

Een vraag. Wat heb je eraan als je uiterlijke verschijning 'pico bello' in orde is met bijvoorbeeld de 'juiste' kledingmaat, het juiste kapsel en de juiste merkkleding terwijl je ondertussen van binnen zielsongelukkig bent? Hoeveel energie gaat er niet verloren als je verdriet hebt, vaak boos bent, wrok koestert (omdat jou onrecht is aangedaan) of omdat je voortdurend een ontevreden buikgevoel met je meedraagt? Chronisch negatieve emoties zijn enorme energievreters. Ze slopen je vitaliteit en levenslust.

Energievreters en energiegevers

Je komt vast wel eens cliënten tegen die op een schadelijke manier met negatieve emoties omgaan. Om pijn te vermijden en zich snel beter te voelen gaan ze roken, drinken, te veel shoppen, te lang en te veel werken, noem maar op. We kunnen allemaal wel iets opnemen wat - in extreme vorm - schadelijk is voor ons. Zoiets heet dan een verslaving. Een verslaving is één van de duidelijkste signalen dat een leven ernstig uit balans is. Dat masseer je niet zomaar weg. Als lifestylecoach kun je cliënten een spiegel voorhouden en ze prikkelen om op andere gedachten te komen. Andere gedachten zorgen voor andere gevoelens en andere gevoelens zorgen voor andere daden.

BLIJDSCHAP

Positieve gevoelens (zoals liefde, blijdschap en dankbaarheid) geven kracht. Dat zijn energiegevers! Een blij hart geeft je nieuwe energie. Blijdschap is, net als tevredenheid, dankbaarheid en vergevingsgezindheid, een sterke, opbeurende kracht voor je geest. Niet voor niets zeggen we: lachen is gezond!

LIEFDE

Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden. Daar niks 'zweverigs' aan. Er zijn zelfs wetenschappelijke experimenten verricht die deze verbondenheid aantonen, onder meer door prof. dr. Arthur Aron van de faculteit Psychologie van een universiteit in New York. Dr. Aron heeft 30 jaar lang 'de liefde' wetenschappelijk bestudeerd. Hij publiceerde in oktober 2010 in de Stanford Medicine een interessant artikel waaruit blijkt dat de geestelijke kracht van liefde meetbaar aanwezig is in het menselijk lichaam en effect heeft op ons lichaam. Het blijkt dat gebieden in de hersenen die geactiveerd worden bij intense gevoelens van liefde, dezelfde gebieden zijn als die geactiveerd worden bij het gebruik van drugs en pijnstillers. "Als we aan onze geliefden denken, is er een intense activiteit in het gedeelte van de hersenen dat gevoelig is voor beloning. Datzelfde gebied licht op in testen als je cocaïne neemt of als je denkt aan het winnen van de loterij", aldus dr. Aron.

DANKBAARHEID

Een andere grote positieve kracht is dankbaarheid. In een dankbaar hart is geen plaats voor grote angsten of overweldigende stress. Van weinig dingen krijg je zó snel een goed gevoel als van dankbaarheid. Het is de moeite waard jezelf te trainen in dankbaarheid, want je

goed voelen, dat willen we allemaal. Begin met het bijhouden van een dagboekje waarin je opschrijft waarvoor je dankbaar bent. Ook de kleine dingen tellen mee. Ben je een keer niet zo blij, of erg gestrest? Pak je boekje en lees erin. Wedden dat je je snel beter voelt!

ENDORFINES

Naast het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek kun je nog meer gezonde dingen doen. Gezonde, onbewerkte voeding eten met voldoende vitamines en mineralen bijvoorbeeld. Gezonde voeding zorgt voor een gezonde stemming. En: doe elke dag iets aardigs voor iemand anders. Doe het bij voorkeur anoniem of onverwacht. Dat geeft ook een goed gevoel, bij jezelf en bij de ander. En: ga iedere dag een half uurtje bewegen of sporten. Want als je tenminste twintig minuten onafgebroken intensief beweegt (bijvoorbeeld hardlopen of flink doorfietsen), dan komen er neurotransmitters vrij zoals endorfines, die snel een fijn gevoel geven.

HOUD VAN JEZELF

Maar bovenal: houd van jezelf, daar begint het mee. Van jou is er maar één en het leukste dat je kunt worden is jezelf. Je bent uniek en je hebt bij je geboorte unieke talenten en vaardigheden meegekregen. Als je die op de juiste momenten op de juiste plaatsen kunt inzetten, ben je gegarandeerd een gelukkig mens. Als je van jezelf houdt en je bestemming kent, kun je andere mensen behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden - zonder dat het je uitput. Ga op zoek naar dingen in je leven die er écht toe doen. Die maken je gelukkig en geven je kracht.

HOLISTISCHE BENADERING

In haar e-boek 'Jonger, fitter, slanker de 12 basics voor een gezond leven' gaat vitaliteitcoach Rosaline Ratering dieper in op het belang van een holistische benadering voor een gezonde leefwijze. Kijk voor meer informatie op www.rosalife.nl en bestel het e-boek gratis met code JFS-2015.

Rosaline Ratering is vitaliteitcoach, sportdocent en grondlegger van Leefstijlplan RosaLife voor professionals in de beauty- en wellnessbranche.

