ENERGIEK LEVEN MET PITT



WEER KLEUR AAN JE LEVEN
MET 5 DAGELIJKSE
SUCCESVOLLE WIJZIGINGEN

AUTEUR: RIAN VAN SCHIJNDEL

MET PITT

Auteursrechtverklaring

Dit e-book is auteursrechtelijk beschermd. Geen enkel deel van dit e-book mag worden gereproduceerd, verspreid, of overgedragen in enige vorm of op enige wijze, inclusief fotokopieën, opnames, of andere elektronische of mechanische methoden, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte citaten belichaamd in kritieken en recensies en bepaalde andere niet-commerciële toepassingen die zijn toegestaan door de auteursrechtwetgeving. Voor toestemmingaanvragen kunt u contact opnemen met de auteur via mail@rianvanschijndel.nl.

© 2026 Rian van Schijndel. Alle rechten voorbehouden.



HET IS ZOALS HET IS

ÉN DAAR

GA JE MEE VERDER

Energiek (over)leven

MET-PITT.NL

DISCLAIMER

Dit is een digitaal boek waarmee je terug gaat naar de basis met een ervaringsdeskundige. Geen dokter, geen specialist, geen studie onderbouwen het volgende verhaal. Het lezen van dit verhaal is op eigen risico, maar ik beloof je wel: wanneer je dit gelezen hebt, kan niemand - ook jij zelf niet - nog zeggen ‘er is niets aan te doen’. Je bent gewaarschuwd.

Met dit e-book kun jij de kwaliteit van leven verbeteren.
De titel ‘Energiek leven met fibromyalgie’ zegt het al, het is een handreiking die ik graag in de eerste jaren van mijn leven met fibromyalgie gehad had. Met vijf wijzigingen in het dagelijkse ritme zal ook jouw energie verbeteren. Maar belangrijker nog; zijn ook jouw klachten omkeerbaar?

Wat er voor je gaat gebeuren, geen idee. Iedereen heeft een ander verleden, een ander heden en een toekomst, waar alleen jij verantwoordelijk voor bent.

Natuurlijk ga je foutjes in de teksten vinden, hier ben ik verantwoordelijk voor. Dat is ook waar het e-book over gaat, verantwoordelijkheid nemen over je situatie.

Had ik moeten wachten tot het helemaal perfect was?
Nee, ik wil hiermee een signaal afgeven.
START! Ook al gaat of is het nog niet helemaal perfect. Beter dan niets doen.

Hulp aanvaarden betekent niet dat je opgeeft. Het betekent dat je weigert op te geven.

Een handreiking kan je helpen, alleen wanneer je hem aanneemt



SCHUD HET ONGENOEGEN AF

77 SPORTBONDEN • 22.453 VERENIGINGEN • 4,27 MILJOEN SPORTERS • REUSACHTIGE AANTAL VAN 323 SPORTSOORTEN.

1 BEWEGING

METEN IS WETEN

JE HOEFT ALLEEN BEWUST TE GEBRUIKEN VAN WAT JE ONBEWUST AL WEET. WANT JE WEET HEEL GOED DAT JE GOED VOOR JEZELF MOET ZORGEN EN WAT JE DAARVOOR NODIG HEBT.

2 VOEDING

DE DRIJVENDE KRACHT

WATER, HET LEVENSELIXER DAT ONS VOORZIET VAN VITALITEIT EN ENERGIE. SPOEL JE SCHOON EN ONTDEK DE KRACHT VAN HET WATER IN ONS DRUKKE LEVEN.

3 WATER

ADEM IN ADEM UIT

4 ADEMHALING

MENTALE INJECTIE

WE KUNNEN NIET ALTIJD CONTROLE HEBBEN OVER WAT ER GEBEURT, MAAR WEL HOE WE ERMEE OMGAAN. WANNEER JE DIT WEET, MAAK ER EEN GEWOONTE VAN

5 MINDSET

PLANNING

ALLES BEGINT MET EEN PLAN. PLAN JE DAG, PLAN JE TIJD, JIJ BENT DE ENIGE DIE JE TOEKOMST KAN MAKEN EN DE SLEUTEL TOT SUCCES HEEFT, LAAT ALLEEN NOG FANS TOE. EN GA ERVOOR!

XTRA HERHAAL



Energiek leven

Mijn dieptepunt werd de drijfveer waarmee ik een nieuw ‘normaal’ creëerde. Een nieuw normaal is anders, maar niet per definitie verkeerd.

