessie.

4-7-8-ademhalingstechniek

Deze eeuwenoude adem/meditatie techniek pas ik meermaals per dag toe, vooral 's avonds. (als allerlaatste actie voordat ik ga slapen)

Het helpt mijn zenuwstelsel tot rust komen, om zo gemakkelijk in te slapen.

Adem alsof je leven er van af hangt

Waarom passen we enkel tijdens extreme stress van een bevalling de Wim Hof Methode (WHM) toe?

Graaf dieper:

[Wim Hof Method - combinatie van koude, ademhalingsoefening en inzet 4-7-8 Ademtechniek \(Lex Talk About\)](#)

11. TRAP BOVEN LIFT

Fitte mensen hebben over het algemeen gezondere gewoontes, één daarvan is trappenlopen.

Dit is (na wandelen) dé microbeweging bij uitstek, en een barometer voor je gezondheid.

Als je niet rustig kunt praten terwijl je naar boven stapt, of als je na 30 treden zo buiten adem bent dat je nauwelijks te verstaan bent. Dan weet je **WAT** je nodig hebt!

12. SOIGNEER JE RUGGENGRAAT

LET OP JE HOUDING

Niet alleen onze houding is belangrijk voor de gezondheid en de ruggengraat, het heeft ook een direct effect op je humeur en aantrekkingskracht.

Je ziet er niet alleen beter uit, je voelt je ook beter!

“We hebben slechts één lichaam, plus niemand kreeg ooit een ruggengraat getransplanteerd!”

Dé oefening voor ‘ZITTERS’:

Versterk je achterste spierketen met de KB swings.

Graaf dieper:

[Kettlebells de oplossing voor je fucked-up lichaam](#)
[Kettlebell Training Fundamentals](#)
[Zitcultuur stoppen – de moderne uitdaging](#)

13. SPEEL

Ik kan dit niet genoeg benadrukken, heb plezier, experimenteer en speel!

De hoogste vorm van 'spel' is improvisatie. Of je nu danser, muzikant, artist, voetballer ..., of mens bent.

1. Je traint een bepaalde vaardigheid (met of zonder hulp van mentor), en je oefent dit totdat je een aanvaardbaar niveau (60-80%) beheerst.
2. Daarna zoek je een manier om die te introduceren bij de rest van je vaardigheden binnen dit domein.
3. Op een bepaald moment ga je, net als een schilder kunnen kiezen uit verschillende kleuropties, om met je pallet aan vaardigheden te improviseren.
4. De ultieme vorm van spelen is: 'FLOW' - consistentie is belangrijk, en steel van (je) kinderen!

Graaf dieper:

[Blijf nieuwe dingen uitproberen](#)

[Ido Portal](#)

14. STERKE VOETEN ALS FUNDERING

Bewegen is niet alleen goed voor ons hele lichaam, maar in het bijzonder voor de voeten.

De voeten zijn letterlijk de basis van ons bewegingsapparaat en daarom ook het belangrijkste.

VOETEN ALS VANZELFSPREKENDHEID

We sporten vaak om ons lichaam sterk en soepel te houden.

Wie traint bewust de onderbenen, enkels en voeten.

Die lijken eerder een hulpmiddel te zijn om te bewegen.

FIX FEET - FEET UPSTREAM ISSUES!

DE NATUUR JE VRIEND

Wandel op blote voeten door het bos, op die manier maak je ze op natuurlijke manier sterk en klaar voor om het even wat.

Graaf dieper:

[Je voeten je leven – de onbreekbare basis](#)

15. ACTIVEER JE LEVENSTIJL

Bij lichaamsbeweging denken we onmiddellijk aan sportschool, gym, crossfit, hardlopen, wielrennen, voetballen, atletiek,

BEWEGEN is veel belangrijker, je compenseert geen 14u zitten met 1u lichaamsbeweging! (ook al is het een begin)

Beweeg dagelijks meer, betekent bijvoorbeeld:

- Te voet om boodschappen gaan.
- Parkeren op meer afstand.
- Spelen.
- Dansen.
- Trap nemen in plaats van de lift.
- Afwisselende houdingen aannemen. ...

Microbewegingen of bewegingsafspraken

Zet triggers, ja letterlijk een alarm en doe microbewegingen op zelfgekozen momenten, om meer te bewegen of sterker te worden.

Graaf dieper:

[Dagelijkse MicroBewegingen](#)

16. HOU PARKEER-AFSTAND

PARKEER VERDER VAN INGANGEN

Door wat verder van de ingang te parkeren voeg je wat beweging toe aan het boodschappen doen. Nee, je gaat hiermee niet onmiddellijk een maatje kleiner worden, maar op termijn ga je door de gewoonte extra kilometers stappen.

17. VERZORG JE HUID

De huid is het grootste orgaan en heeft verzorging nodig, vooral als je veel activiteiten buiten doet.

Gebruik dagelijks een beschermende lotion (zonder brol zoals parabenen bijvoorbeeld), en bezoek af en toe de massagetafel.

Stel je huid bloot aan koude en warmte, en laat de natuur en je lichaam het werk doen!

18. VERBETER JE UITHOUDING

80/20-regel

- 80% van je trainingen zijn aerob -> tot 80% van je maximale hartslag
- 20% van je trainingen zijn anaerob -> tussen de 80% en 85% van je maximale hartslag

De maximale hartslag komt bij de mannen ongeveer gelijk aan 220 bpm (hartslagen per minuut) - de leeftijd, en voor de vrouwen 226 bpm - de leeftijd.

Verdeelsleutel energiesystemen (voor de nerds)

- 75% van je trainingen zijn aerob, ze draaien voornamelijk op zuurstof.
- 23% van je trainingen zijn weerstand of interval (anaerob van 30 seconden tot 2 minuten)
- Slecht 2% van je trainingen, kracht en Olympisch heffen, sprinten (duur 3 tot maximum 30 seconden) putten uit het 3de energievat, nl: fosfageen systeem.

