

BIEN'S BINNENSTE BUITEN

25 TIPS VOOR EEN MAKKELIJKER
LEVEN



JACOBIEN DE HAAN



25 tips

Op dit moment zitten we wereldwijd in een crisis. Er waardt een virus rond waarvan we niet weten hoe deze zich verder gaat manifesteren. Wel weten we dat het ernstige klachten veroorzaakt en dodelijk kan zijn. Genoeg reden om bang en onzeker te worden.

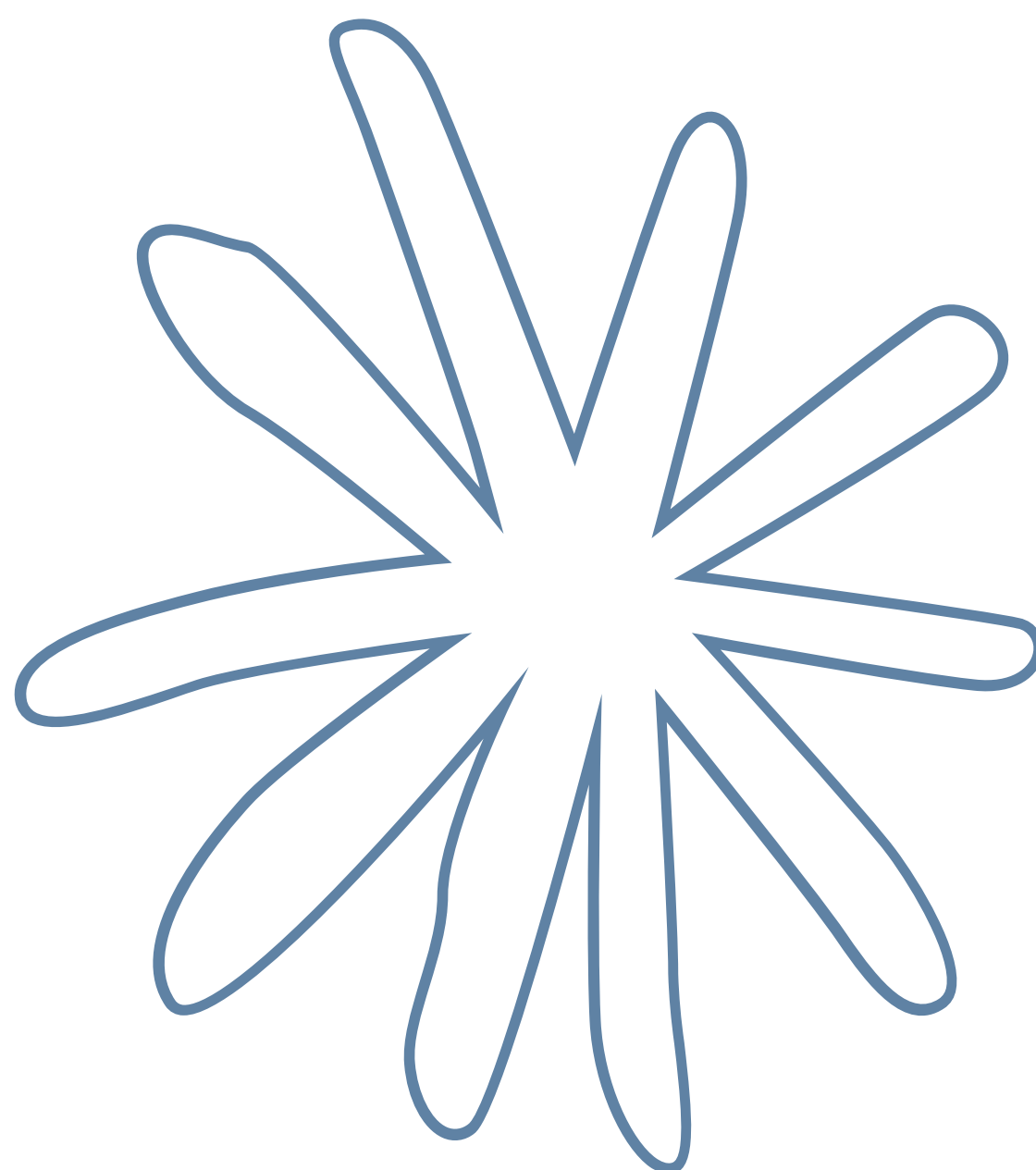
Persoonlijk heb ik door kanker, eerder in een crisis gezeten. In dit boek wil ik je tips geven die mij destijds geholpen hebben en waarvan ik hoop jou ook!

liefs Jacobien

01

Zoek niet op Dr.Google

Zoek niet alles uit via Google maar richt je tot de echte experts. In tijden van crisis is iedereen expert en ervaringsdeskundige. Als je alle goede raad moet opvolgen raak je helemaal de kluts kwijt en wordt je nog onzekerder dan je misschien al was. Onthoud: elke situatie is anders!