Colofon

Energiek leven met PITT
als ondernemer (ondanks fibromyalgie)
Rian van Schijndel

Tekst en vormgeving: Rian van Schijndel
Uitgever: PITT Digitale Assistentie

Eerste druk, 2026
Hardcover oplage gedrukt in privé-uitgave van van 10 exemplaren.

© 2026 Rian van Schijndel
Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande toestemming van de auteur worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt.

Disclaimer:
Dit boek beschrijft mijn persoonlijke ervaringen met fibromyalgie. Het vervangt geen medisch advies. Wat voor mij werkt, hoeft niet voor iedereen te werken. Bespreek veranderingen in behandeling of medicatie met je arts.

met-pitt.nl

INTRO

Laat me je meenemen in een inspirerend plan vol doorzettings-vermogen. Dit is hoe ik mijn leven weer op de rit kreeg, ondanks de uitdagingen van fibromyalgie (FM). Met ruim twintig jaar ervaring met fibromyalgie, is het tijd om mijn verhaal te delen.

Geloof me, het was geen gemakkelijke weg, en ik wil eerlijk met je zijn: het kan behoorlijk lastig zijn om al die losse elementen toe te passen. Maar als ik het kan, dan kun jij het ook! Hierbij neem ik je mee op mijn reis en ontdek je hoe ik met doorzettingsvermogen, de juiste tools en intuïtie mijn leven weer op de rails kreeg, ondanks de obstakels en tegenslag.

ENERGIEK LEVEN



'Het gaat er niet altijd om wat je meemaakt, het gaat erom hoe je er mee om kunt gaan!'

'Leven en ondernemen met fibromyalgie, de overtreffende trap van doorzettingsvermogen'

Wanneer ben je een doorzetter?

Voor mij is iemand met fibromyalgie(FM), iemand die elke dag een extra horde voorgeschoteld krijgt; een horde die fibromyalgie heet. Fibromyalgie staat voor mij gelijk aan de overtreffende trap van doorzettingsvermogen.
Ik ben niet ziek, ik leef met...

Een doorzetter wil avonturen beleven, een groot gezin hebben, ondernemen in vrijwilligerswerk of inderdaad onderneemt hij/zij in een bedrijf. Wanneer je dit wil doen met fibromyalgie, of eender welke chronische ziekte, dan moet je een doorzetter zijn. Ben je hierdoor (tijdelijk) lamgeslagen? Geen probleem, ergens diep daarbinnen zit een leeuw.

Een doolhof van adviezen

Leven met FM of welke chronische ziekte dan ook, is leven met pit waarbij je jezelf soms, net als ik, vast ook afvraagt waarom je de moeite nog doet, wanneer het gevecht je op een dag te veel wordt en je wéér een stukje inlevert van wat je zo graag doet. Waar je altijd denkt hoe het je gaat lukken, betrap je jezelf erop dat je je af en toe afvraagt of het je gaat lukken.
Nadat ik bekomen was van de schok dat mijn lichaam niet deed wat mijn gezonde hoofd wilde, was ik inmiddels gestopt met mijn werk en besloot ik na jaren van rouwen over een gezonde toekomst het heft weer in eigen hand te nemen.

Tijdens mijn zoektocht om van mijn fibromyalgieklachten af te komen, heb ik talloze professionals bezocht. Het was een hobbelige weg met ups en downs. Twintig jaar geleden waren allergieën, intoleranties en levensstijl aanpassingen nog niet zo vanzelfsprekend als nu. Er was veel tegenstand vanuit mijn omgeving om te geloven dat er zoiets bestond als een ‘niet herleidbare pijn’. Dan moest het dus wel tussen mijn oren zitten...

"Zoals je een gezin, bedrijf of je leven met passie en toewijding opbouwt, zou je ook voor je lichaam moeten zorgen - met dezelfde energie en vastberadenheid! Het is niet alleen vriendelijkheid, niet alleen een goede houding hebben of talent dat je nodig hebt. Het zijn vele schakels die de ketting maken."

Een pijn en stijfheid waarvoor de dokter geen oorzaak kon vinden. 'Nee, zo'n klachten kunnen niet ontstaan door gluten-, lactose- of welke intolerantie of allergieën dan ook.'