Graaf dieper:

[Train je basis MET zuurstof](#)
[Phil Maffetone](#)

19. GEZONDE SCHOUDERS & STERKE HANDEN

TRAIN HANDSTAND

Hiermee leer je nieuwe vaardigheid, worden je polsen en handen sterker, moet je schouder mobiliteit optimaal zijn, en train je ademen in moeilijke positie.

Waarom denk je (spelende) kinderen zo vaak handstandspelletjes doen?

30 DAY HANG CHALLENGE

Graaf dieper

[Video: Bulletproof polsen in 5' Hang Challenge](#)

20. LEER HURKEN

De hurkpositie is een rustpositie, maar wordt door meeste Westerlingen zo niet meer ervaren - in tegendeel.

Je krijgt meer mobiliteit in je 'squat' door erbij te gaan 'zitten' (lees: hurken)!

30/30 SQUAT CHALLENGE

Spendeer [30 opeenvolgende dagen, dagelijks 30 minuten \(in x aantal herhalingen\) in hurkpositie](#)

Graaf dieper:

[Van hurkzit naar betere squat](#)

21. NEEM KOUDE DOUCHES

Homeostase - denk hierbij aan training van het brein en het bloedvatstelsel (+100 000km in je lichaam!).

In koude omstandigheden, reageert je vaatstelsel door een deel bloed te onttrekken vanuit je uiteinden (extremiteiten) om je vitale organen te voorzien.

Beëindig het douchen als je rustig kan ademen onder de koude stroom water.

Koude therapie zou je in staat stellen meer te kunnen trainen aan een hogere intensiteit, ook:

- anti-veroudering (yes, ik ben een ijdeltuit)
- aanmaken van bruin vet (TAF) - betere mitochondriën functie
- spier en gewricht herstel
- depressie bekampen
- betere slaap

Graaf dieper:

[Wim Hof Method - combinatie van koude, ademhalingsoefening en inzet](#)

22. TABATA ALS VRIEND

Gratis, eenvoudig en eerlijk!

Het maakt hem zelfs niet eens uit wat of waar je het ook doet, zolang je maar in blokken van 20 seconden volle bak inspant, en 10 seconden ontspant 😊

Dit herhaal je 8 keer, je bent binnen de 5 minuten klaar!

Bijvoorbeeld:

8x [20 sec pompen (push-ups) - 10 sec rust]

23. TIL ER ZWAAR AAN

Sterk lichaam, sterke geest!

Esthetisch kunnen we zware krachttraining niet onder stoelen of banken steken, je krijgt meer spiermassa en kracht.

Functioneel zorgt het voor betere doorbloeding, voorkomt het spier- en peesproblemen, maakt het meer testosteron en endorfine.

YES, en daarvan worden we gelukkig en zelfverzekerd!

24. ETEN versus TRAINEN

Het ene is esthetisch, het andere functioneel!

Afgetekende buikspieren kost vooral ook 'mentale' wilskracht, in het bijzonder - aandacht voor wat je in je lijf stopt!

25. BEWEEG & TRAIN IN BUITENLUCHT

Onze hoofdbron van vitamine D komt van de zon. Meeste mensen krijgen er niet genoeg van, vooral wij (Benelux) zouden best in de winter supplementen bijnemen.

Tekort aan vitamine D leidt tot angst en depressie.

26. PLAN JE VOLGENDE DAG

(Training & Bewegen)

Zoek een systeem (papier of digitaal) die eenvoudig, bijdehand, en specifiek is.

Neem tijd om je workout (bewegen & trainen) voor de volgende dag op te stellen.

Dit plan dient als richtlijn, geen obsessieve slavendrijver.

Bij bewegen ligt de focus op effectiviteit, niet op efficiëntie!

27. STOP MULTITASKING = MINDFUL TRAINEN

Wat je ook doet, doe het met volle aandacht. Dit geldt ook voor bewegen, en al zeker tijdens trainingen.

Want in mijn visie werk je tijdens het **trainen aan nieuwe vaardigheden**.

Bijvoorbeeld: Geen TV of podcast wanneer je traint

28. FIETS

Bewegen is altijd beter dan voor 't minste de wagen nemen.

Voor wie de ganse dag op zijn luie krent zit is fietsen NIET de beste manier om te bewegen. Je zit wéér!

Anderzijds is het een van de beste tools om te bewegen.

Het is een gezond transportmiddel, heeft weinig impact op je gewrichten, en je kunt gemakkelijk de weerstand regelen met versnellingen.

29. RUST

Rust leidt tot sneller herstel (lichaam en geest) en betere prestaties. Je hebt slechts x aantal drijfkracht, energie en aandacht per dag.

Zoek de juiste balans die jij nodig hebt om te herstellen.

Te weinig rust leidt tot overtraining, minder veerkracht, oververmoeidheid, meer spanning en stress, ... met alle gevolgen van dien!

De wedstrijd wordt in bed gewonnen!

30. ACTIVEER JE 'V6'

Geen tijd om te bewegen?

Jaag je hartslag voor de **5 volle minuten** de hoogte in.

Op die manier werken je longen en hart, circuleert er meer bloed, en vermijd je klontervorming door langdurig stilzitten.

31. DOE WAT JE KUNT

Mensen zien een gezonde levensstijl als alles-of-niets: OF je werkt elke dag hard en eet feilloos, OF je doet niets.

Ik ben van mening dat het met fitness zo niet hoeft te zijn.

Bewegen is essentieel, je lichaam heeft dagelijks beweging nodig!

Maar om te trainen (vaardigheden aanleren en oefenen) moet je voldoende energie hebben en fris zijn.

Je perfecte moment zal misschien nooit komen, dus doe altijd wat je kunt!