02

verwachtingen

Heb geen verwachtingen dan kan het ook niet tegenvallen. Het gaat toch nooit zoals je gedacht had en je maakt je maar druk terwijl je die tijd ook aan iets leuks had kunnen besteden. lekker theedrinken met je vriendin bijvoorbeeld.

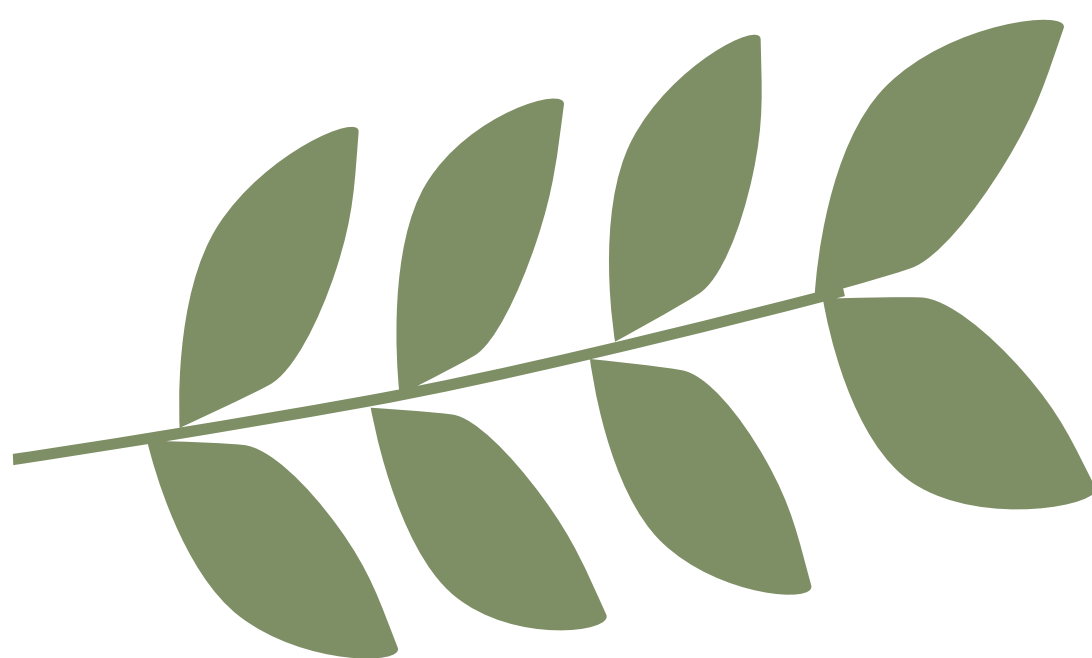
Klinkt simpel en dat is het ook.



03

beweeg

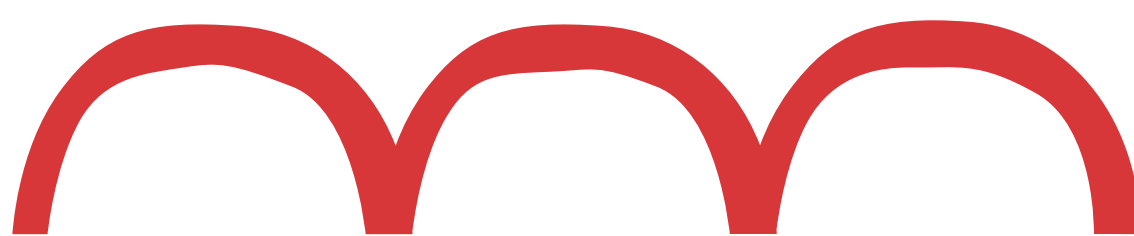
Het is bewezen dat bewegen goed is voor je geest. In tijden van crisis is wandelen heel goed voor je. Doordat je in beweging komt voel je je lichaam, de natuur en de elementen en voel je dat je leeft!



04

Opruimen

Opruimen en schoonmaken heeft een meditatief effect op je. Het haalt je uit je gedachtenstroom en geeft afleiding. Je voelt je zeer nuttig en het resulteert ook nog eens in opgeruimde kasten en een schone badkamer.



05

Laat het er zijn.

Je gevoelens wegdrukken heeft geen zin. Sterker nog, ze worden daardoor alleen maar groter.

Als het er mag zijn gaat de druk eraf en zet het je juist in beweging om te groeien in je mindset.