Het was een hele uitdaging om een aanpak te vinden die echt bij mijn lichaam en mijn levensstijl paste. Ik probeerde van alles. Niet álles, in sommige dingen geloofde ik ook niet en andere oplossingen waren gewoon veel te duur. Ik las over adviezen om ademhalingsoefeningen te doen. Ik kon niet bewegen, experimenteerde wel wat met voeding, dronk meer water, maar nog steeds veel te weinig, en toch... al deze kleine stapjes zorgden ervoor dat ik, vaak zonder dat ik het in de gaten had, mijn mindset begon te verbeteren. Maar het voelde als een doolhof waar ik steeds de verkeerde afslag nam. Soms leek het alsof de moeite niet loonde. Ik was gefrustreerd en teleurgesteld dat de meeste adviezen niet werkten en dat ik niet meteen resultaat zag. Waarom deed ik de moeite nog?

Herkenbaar?
Op een bepaald moment bereikte ik mijn dieptepunt. Mijn energie was op, net als mijn hoop. Moest ik me er maar bij neerleggen? Ik gaf bijna op en beloofde mezelf om niets meer te proberen, om geen geld meer uit te geven aan dingen die toch niet werken. Ik voelde me opgesloten in mijn eigen lichaam, gegijzeld in mijn eigen leven en alles stond stil.

Kansen pakken

Gelukkig ben ik niet het type dat snel of überhaupt opgeeft. Dat bleek toen er zich nog een nieuwe kans voordeed. Met de belofte 'Niet goed, geld terug', besloot ik om het nog één kans te geven, nog een keer te luisteren naar iemand die me een beter leven met minder klachten beloofde. Een ervaringsdeskundige, zij was zelf daar geweest waar ik op dat moment was.

> Een doorzetter vraagt zich niet af ‘óf het gaat lukken’, maar ‘hoe je het voor elkaar krijgt’

Maar deze keer wilde ik het anders aanpakken. Ik luisterde deze keer écht naar de - voor mij - onsamenhangende aanpak, die alles wat ik voorheen had geleerd bij elkaar bracht en ik in praktijk ging brengen. Ik begon te begrijpen wat mijn lichaam nodig had en hoe ik daarop kon reageren.
Met de juiste voeding, voldoende water drinken en beweging begon ik langzaam resultaten te zien. Pas veel later kwamen daar de ademhalingsoefeningen en meditatie, ofwel de weg naar een betere mindset, bij. Vooral omdat ik het als een leerproces aanvloog, las ik boeken, luisterde naar een podcast, ging naar seminars en al snel - inmiddels meer dan vijftien jaar geleden - kon ik mijn leven weer oppakken.

Vind je ritme: Energiek leven met fibromyalgie

Het kostte tijd en geduld, maar uiteindelijk vond ik mijn ritme. En dát wil ik met jou delen! Ik wil je laten zien dat het mogelijk is om met fibromyalgie een energieke manier van leven te vinden. Ja, het kan lastig zijn. En ja, het kan even duren voordat je je ritme hebt gevonden. Maar geloof me, het is het waard! Ook moet je zelf aan de slag. Jouw leven is ook niet in één keer helemaal perfect gegaan. Of het nu gaat om je gezin, de avonturen die je meemaakte of de uitdagingen die je bent aangegaan; je hebt vast weleens foute keuzes gemaakt. Je hebt vast weleens geen zin gehad, maar je wist je altijd weer te herpakken.

Ik vertel je de mogelijkheden, de verschillende elementen die je het pad naar een energiek leven zullen leiden. En ik geef je praktische tips om deze elementen in je dagelijkse leven op te nemen en uiteindelijk je eigen ultieme combinatie te vinden. Het is geen hogere wiskunde, iedere doorzetter kan dit.

Maar, het is ook oké als het lastig is en als het even duurt voordat je je ritme vindt. Ook als het niet lukt, als je boos, gefrustreerd of verdrietig bent. Het is zelfs oké als je dit boek weglegt en er (even) mee stopt. Er komt een moment dat je de klachten weer zo erg haat, dat je eerst boos genoeg op jezelf wordt om de energie en moed te vinden om toch te kijken hoe je een betere versie van jezelf kunt creëren.