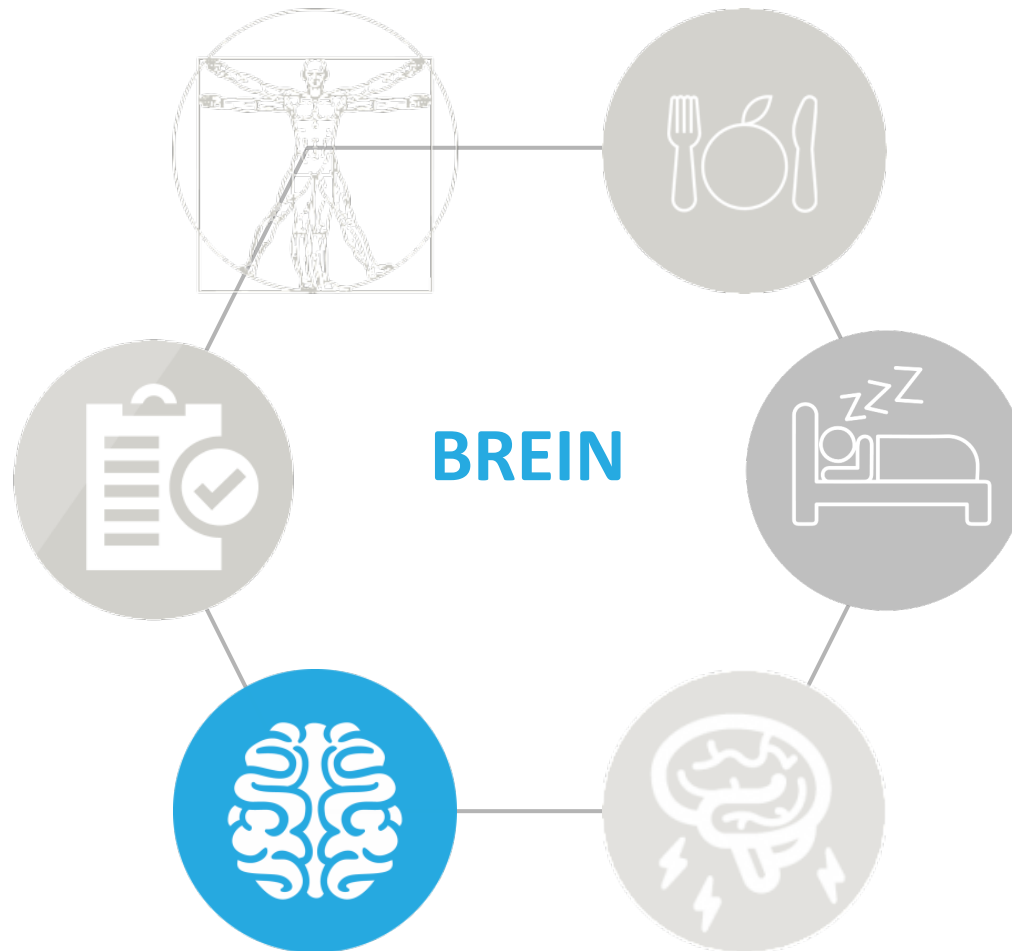
32. SAUNA NA WORKOUT OF STRETCH

Warmtetherapie (hyperthermie) helpt je groeihormoon toenemen en je uithoudingsvermogen aanzienlijk verbeteren.

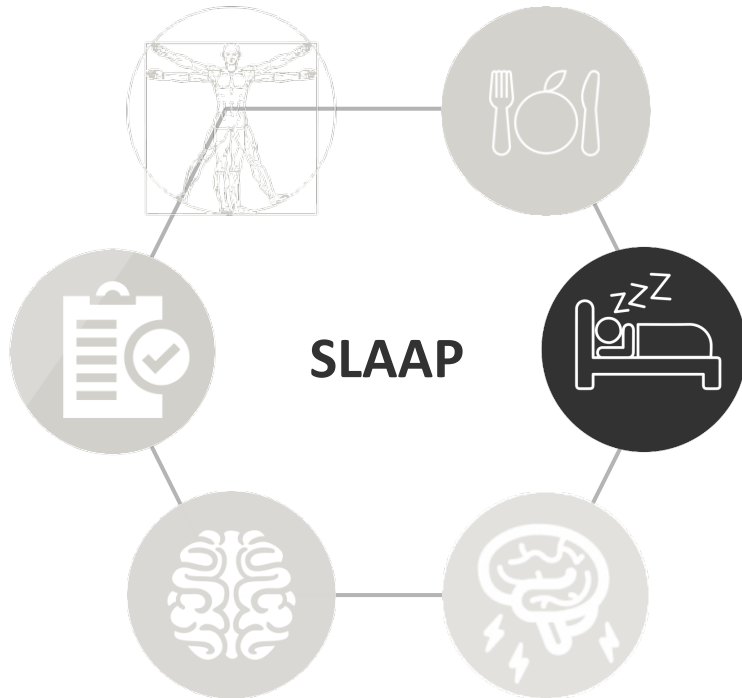
Beide, zowel hete baden als sauna, 4 maal per week voor 20 minuten na je training of post-stretch zouden voldoende moeten zijn.

Bovendien heeft warmte een helend effect.

HET BREIN



SLAAP



We hebben niet allemaal de voorgeschreven 8 uren slaap nodig waar iedereen het over heeft. Slaap varieert van persoon tot persoon, tussen de 5,5 tot 10 uur per nacht. Slechts zeer weinig mensen komen weg met 5 uur slaap per nacht.

99% van de Westerse bevolking zou in een waas leven zonder energie en aandacht.

Dit betekent dat het je helpt ZELF te onderzoeken hoeveel slaap je nodig hebt, om te kunnen functioneren en productief te zijn. Ik raad je aan om je slaap te meten met bijvoorbeeld 'Sleep Cycle', hiermee te experimenteren, en je gevoel te toetsen aan de meetwaarden.

Volgende gewoontes helpen je ongetwijfeld aan meer slaap, waardoor je overdag beter gaat presteren.