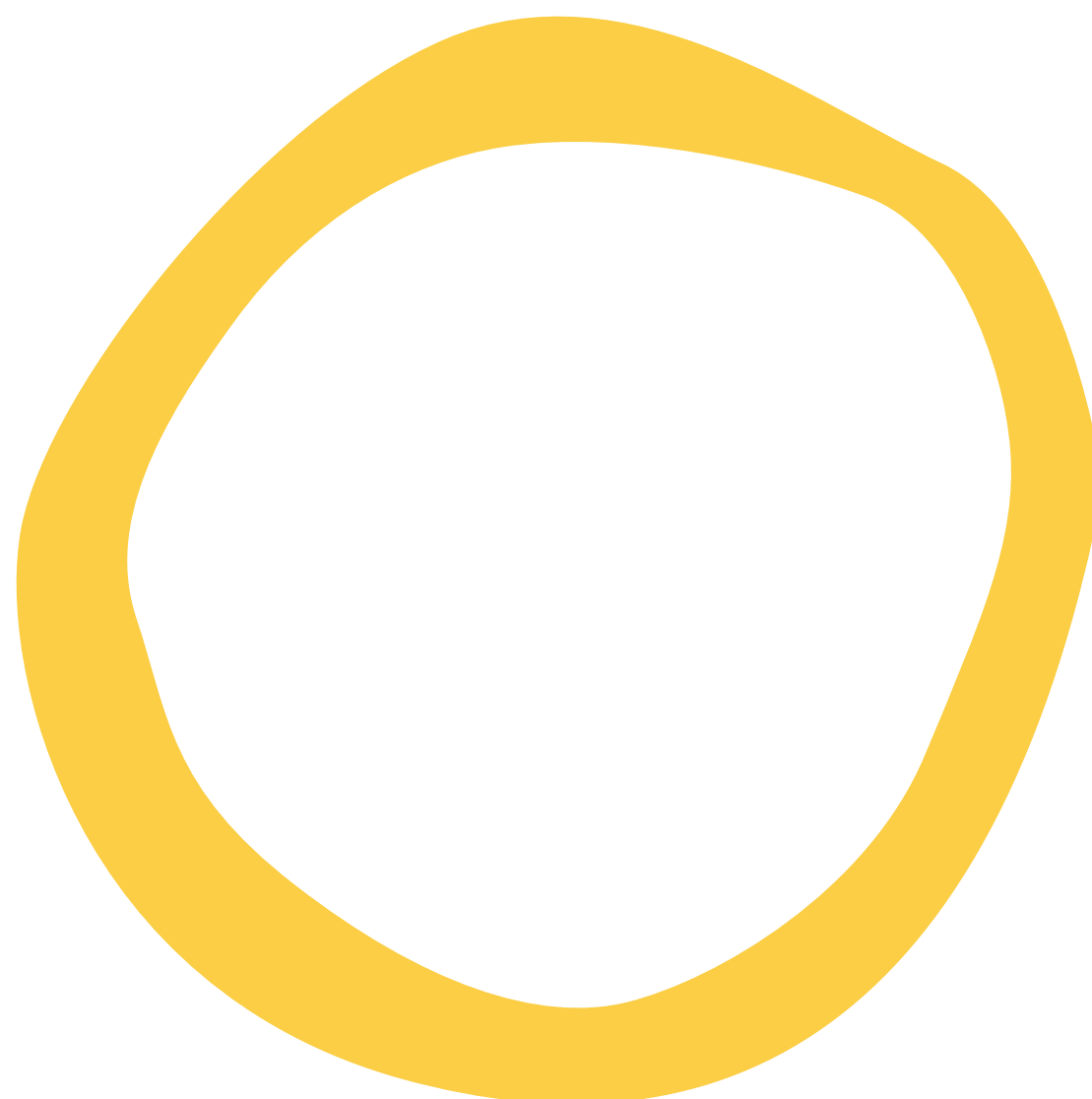


06

vermaak

Ook al staat je hoofd er helemaal niet na, ga iets luchtigs bekijken op tv of lees, als dat lukt, een grappig boek.