Vijf praktische wijzigingen in je dagelijkse ritme voor een beter leven

Deze reis gaat stap voor stap. Blijf de stappen zetten? Dan gaat het lukken! Dus zet je schrap voor een plan van verandering vol inzichten en inspiratie! Laten we beginnen en werken aan een energiek en ondernemend leven. Ik beloof je dat het niet alleen je gezondheid zal veranderen als je deze praktische tips aanpakt als een doorzetter.
Het zal een positieve verandering zijn voor je dagelijks bestaan, voor je werkende leven, je onderneming of je gezin. Het enige dat je wordt gevraagd: Denk en werk als een doorzetter, het enige wat is vereist is dat je het DOET. Gewoon doen, direct onmiddellijk en nú. Je bent het waard!



Dus zet je schrap voor een plan vol inzichten en inspiratie!

Bij het starten van een verandering in je leven is het essentieel om onderzoek te doen. Maar laten we eerlijk zijn, soms vergeten we onszelf in dat proces.

Stel je voor dat je je leven als een renpaard beschouwt. Je wilt dat het op zijn best presteert om die zware wedstrijden te winnen en duizenden euro's binnen te halen.
Maar wat als dat renpaard plotseling niet meer op volle kracht loopt? Zou je dan je schouders ophalen en hopen op een wonder? Nee, natuurlijk niet! Je zou uitzoeken wat er aan de hand is, het paard de beste voeding geven en alle nodige aanpassingen maken om het weer in topvorm te krijgen.

Je zoekt uit welke voeding nodig is. Of het genoeg water drinkt? Of het aanvullende vitaminen of voeding nodig heeft voor zijn spieren? Als het rustig wordt van bepaalde muziek, dan zorg je daarvoor of wanneer het paard juist onrustig wordt van omgevingsgeluiden, dan zorg je ervoor dat het daar geen last meer van heeft.
Het punt lijkt me duidelijk...
Ben je gewend om met passie en vastberadenheid voor een ander aan de slag te gaan? Dan is het nu tijd dit voor jezelf te doen. Vergeet niet, je hebt uit eigen ervaring gezien dat je eigen gezondheid zo ontzettend belangrijk is voor een mooi leven.
Net zoals in het voorbeeld van het renpaard om topprestaties te leveren, is het tijd om te ontdekken wat jouw lichaam nodig heeft om op volle kracht te functioneren.
Tijd dus om op zoek te gaan naar wat voor jou het beste krachtvoer is.
Ik weet het, je hoopte dat dit e-book het voor je zou doen. Helaas of misschien wel gelukkig, ga je zelf aan de slag. Alle tijd die je bezig bent met een goed plan, kun je niet denken aan de pijn, het ongemak of andere (tijdelijke) uitdagingen in jouw situatie.



Onderzoek: meten is weten.

In dit onderdeel beschrijf ik een paar onderzoeken die je kunt doen om meer informatie te vergaren over jouw lichaam of leefwijze. Misschien heb je ook, zoals ik, al een hele reeks onderzoeken gehad en kreeg je daar de juiste antwoorden door, maar deed je er niets mee. Zoals ik, voor ik beter wist...

Pak ze nog eens op en analyseer ze. Meten is weten. Neem dat mee in je weg naar energiek leven. Wellicht wil je niet wéér die molen in, ook al heb je niet alle antwoorden. Dan is de nummer één tip: luister naar je lichaam! Zoals ik vertelde, wilde ik geen dure (of goedkope) onderzoeken doen. De persoon die me besloot te helpen, ging hierin mee en hielp me om zelf uit te vinden hoe ik reageerde op mijn eten. Zelf nagaan wat wel kan en wat niet. Ik heb het over twintig jaar geleden toen het alternatieve circuit nog heel onbekend was en vooral 'onbewezen' was met weinig ervaringsdeskundigen.

Door middel van eliminatie-onderzoek begon ik puur vers, puur en vers onbewerkte voedingsmiddelen te eten. Veelal gewokte groenten zonder toevoegingen. Tot bleek dat ik daar geen klachten van kreeg, probeerde ik bijvoorbeeld een beetje ketjap erbij voor de smaak. Daarvan kreeg ik last van mijn keel – een heet gevoel - en ik wist; daar blijf ik van af… Daarna kwam macaroni, eerst zonder tomatensaus. Nee dus, want dat zorgde voor buikpijn. Niet meer pakken! En zo ging dat verder tot ik precies wist wat wel en wat niet te eten. Alles met als uitgangspunt: wat zegt mijn lichaam??