Ik had het al uitgebreid over slaap is in mijn artikel 67 Manieren om je slaap te verbeteren.

Voor dit boek som ik nog even de belangrijkste punten op.

1. PLAN VOLDOENDE SLAAP

- Controle freaks hebben juist de neiging om slaap op te offeren - tijd te lenen van morgen. Nochtans 7u30 tot 9u slaaptijd heeft meermaals aangetoond een gewoonte te zijn om gezond te blijven.
- Zoek zelf uit hoeveel slaap je nodig hebt om optimaal te kunnen functioneren - experimenteren.
- Ikzelf functioneer met 7u30 slaap, maar 's weekends ben ik optimaal met 9 uur bedtijd.

Plan je slaap alsof het een afspraak is, en houd je er aan!

2. RESERVEER SLAAPKAMER VOOR SLAAP, ROMANTIEK & SEKS

- Behandel de slaapkamer niet als leef- of creativiteitsruimte.
- De leef-/actieruimte (NIET de slaapkamer) dient om onder andere tv te kijken, te werken, boeken te lezen, discussies te houden, enz. ... en eventueel ook voor seks natuurlijk

3. DEACTIVEER OF HEB SEKS VOOR 'T SLAPENGAAN

- Persoonlijk beweeg en train ik 't liefst voor m'n ontbijt of middagmaal - ik wil die maaltijd verdienen! Maar ik begrijp dat niet elke werkende persoon over die luxe beschikt.
- Beëindig sporten ten minste 2 uur (chill tijd) voordat je plant te gaan slapen. Heftig sporten doet hartslag en cortisol pieken, terwijl kunstlicht de melatonine (slaaphormoon) productie verstoort.
- Seks helpt in veel gevallen (vooral bij mannen) om in te slapen.

4. DAGELIJKSE SCHERM-DETOX

- Internet surfers, televisie en game junkies, wees gewaarschuwd. Elektronica kan je visuele stimulatie dusdanig opfokken dat je moeilijk slaap kunt vatten.
- Voor diegene die moeilijk 'deactiveren' - probeer de laatste 2 uur te lezen, aan (zelf)reflectie te doen, **ademhalingsoefeningen (4-7-8)**, of te mediteren.

5. HET JUISTE SLAAPMUTSJE

- Van alcohol ga je sneller inslapen, maar je slaapkwaliteit is minder.
- Valeriaan, kamille thee, of andere kruidenthees werken slaapverwekkend. Het kan wel zijn dat je hiervan 's nachts moet plassen.

6. ZUIVER JE (ANGST) GEDACHTEN

Iedereen heeft te maken met stress (positieve / negatieve) en zorgen (potentiële problemen).

Hoe dan ook, tegen het eind van de dag spookt er een voorraad emoties en gedachten door ons hoofd. We doen er goed aan ze te dumpen alvorens 't slapengaan.

Ik raad je aan een brein dump te doen voor het slapengaan.

Na je 'dump', doe je nog enkel eenvoudige dingen die weinig energie en aandacht hoeven.

7. CREËER JE PERFECTE ONTSPANNING ROUTINE

Om je zenuwstelsel te kalmeren (parasymptisch systeem) is het belangrijk om eenvoudige taken uit te voeren die weinig aandacht en mentale energie van je vragen.

Mogelijke 'flow'-activiteiten zijn: schetsen, handwerk, opruimen, sorteren, fictie lezen, creatief ontwerpen, enz. ... Alles wat je ontspant en onderbewustzijn doet afdwalen van dagelijkse zorgen.

Volgens psychologen ga je hierdoor beter slapen omdat het je blijer maakt en een veilig gevoel geeft.

8. DAGELIJKSE LICHT-DETOX

- Scherm en licht detox verdienen een aparte gewoonte, ook al valt scherm wel degelijk onder licht detox.
- Anderzijds gebruiken we meer en meer LED-verlichting. Die felle verlichting zorgt ervoor dat de melatonine (slaaphormoon) 5 maal trager produceert dan bij gewoon kunstlicht.
- Slaapkamer moet pikdonker zijn! (Eventueel slaapmasker)

9. JE SLAAPT BETER 'COOL'

- Ook al heb je het graag knus en warm, je slaapt beter in een 'frisse' slaapkamer (18°C). Je lichaamstemperatuur zakt tijdens je slaap, en samen met je bloeddruk stijgt het 's morgens om je uit bed te krijgen
- Je bent in ieder geval beter af met meer dekens - warm, gezellig en veilig, dan een hogere kamertemperatuur

10. KALMTE STIMULATIE

Een heet zoutbad, je partner masseren (of er één krijgen), seksen, relaxerende muziek, of 20-45 minuten stretchen binnen het uur dat je gaat slapen stimuleren rust.

11. LAAT JE HELPEN MET SLAAP

Kruip jij als eerste onder de wol? Knuffel je partner eerst vijf minuten!

Knuffelen verlaagt je bloeddruk en hartslag, dit geeft een veilig geborgen gevoel waardoor je in slaap glijdt.

We zijn zo geprogrammeerd, we willen geborgenheid, iemand dicht tegen ons heen als we in slaap vallen. Luister en voel dat warme lichaam naast je, je bent in geen tijd weg.

12 KLOP JEZELF K.O.

- Heb je alle slaapgewoontes en m'n [67 Manieren om je slaap te verbeteren](#) geprobeerd, en kun je nog steeds niet goed slapen, dan moet je misschien eens melatonine proberen.
- Een kleine dosis melatonine juist voor het slapen gaan helpt je inslapen zonder 's morgens groggy wakker te worden.

Experimenteer met melatonine onder begeleiding van een bevoegd persoon!

STRESS



Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is depressie de belangrijkste ziekte om in het oog te houden. Wereldwijd zou 6% van de bevolking ermee kampen.

In België hebben maar liefst 4.765 werknemers (46% | 54% - vrouwen | mannen) tussen de 18 en 65 jaar last van stress en burn-out. Soorten stress:

- Werkstress
- Examenstress
- Traumastress
- Burn-out / Bore-out
- Vakantiestress
- Podiumvrees
- ...