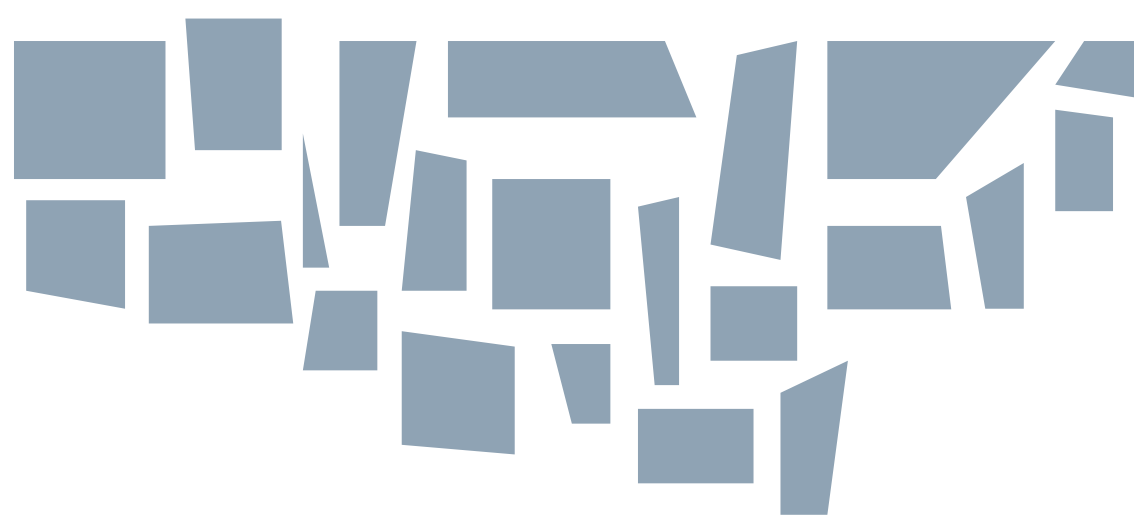
Echt het werkt. Je moet je even op iets anders concentreren dan je eigen gedachten.



07

verwen

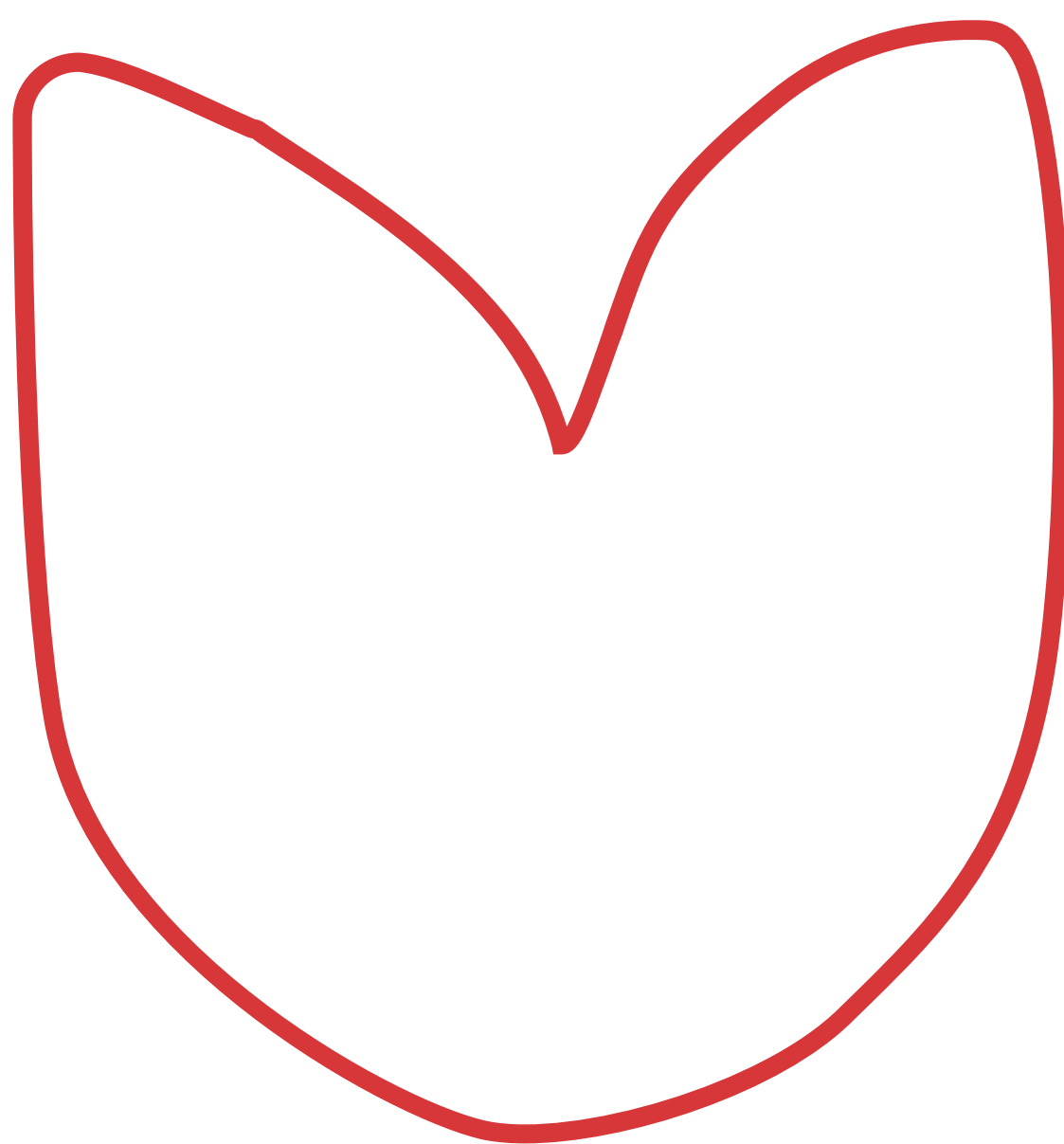
Wees niet te streng voor jezelf. Geniet van wat er is en wat wel kan. Eet lekker een gebakje met je moeder of ga lekker luchten met je lief. Neem een lekkere beker chocolademelk mét slagroom als je daar zin in hebt. Ga lekker in een bad met heerlijk badschuim en zet je lievelingsmuziek op. Geniet!