Deze reis gaat stap voor stap. Blijf de stappen zetten en je zult merken dat het gaat lukken! Dus zet je schrap voor een plan vol inzichten en inspiratie! Laten we beginnen en werken naar een energieke manier van leven. Deze praktische tips zullen niet alleen je gezondheid transformeren, maar ook een positieve verandering teweegbrengen in je dagelijks bestaan, werk, of gezin. Het enige wat van je gevraagd wordt: gewoon doen. Direct, onmiddellijk en nú. Je bent het waard!

> 'De persoon die me besloot te helpen, hielp me om zelf uit te vinden hoe ik reageerde op alle voedingsmiddelen.'

Elimineer trigger-voedingsmiddelen: identificeer eventuele trigger-voedingsmiddelen die symptomen verergeren en elimineer ze uit je dieet. Dit varieert individueel, maar veel voorkomende triggers zijn: cafeïne, kunstmatige toevoegingen en hoog verwerkte voedingsmiddelen. Voorbeelden waarvan we eigenlijk wel weten dat ze geen opbouwende functie hebben voor ons lichaam. Maar ook gezonde ingrediënten kunnen voor sommige mensen voor veel klachten zorgen.

Inmiddels weet ik uit eigen ervaring en we hebben kunnen zien dat de praktijk van de alternatieve geneeswijzen vele mogelijke manieren heeft om goed onderzoek te doen. Mocht je er dus zelf niet uitkomen of je wilt bevestiging van hetgeen je lichaam je vertelt, dan zijn energetische acupunctuur, onderzoek met een biosensor of een van de vele andere alternatieve methodes die ik door de jaren heb leren kennen, mogelijkheden om bevestiging te krijgen.

De reguliere bloedtesten gaven me geen uitsluitsel of afwijkende waarden. Het enige dat de dokter dan aangeeft is: ‘Alles is goed, dus het enige dat we kunnen doen is de symptomen bestrijden. Pijnstillers, veel gif en antidepressiva, want dan gaan 'de scherpe kantjes eraf.’ Mij niet gezien, de pijnstillers heb ik wel geprobeerd, heel veel, maar daar werd ik niet echt enthousiast van, want het lost niets op én als ik eerlijk ben, hielp het gewoon niet.

EMB

De laatste jaren vertrouw ik op de Energetische Morfologische Bloedtest (EMB), een bloedtest die zoveel verschillende waarden geeft, dat je er heel gericht mee aan de slag kunt. Waar ik voorheen zelf super lange perioden bezig was om tot de verschillende suppletie en de juiste dosering te komen, kun je met deze bloedtest sneller aan de slag. EMB is een eye-opener!

Het is ruim twintig jaar dat ik met mijn voeding rekening houd om een zo vitaal mogelijk leven te leiden. Toch is er elke paar jaar een periode dat mijn aandacht verslapt op het innemen van suppletie of let ik niet op met waterinname. Zo’n belangrijke onderdelen kun je echter niet verwaarlozen als ondernemer met chronische klachten, want voor je het weet heb je weer een ernstige beperking.

De eerste keer dat ik de EMB-test deed, was ik verbaasd en positief verrast. Het resultaat was een uitgebreid en gedetailleerd overzicht van mijn lichaam en de mogelijke verstoringen. Het was echt verbazingwekkend om te zien wat er allemaal uit het bloedonderzoek naar voren kwam.
Ik wist natuurlijk door een eerdere eliminatie waar ik allergisch of intolerant voor was. Deze test gaf me bevestiging op wat ik al wist en ook kreeg ik een indicatie waar ik tekorten had aan vitamines en mineralen, hoe mijn energielevel er voor stond, mijn slaapritme, ontstekingswaarde, de status van rode en witte bloedcellen, hormoonbalans, meridianen, bacteriële-, parasitaire en schimmelbelasting, et cetera et cetera.
Afijn, duidelijkheid en dat zorgt voor een snelle situatieschets.

Waarom? Daarom!

Je kunt de EMB-test vanuit huis doen. Geen gedoe met afspraken maken en wachten in wachtkamers. Gewoon het bloedmonster zelf afnemen en het naar het lab sturen. Ik zelf ga naar een lokale ondernemer die deze testen uitvoert, maar die ook een uitgebreid verslag schrijft. Een uitgebreid consult met deze specialist geeft niet alleen een overzicht van de aanvullingen die ik nodig heb op mijn voeding door middel van suppletie, ik krijg ook tientallen tips die ik zelf kan uitvoeren én alles wordt duidelijk uitgelegd.