Wij Belgen zweren eeuwige trouw aan onze werkgever. Net als militairen hebben we een contract met de generaal, en we marcheren dapper in de richting die hij voor ons uitgetekend heeft - Neem het heft in eigen handen!

1. DOE LENIGMAKENDE OEFENINGEN / YOGA

- Lenigheid wordt belangrijker met de leeftijd, vooral als je een zittende job uitoefent of enkel krachtoefeningen doet.
- Mijn regel voor het ont-stressen is:
 - (1) als ik ganse dag op 1 vierkante meter heb gezeten heeft het geen zin om rek-en-strekoefeningen te doen op 2 vierkante meter - ga wandelen!
 - (2) omgekeerd, bij een fysiek actieve baan of dag, heeft je lichaam wel baat bij yoga op een matje.

2. NEEM ONTSPANNEN ZOUTBAD

Hebben we al besproken bij 'SLAAP'. Het helpt niet enkel bij je nachtrust, het ontspant je spieren, pijn, stress niveau, plus het zoute water kalmeert je insuline-activiteit.

3. MINDFUL NIKSEN

Zet je wekker en probeer 5, 10, tot 20 minuten niks te doen - behalve ademen - of neutraal waar te nemen.

4. VIND MANIEREN OM TE LACHEN

Je geest en lichaam zijn constant met elkaar aan het communiceren.

Geloof het of niet, een glimlach op je gezicht vertelt je brein dat je gelukkig bent, waardoor het 'feel good'-hormoon pompt, en jij jezelf echt gelukkig voelt.

5. MAAK JE BED

Wanneer je na het ontwaken je bed opmaakt, sluit je het hoofdstuk 'nacht' af, en kun je aan die van de dag beginnen.

Het maakt je bed ook leuker om naar terug te keren na een dag vol gedoe.

6. MEDITEER 10 MINUTEN

Je hoeft je ganse leven niet als een monnik aan meditatie te wijden om er de voordelen uit te halen.

Slechts 5 minuten per dag is meer dan genoeg (voor mij althans), en blijkt het echt iets voor jou te zijn, dan kun je gerust langer blijven zitten.

Graaf dieper:

[Headspace](#)

[WHM](#)

7. MAAK OOGCONTACT

Het internet is een van de valkuilen dat ons vervreemd van het één-op-één menselijk contact.

Een eenvoudige manier om meer bewust te zijn van je omgeving, is door met mensen om te gaan, en oogcontact te maken met iedereen die je de hele dag tegenkomt.

Maak er geen weirdo starwedstrijd van!

8. KIES OM GELUKKIG TE ZIJN

Hoewel dit misschien klinkt als onzin. Geluk is een keuze, en het is een keuze die je dagelijks moet maken.

Kies je voor geluk, dan loont het te werken aan gelukkiger zijn!

9. 'IKKE' DIK TEVREDEN

De nummer #1 spijt van ouderen is niet geleefd te hebben zoals ze zelf nodig hadden, maar in plaats daarvan te leven om anderen te behagen.

Doe je toekomstige zelf een GROTE gunst en maak er een gewoonte van om te doen wat het beste voor jou is, ondanks wat anderen ervan vinden.

10. WEES IN HET NU-MOMENT

Angst, depressie en stress komen meer voor dan ooit tevoren.

Het lijkt erop dat velen zich zorgen maken over dingen die al zijn gebeurd, of ze hebben angst/hoop voor dingen die nog zouden kunnen gebeuren.

Om het leven op zijn best te ervaren, moet je nu in het NU leven.

11. VERMIJD NEGATIEVE MENSEN

Negatieve mensen zijn giftig, ze verspillen je tijd, verpesten je humeur en remmen je af.

Ban ze uit je leven, hoe hard het ook klinkt.

12. OEFEN LOSLATEN

Blijf je constant in het verleden met je gedachten?

Hoe denk je de geschiedenis te veranderen?

Laat het los, ga verder, en schrijf zelf geschiedenis.

Hoe je met gebeurtenissen omgaat, bepaalt wie je bent!

13. MINDER ROMMEL

Rommel creëert een rommelige, ongeorganiseerde geest. Hou je leven netjes, opgeruimd, georganiseerd.

Graaf dieper:

[Geluk en de kracht van kopen](#)

14. VERMIJD NIEUWS

De krant en het journaal zijn ontworpen propaganda om een emotionele reactie uit te lokken.

Sommige zullen zeggen dat je naar het nieuws moet kijken of de krant lezen om 'op de hoogte te blijven'.

Weten ze anders niet waarover te praten dan !?

15. DUMP JE GEDACHTEN

In het verleden had ik je uitgelachen - maar nu, sinds (2015) ik een blog heb, begrijp ik de voordelen.

Het uitschrijven van gedachten is voor mij een geweldige oefening voor het organiseren en presenteren van informatie.

16. VERMIJD RODDELEN

Roddels zijn giftig! Een eenvoudige manier om jezelf in een bepaalde situatie te evalueren, is door te vragen: "Ben ik aan het roddelen of heb ik liever dat er over mezelf wordt geroddeld?"

Met die laatste kan ik leven, met de eerste heb ik het achteraf moeilijk!

17. SCHRIJF JE IDEEËN OP

Deze gewoonte vind ik zeer krachtig.

Ideeën zijn niet alleen waardevol voor mensen van wie hun carrière afhangt van creativiteit.

Integendeel, iedereen heeft ideeën, en wanneer die niet worden opgeschreven gaan ze verloren.

Onthouden geeft me stress, een snelle notitie kost geen energie!

18. RESERVEER: 'IK'-TIJD

Het maakt niet uit of je een introvert of extravert bent, deze gewoonte zou bovenaan je prioriteitenlijst moeten staan.