08

Nieuws

Volg niet alles wat er in de media wordt geschreven en verteld. Weet dat alles perceptie is en dat of jij nou wel of niet alles volgt de situatie niet zal verbeteren.



09

Stop

Probeer niet iedereen het naar de zin te maken.

Als je het goed doet voor de één, is dat niet naar de zin van de ander. De conclusie is dus dat je het nooit goed kunt doen wat heel fijn is want dan hoef daar dus ook niet meer je best voor te doen.



10

Schrijf

Dat klinkt je misschien saai en zinloos in de oren maar echt, schrijven helpt! Door je gedachten op te schrijven kun je er van een afstand naar gaan kijken alsof het over iemand anders gaat. Zo kan je het helpen om je gedachten op een rijtje te krijgen.



11

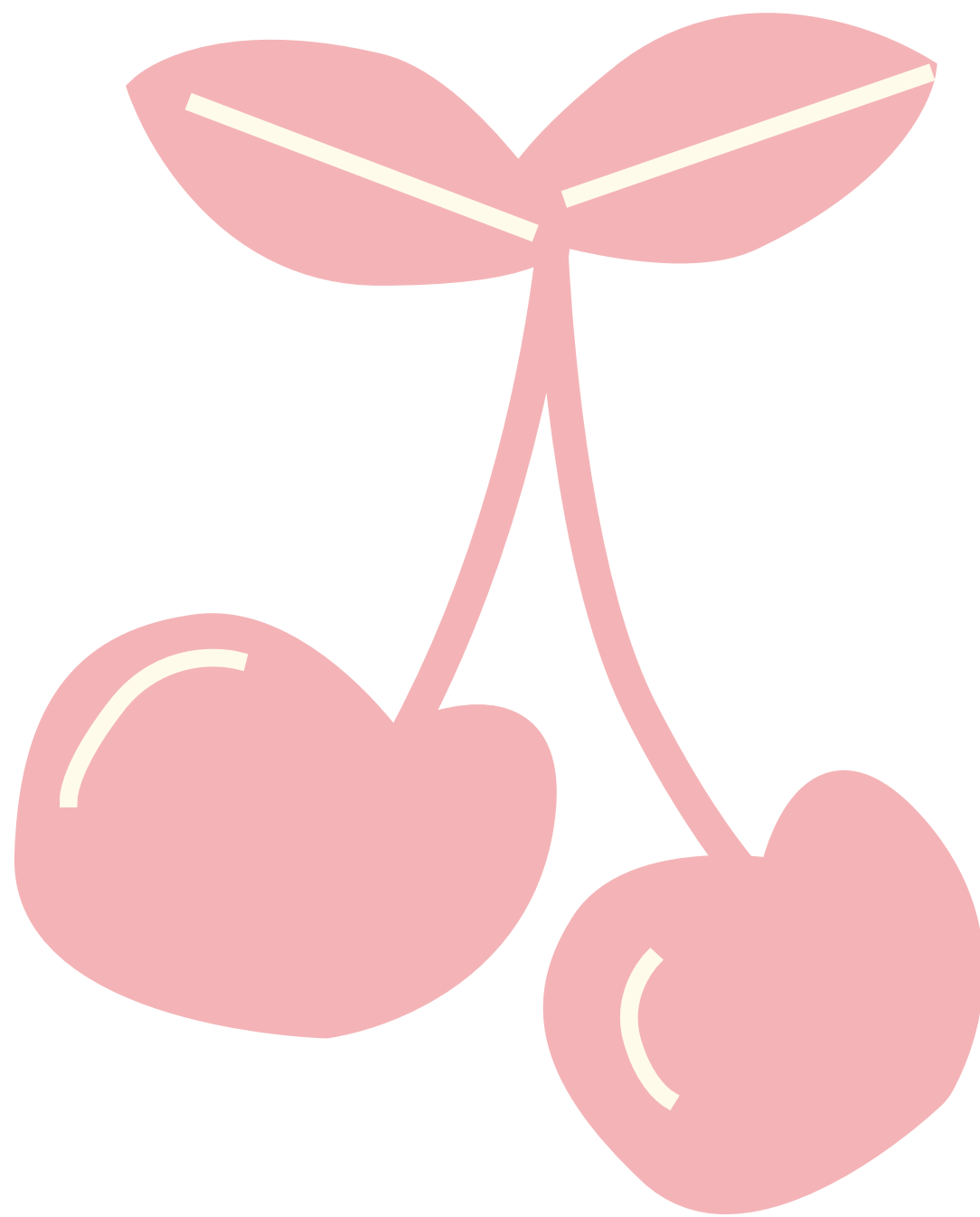
Grens

Geef duidelijk je grens aan bij de ander. Waar en wanneer wil je er wel over praten en wanneer niet. Geef ook aan wat je wel en niet wilt bespreken. Het gaat over jou

12

Stap voor stap

Leef met de dag, in het moment. In het nu. Meer is er ook niet. Dat geeft rust en is lekker overzichtelijk.



13

Zeg het!

