

## Gezonde leefstijl

We leven in een maatschappij, waar ons veel wordt aangeboden. Dit bepaalt voor een groot deel onze gedachten en bezigheden. Door de snelheid van alle ontwikkelingen zijn we geneigd om steeds meer met het hoofd te doen en geen tijd meer te nemen om alles te verwerken en het lichaam de benodigde aandacht te geven, terwijl dit zo belangrijk is om gezond te blijven. Het lichaam kan het niet meer bijbenen. Dit maakt onzeker. Het even lekker niets kunnen doen of je gedachten gewoon laten gaan wordt moeilijker en kan zelfs helemaal verdwijnen. Pas bij aanhoudende, steeds erger wordende onbegrepen klachten, komen mensen en zorgverleners in beweging. Dat is jammer, want de signalen waren allang aanwezig en het had dus niet zover hoeven komen. Men ziet het belang ervan vaak (nog) niet in. Bij het oplossen van klachten gebeurt dit ook. Je gaat weer hard werken (vaak met je hoofd) om alle adviezen op te volgen. Maar vergeet te beginnen met de basis: Werken alle adviezen wel voor mij en zorg ik wel goed voor mijzelf? Sommige klachten ontstaan namelijk juist door al dat harde werken en geen aandacht voor jezelf of herstellen minder goed, als je teveel moeite doet.

## Hoe pak je het aan?

Wil je dat het werkt? Neem even de tijd en kies voor een verandering, die je zonder al teveel moeite kan inbouwen in je dagelijks ritme en die bij je past. Maak kleine stapjes. Elke stap die blijft is er 1! Wees niet te ongeduldig, het duurt even voor iets een gewoonte wordt. Voel je niet schuldig als het soms even niet lukt. Probeer wel zo snel mogelijk het ritme weer op te pakken.

## Kan je het niet alleen?

Zoek dan hulp bij iemand die jouw verhaal vertelt. Blijf jezelf afvragen of die hulp bij jou wel het gewenste effect heeft en of de adviezen wel bij jou passen.