Mijn eerste uur van de dag (ochtend routine) heb ik voor mij alleen, en daarvoor sta ik met plezier vroeger op!

19. GEEN SCHULD, GEEN SCHAAMTEGEVOEL

Leven met schuldgevoel is ellende. Hoewel je zeker van je fouten wilt leren, is schuldgevoel verspilling van mentale energie (aandacht).

Net zoals bij schuld verspil je bij schaamte energie, plus het vernietigt je zelfvertrouwen.

Je hoeft geen gelijk, als je maar gelukkig bent!

20. KEEP A COOL FACE

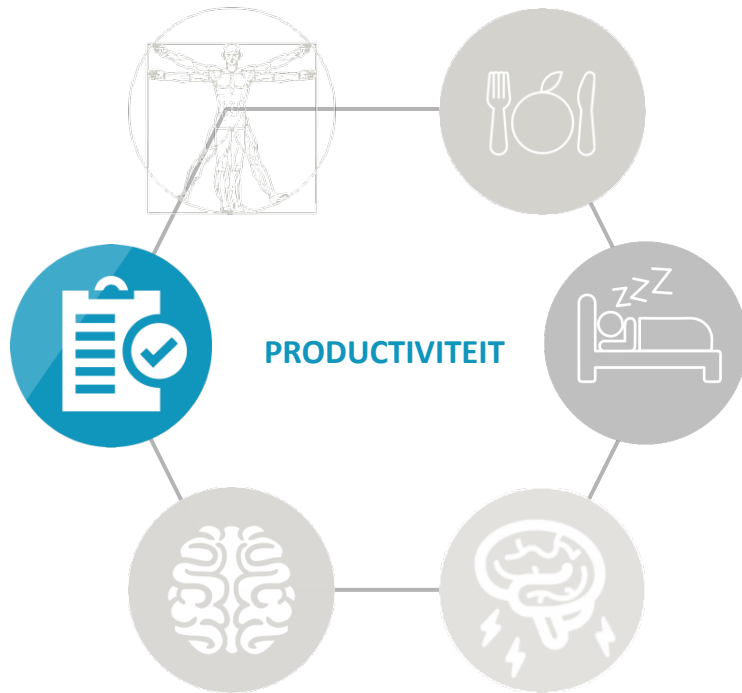
Fix een zo koud mogelijk bad/kom met water voor je gezicht.

Houd je adem in en dompel je gezicht voor 20-30 seconden onder water.

De koude en het inhouden van je adem zorgen voor een fysiologische switch naar een rustige staat.

Je lichaam denkt dat je voor een langere duik gaat, verlaagt de hartslag en je wordt mentaal rustiger.

PRODUCTIVITEIT



Wij zijn constant 'druk' bezig, maar wat betekent dat? Ben je geconcentreerd diep werk aan het doen, of wordt je constant onderbroken?

We leven in een maatschappij waarin we elkaar constant onderbreken, dus wordt het moeilijk focussen waardoor alles onmogelijk lijkt en langer duurt.

Vergeet geen rekening te houden met het feit dat we over beperkte tijd, wilskracht, energie en aandacht beschikken.

Als je echt 'dromen' wil verwezenlijken gaan productiviteit en effectiviteit je verder kunnen helpen.

Let wel, hoe productiever je wordt, hoe meer je kunt doen. Ga je die 'extra' tijd benutten om te bewegen, rusten, mediteren, gezond te eten, of ga je meer 'werk' op je schotel nemen!

Dat laatste is duidelijk een nadeel, tenzij je nee kunt zeggen.

Onderstaande lijst is bijlange niet volledig, maar dit zijn tools waarmee ik experimenteer, en kan werken.

1. VROEG UIT DE VEREN

Vroeg wakker worden is voor mij de meest productieve voorwaarde.

Voor jou kan het anders zijn, maar zeker de moeite waard om het uit te testen.

2. GEBRUIK POMODORO

Dit is een klassiek hulpmiddel voor productiviteit - de pomodoro techniek is een methode waarbij je gedurende 25 minuten intens concentreert op je werk, en daarna 5 minuten pauze neemt.

Deze korte pauzes zijn de perfecte gelegenheid om een microbeweging te doen.

Graaf dieper:

[Strategisch lui met de pomodoro techniek](#)

3. DE IDEALE WEEK

Bekijk je agenda voor volgende week, hoeveel capaci-‘tijd’ heb je over?

Welke dingen zijn belangrijk voor jou die je al maanden uitstelt?

Je hoeft hier niet elke stap van het project te kennen, enkel de meest belangrijke volgende stap in de goede richting.

Maak een actielijst en houd rekening met tijd voor onvoorziene zaken (ad/hoc).

Met andere woorden steek niet te veel acties – enkel de belangrijkste – in je lijst.

De ‘niet’ dringende zaken kun je in een ‘uitstel’-lijst stoppen.

4. LEES NON-FICTIE

Er is een reden dat succesvolle mensen fervente lezers zijn - kennis plus actie is macht.

Als je de informatie daadwerkelijk toepast, kan het lezen van nuttige boeken jouw leven letterlijk veranderen.

Graaf dieper:

[Mijn leeslijst](#)

5. WEES OP TIJD

Vroeger een groot probleem voor mij, ik schaam me er nu voor. Dankzij mijn soul mate heb ik dat volledig afgeleerd.

Het is onattent, onprofessioneel en irritant als fuck!

Ieders tijd is kostbaar, en al zeker als iemand bereid is van zijn tijd te geven.

6. LUISTER PODCASTS

Muziek is geweldig, en het leven zou niet leuk zijn zonder, maar naar muziek luisteren is niet altijd het beste gebruik van je tijd.

De volgende keer dat je reist/pendelt, gebruikt je die tijd om bij te leren, nieuwe inzichten en ideeën te krijgen.

Graaf dieper:

[Mijn top 8 podcasts](#)

7. INBOX ZERO

Onderzoek toont aan dat veel kenniswerkers ongeveer 30% van hun werkweek aan E-mail besteden.