Zeg het als je van iemand houdt. Je zult zien dat wanneer je je uit de liefde rijkelijk over en weer zal gaan en zal jouw versterken.



14

Hulp

Zoek professionele hulp die goed bij jou aansluit. Iemand die uit ervaring weet hoe het is om je zo onzeker en bang te voelen. Wees daar zorgvuldig in en ga niet klakkeloos naar de psych die je huisarts voorschrijft.



15

Ongelukkig

Weet dat de kunst van het leven is dat je ongelukkig kunt zijn. Dat je kunt omgaan met de tegenslagen in het leven. Niemand komt ongeschonden door het leven en er is ons nooit beloofd dat alles voor de wind zou gaan.



16

Mediteren

Door je op je ademhaling te concentreren kom je tot rust. Je neemt een moment om bij jezelf te komen in alle rust. Je zult merken dat wanneer je het vaker doet het steeds fijner voelt en zijn vruchten zal afwerpen.



17

Delen

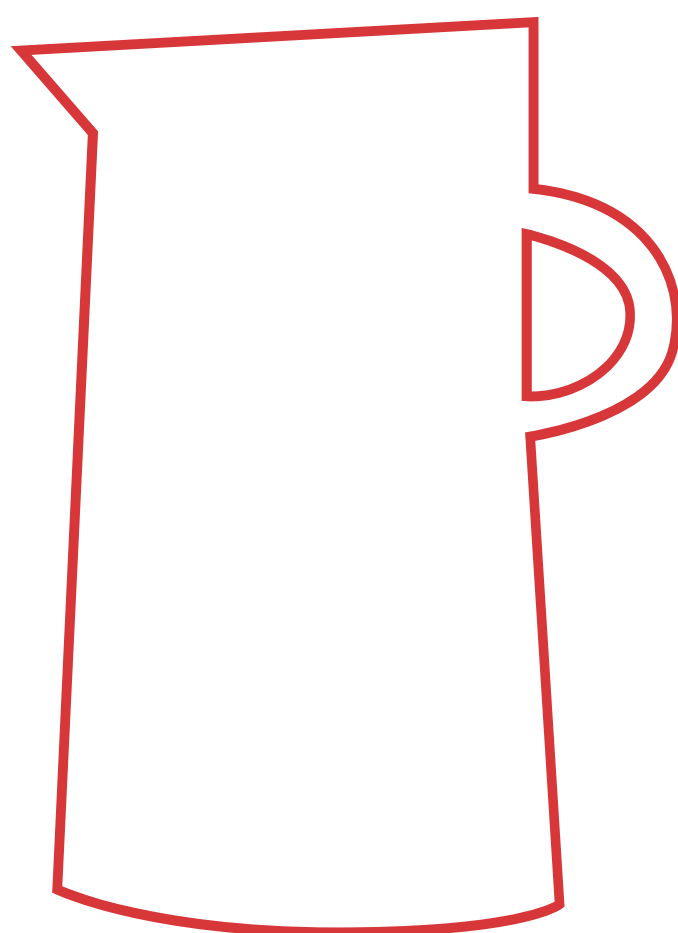
Als je alleen met je problemen en verdriet blijft zitten, kun je daar heel ziek van worden. Bijvoorbeeld een burn-out van krijgen. Als je het kunt delen voel je je samen, voel je liefde en scheidt het verbinding. Je hoeft het niet alleen te doen.