De tevredenheid die ik ervaar als mijn inbox volledig leeg is (alle e-mails gearchiveerd of verwijderd), helpt me om mijn geest te zuiveren.

8. OEFEN JE GEWOONTES

Herhalen is de sleutel tot meesterschap, niet enkel met (nieuwe) vaardigheden, zo ook met gewoontes en het afleren van slechte gewoontes.

9. VRAAG HULP

Veel mensen haten het om hulp te vragen. Liever lijden dan om hulp vragen - hm, niet de beste aanpak.

Synergie en samenwerken is de enige manier om te groeien '1 + 1 = 11'

Graaf dieper:

[Wees niet bang om hulp te vragen](#)

10. WEES EERLIJK TEGEN JEZELF

Als je kiest om te liegen tegen alle anderen, dan is dat jouw zaak, Zolang je maar nooit liegt tegen jezelf, want het houdt je tegen.

11. ZEG 'NEE'

Als je 't gevoel hebt de hoer van iedereen te zijn, wordt het tijd je gedrag te veranderen.

Eén van die veranderingen is NEE zeggen tegen 'onmiddellijke bevrediging', zodat je tijd hebt voor dingen die op lange termijn meer voldoening brengen.

Graaf dieper:

[Geen ja, maar 'Fuck Yeah' of neen](#)
[De kracht van NEE](#)

12. LEER LUISTEREN

Als ik luisteren zeg, bedoel ik niet horen en begrijpen wat er gezegd wordt. Nee, luisteren gaat verder.

Lees lichaamstaal, voel de woorden, patronen die mensen gebruiken om dingen te beschrijven - mensen onthullen onbewust veel geheimen, verlangens en angsten.

Stel vragen, toon empathie door te zwijgen en zo aandachtig te luisteren.

13. START BATCHVERWERKING

Batchverwerking is een andere productiviteits tactiek die goed werkt.

Het idee is om gerelateerde taken samen te groeperen.

Je kunt bijvoorbeeld al jouw vergaderingen back-to-back plannen, al jouw telefoongesprekken na elkaar te voeren, al jouw e-mails na elkaar te verwerken, al jouw creatieve taken na elkaar uit te voeren, enz.

14. PLAN JE DAG 'S AVONDS

Een geweldige dag begint de avond ervoor!

Zonder twijfel komen mijn meest productieve dagen voort uit het plannen van een takenlijst de avond ervoor.

Vorbereidingen zoals het klaarzetten van koffieapparaat, sportzak en supplementen de avond ervoor geven mijn dag een jump start.

15. GEEN PERSOONLIJKE SOCIALE MEDIA

Sociale media is tegenwoordig de grootste.

Buiten het gebruik van sociale media voor blog/onderneming, gebruik ik zelf mijn persoonlijke accounts amper.

Ik zeg niet dat je mijn aanpak moet volgen, maar probeer je tijd op sociale media te beperken en beter te gebruiken.

Graaf dieper:

[Unplugged: een dag per week – omgaan met sociale media zonder gek te worden](#)

16. WEES ALS EERSTE OP DE WERKVLOER

Het lijkt een slecht idee zo vroeg in de ochtend ‘hosselen’, het werkt eigenlijk voor de meeste mensen die het proberen - dat is de waarheid.

Probeer me dan maar eens van m’n sokkel te krijgen!

17. LEER NIEUWE VAARDIGHEDEN

Met vaardigheden - niet noodzakelijk kennis - betaal je de rekeningen. Waar ben je goed in?

Ben jij ergens goed in waar mensen veel geld willen voor betalen? Zo niet, blijven oefenen!

18. SCHAKEL NOTIFICATIES UIT

Schakel onnodige meldingen uit!

Een van de grootste afleidingen zijn de meldingen die elke sociale media applicatie naar ons toesturen.

Zodra je een ring hoort, een trilling voelt of die kleine cijfertjes ziet, moet je het controleren.

Die bedrijven gebruiken in feite dezelfde gewoonte-technieken om je te beïnvloeden. Daarom heb ik ze uitgeschakeld, behalve sms en telefoon.

19. MAAK NOTITIES

Eens afgestudeerd stoppen mensen vaak met het maken van aantekeningen - dit is een grote fout.

Sterker nog, je had beter nooit notities gemaakt op school, zodat je de rest van je leven aantekeningen kunt maken van nuttige dingen.

20. STOP NIET MET LEREN

Leren is een levenslange training. Als je stopt, sterf je geestelijk!

Met leren bedoel ik kennis vergaren en hiermee aan de slag gaan - anders stopt het ook.

STOÏCIJNEN OVER GEWOONTES

HET GEWOONTE-VUUR AANWAKKEREN

Elke handeling en vaardigheid wordt waarheid en groeit door zijn bijhorende actie(s), bijvoorbeeld wandelen door wandelen; Vandaar als je iets dagelijks wil gedaan krijgen, maak er een gewoonte van, als je iets niet wil doen - doe het dan niet!

Hetzelfde principe werkt in onze geest voor onze gemoedstoestand. Als je boos wordt beleef je niet enkel kwaad achtige gevoelens, nee, je geeft die slechte gewoonte juist meer brandstof die kwaad vuur aanwakkert.

We zijn wat we herhaaldelijk doen, zei Aristoteles, daarom is uitmuntendheid geen daad maar een gewoonte.

Stoïcijnen voegen daaraan toe dat we het product van onze gedachten zijn. Zoals we onze gedachten zijn, zo zal ook de aard van onze geest zijn, stelde Marcus Aurelius.

Denk eens terug aan je activiteiten van vorige week en wat je vandaag en de komende week heb gepland. De persoon die je zou willen zijn, of de persoon zoals je 't nu ziet - hoe goed komen je handelingen overeen met haar of hem? Welk vuur voedt je? Welke persoon word je?