18

Vriendschap

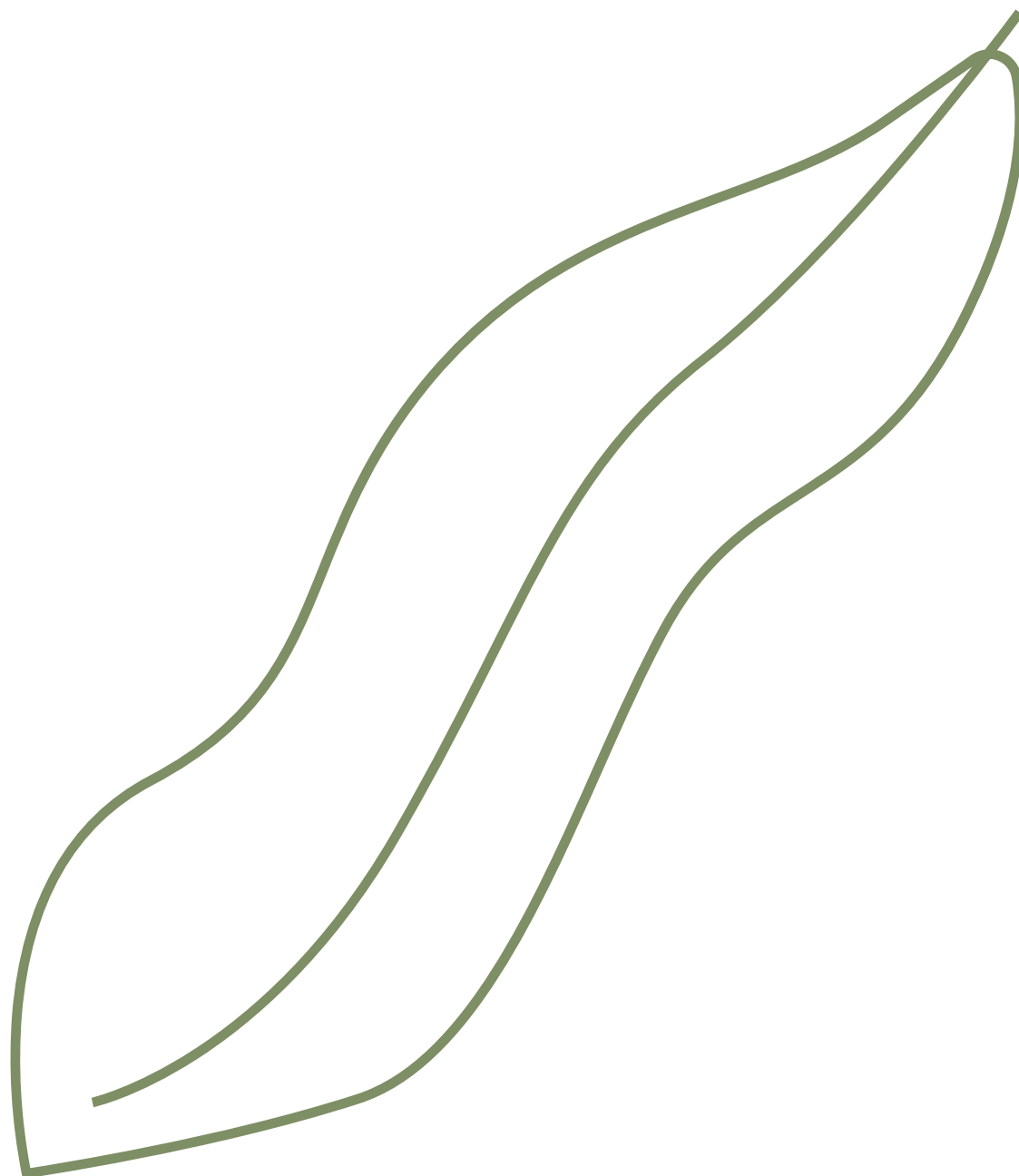
Laat je vrienden toe in je situatie. Als ze zich aanbieden om iets voor je te doen, wimpel ze dan niet af maar laat ze iets doen. Een boodschap, stofzuigen o.i.d ze zullen zich nuttig voelen en zal hen een goed gevoel geven.



19

Handwerk

Ga iets met je handen doen. Breien, haken, in de tuin werken, bloemschikken, schilderen, handletteren, figuurzagen etc. Het geeft afleiding en focus op iets anders. Daarnaast geeft het je voldoening.



20

Kritisch

Spreek jezelf toe als je gedachten weer op de hobbel gaan. Gebruik daarvoor een zin die jou helpt weer in het hier en nu te komen. Bijvoorbeeld: Ik ben er nu, ik leef vandaag.



21

Luister

Met name de nachten zijn het pittigst. Dan is het lastig om je gedachten te beteugelen, dat is heel normaal. Luisteren naar mooie muziek, een praatprogramma of podcast met een interessant onderwerp leidt je gedachten af en je valt zo weer in slaap.



22

Lees

Als het lukt is lezen een goede afleiding. Zoek bewust je leesvoer uit. Iets luchtigs en/of komisch leidt je gedachten af van de stroom waarin je zit. Lukt lezen niet is een luisterboek een goede vervanger.



23

Eten

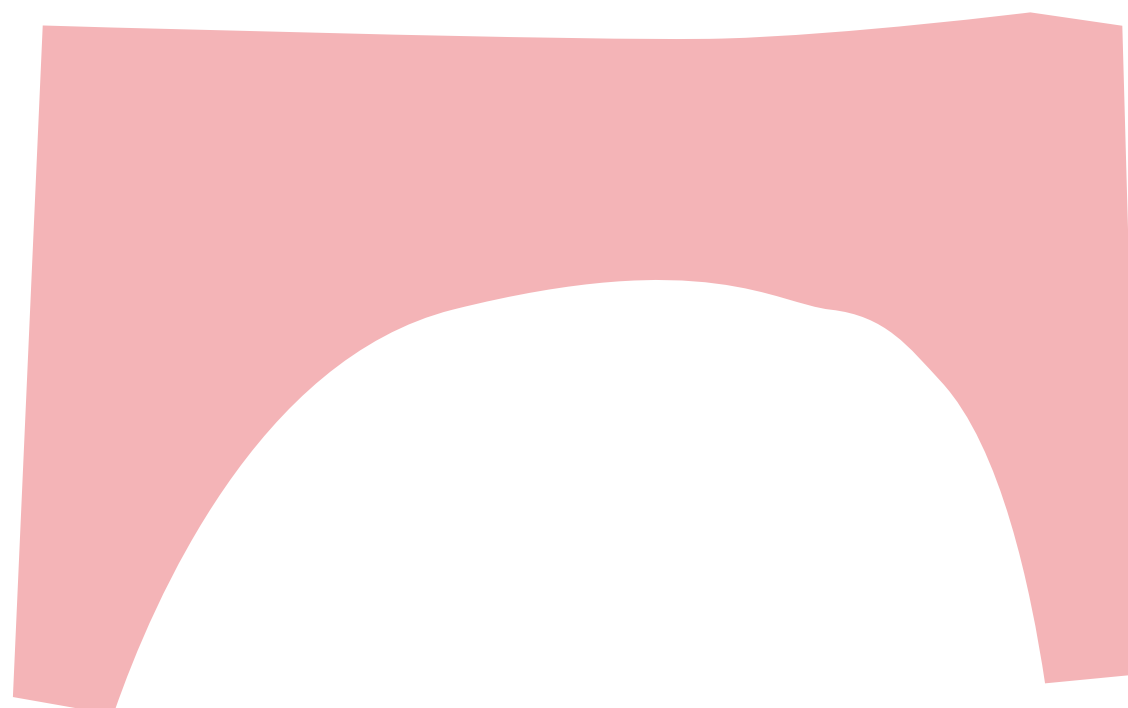
Zorg goed voor jezelf. Eet voldoende fruit en groente. Zoek gerechten op die je lekker vindt en haal daarvoor de ingrediënten in huis waar je lekker mee aan het kokkerellen gaat. Lukt het niet om dit zelf te doen, laat dan een ander dit doen en kijk gezellig mee. Ondertussen kunnen jullie overal over kletsen.



24

Ritme

Ontwikkel een ritme in je dagen. Sta steeds op dezelfde tijd op. Eet op gezette tijden en ga altijd rond dezelfde tijd naar bed. Je lichaam houdt van regelmaat en zal jou op den duur een seintje geven wanneer het ergens tijd voor is.



25

Water

Drink in iedergeval twee liter water op een dag. Water zuivert je lichaam, laat je huid stralen, geeft je energie en je voelt je helderder. Alle reden om lekker veel water te drinken. Heb je moeite met water? Als je een aardbei, schijf citroen, sinaasappel of munt toevoegt krijgt het water een lekker smaakje.





Tot slot

Je bent niet alleen. Met jou zijn er duizenden vrouwen ziek, depressief, bang, boos of verdrietig. Het voelt vreselijk maar hoort bij het leven. Weet dat je het niet alleen hoeft te doen.

Wil jij het makkelijker, wil jij kunnen leven en tevreden zijn met wat er is en komt?

Wil jij weer gelukkig kunnen zijn ondanks alles wat er zich afspeelt?

Dán help ik je graag!

Mail, bel of app me dan maken we een afspraak.

Doodeng maar dat was je eerste date ook en dat heb je ook overleefd.