LAATSTE WOORDEN

Proficiat, als je het tot hier hebt uitgehouden - you rock!

Ik weet dat ik veel heb gedeeld in dit E-book, maar jij hebt nu meer dan genoeg richtlijnen om er mee aan de slag te gaan. Het is aan jou om te bepalen wat je op dit moment in je leven nodig hebt en welke je prioriteiten zijn.

Hier zijn nog enkele laatste gedachten die ik met jou wil delen voordat ik echt klaar ben.

Succes hangt van jou af

Het leuke (of moeilijke) van gedragsverandering is dat jij wel de bestuurder van je lichaam bent. Beter nog, jij hebt enkel controle over je gedachten, keuzes en acties (of non-actie).

Jij bent verantwoordelijk voor je eigen succesvolle gedrag. Als je helemaal begrijpt wat ik bedoel, kan een gezonde gewoonte je de weg wijzen naar totale verandering - *the sky is the limit*.

Perfectie is een bitch

Als je teveel zorgen maakt over een perfecte levensstijl ga je nooit gelukkig zijn, noch iets gedaan krijgen.

Het beste voorbeeld is dit E-book, ik twijfelde zo sterk omdat ik dacht dat het niet professioneel genoeg zou zijn.

Nu denk ik: Zo snel mogelijk afwerken MET imperfecties, publiceren en delen. Ik kan me blijven zorgen maken over details zonder productief te zijn.

Zolang de kernboodschap er is, komt alles goed. (Trouwens ik kan altijd een upgrade versie maken met jouw feedback)

Geen resultaten over één nacht

Gedragsveranderingen of slechte gewoontes vervangen door goede gebeuren niet met een vingerknip. Er bestaat geen "magische switch" naar een gezonde levensstijl, het vraagt toewijding, werken en discipline - net zoals bij alles.

No Quick Fixes

Geef jezelf een kans om optimaal te leven door jezelf de tijd te geven die je nodig hebt om te slagen.

Wees niet bang om hulp te vragen!

Er is absoluut geen reden waarom je geen hulp zou vragen wanneer je die nodig hebt. Veel mensen, waaronder ikzelf - maar ook specialisten, zijn gelukkig als ze mensen kunnen helpen. Je zou verbaasd zijn, het leven is te kort om alles zelf uit te vogelen!

You are awesome - stop daar niet mee!

Als je een gezonde gewoonte hebt aangenomen, SUPER GEDAAN! Als ik je ooit tegen 't lijf loop trakteer ik je een drankje - je verdient het.

Serieus, je wijsheid hoeft hier niet te stoppen.

Misschien wil je wel zelf mensen begeleiden naar een gezondere levensstijl? Een website opstarten? Ondernemen?

Ook jij hebt de mogelijkheid om te schitteren en iets geweldigs te maken waarmee je mensen helpt.

Gebruik je tijd, energie en aandacht voor zelfontplooiing en leef!

Ik zou zeggen, jij bent er al mee begonnen - spread the word.

Ontzettend bedankt!

Ik hoop dat je van dit e-Boek hebt genoten, ik heb het met liefde voor jou geschreven.

Ik kan je niet genoeg bedanken voor jouw voortdurende steun voor 'de Generalist' en alles wat ik doe.

In het bijzonder ben ik dank verschuldigd aan mijn soulmate Anja, die het boekje - qua inhoud- verbeterd heeft.

Ook aan mijn vrienden Anthony, Brent, Johan, Kim, Marius, Patrick, Peter, Stephan, Susan, en Timothy voor hun nuttige commentaar / inspiratie.

Deel zoveel mogelijk het boek :
<http://degeneralist.be/ebook>

Wil je me volgen op **Instagram** of **Facebook** ?

Doe mee aan de gesprekken die nu op mijn micro podcast LTA+ gevoerd worden, en stel vragen!

Nog eens, bedankt, en ik wens je niets minder dan succes!
Lex Casteleyn

Over de auteur

Ik, Lex Casteleyn, ben beroepsmatig militair, als extra passie auteur van 'de Generalist', en micro-podcaster 'Lex Talk About PLUS', waarin ik help mensen vinden wat ze nodig hebben.

Ik ben leergierig, experimenteer en noemt mezelf 'Maestro de nada'.

Ik ben een prater die regelmatig op events en workshops zijn ding mag doen.
Ik spreek vooral over bewegen en het brein.

Samen met mijn vrouw Anja woon ik in Heist op den Berg - België.

Ga voor meer informatie naar: degeneralist.be/over/

Disclaimer

De informatie in deze handleiding is alleen voor informatieve doeleinden.

Ik ben geen voedingsdeskundigen, noch topatleet of breinchirurg. Elk advies die ik je geef is mijn mening op basis van eigen ervaringen. Als je twijfelt, moet je advies inwinnen bij specialisten voordat je handelt navenant de teksten die ik publiceer of aanbeveel.

Elk cijfer of bedrag in deze gids vermeldt, mag niet als gemiddeld beschouwd worden.

Begrijp dat er geen link in dit e-boek zit waaruit ik financieel profiteer.

Deze handleiding kan informatie bevatten van derden. Zij omvatten de mening van hun eigenaars waarvoor ik niet verantwoordelijk of aansprakelijk gesteld kan worden.

Publicatie van dergelijke inzichten van derden is een aanbeveling en uitdrukking van mijn eigen mening over hun informatie.

Niets uit deze publicatie mag geheel of gedeeltelijk worden verkocht. We moedigen je aan om de richtlijnen geheel of gedeeltelijk te **delen!**

Gebruikers van deze handleiding worden geadviseerd om naar eigen goeddunken te handelen als het gaat om het nemen van beslissingen over hun fysieke en mentale hoedanigheid, check bij twijfel specialisten. Ikzelf ben niet verantwoordelijk voor het slagen of falen van jouw beslissingen met betrekking tot de informatie in deze handleiding.

©2018 LexTalkAbout.

My copyright gives you the right to copy 😊