Als ervaringsdeskundige kan ik oprecht zeggen dat de EMB-test mijn leven als ondernemer heeft veranderd. Ik hoef nu niet alleen op mijn gevoel te varen en daardoor kan ik sneller bijstellen, voel me zoveel beter en kan mijn bedrijf weer energiek leiden. Dus als je ook kampt met fibromyalgieklachten of andere gezondheidsproblemen, overweeg dan zeker een EMB-test. Het kan je zoveel waardevolle informatie geven en je helpen op weg naar een gezonder en gelukkiger leven!

Resultaten liegen niet. Doe er iets mee

Goed. Je hebt de uitslag van de test of wellicht heb je zelf al eerder onderzoek gedaan. Met die inzichten kun je gerichter werken aan je gezondheid en welzijn.
Heb je nog geen inzichten? Dan kun je dit e-book verder lezen en je alvast voorbereiden op wat komen gaat. Vooralsnog stop je geen rotzooi meer in je mond, omdat je weet wat voor jou het krachtvoer is wat je nodig hebt.

Met gezonde voedingskeuzes kunnen we niet alleen ons lichaam van brandstof voorzien, maar kunnen we ook onze geest voeden. Het helpt ons om helder te denken, emotioneel veerkrachtiger te zijn en beter om te gaan met de stressvolle situaties waar we vaak voor staan. Ik wil je aanmoedigen om voor jezelf te zorgen en prioriteit te geven aan gezonde voeding. Vul je vochthuishouding aan en leer hoe je een positieve mindset bereikt.

Begin met gerichte supplementen en voedingsaanpassingen en langzaam maar zeker merk je dan een enorme verbetering. Je energie begint terug te komen, je humeur verbetert en je kunt je beter concentreren op je werk. Ook je slaap verbetert, dat is sowieso iets dat heel belangrijk is om de focus te behouden zodat we het beste uit onszelf kunnen halen en vol vertrouwen de uitdagingen van het leven aan kunnen gaan. Onthoud dat je er niet alleen voor staat en dat het zorgen voor jezelf een teken van kracht en wijsheid is. Laten we met een vleugje empathie voor onszelf én anderen samenwerken aan een gezonde toekomst.

Geef je lichaam wat het nodig heeft

Jij bent het belangrijkste project in je leven. Optimaliseer je gezondheid en zie hoe je leven gedijt als gevolg. Laat de uitslagen van de EMB-test je gids zijn naar de actie die je kunt doen naar een gezonder en gelukkiger leven.

Door beweging neemt je kracht toe en de juiste voeding zorgt voor focus en energie, omdat je lichaam geen energie meer verspilt aan het afvoeren van afvalstoffen. Het vele water dat je drinkt, voert alle afvalstoffen moeiteloos af. De juiste ademhaling brengt je in een ontspanning waardoor je met opperste verbazing kunt ervaren wat een paar kleine aanpassingen in je dagelijkse bezigheden grote veranderingen teweegbrengen.

Geef je lichaam wat het nodig heeft en zorg voor jezelf.

En dan nog,...

... ben ik een mens. Als ondernemer van een uitgeverij van een huis-aan-huis weekkrant en communicatiebedrijf, kan ik meepraten over prioriteiten stellen. Alles gaat voor het eigenbelang. In mijn geval, omdat ik zo ben en dat iets is wat ik enigszins zo wil behouden. Ik vind het fijn om dienstverlenend te werken, klaar te staan voor de ondernemers die ons nodig hebben. Toch ken ik mijn prioriteit. Een prioriteit waar menig vriend/vriendin, familieleden en klanten aan hebben moeten werken. Maar zonder deze prioriteit, die ik aan mezelf moet stellen, kan ik niets.

In 2022 was ik een tijd eigenwijs en vergat mijn supplementen vaker dan dat ik ze nam. Ik kreeg een ontsteking in mijn enkel en mijn schouders, beide kanten lieten me voelen hoe de slijmbeursontsteking geen rekening houdt met het drukke schema van een ondernemer. Zo kom ik mezelf met regelmaat tegen. Eigenwijs, dom en onverantwoordelijk.

Maar het is oké. Zolang als je het maar inziet. Weer je routine oppakt, opnieuw begint en doorzet. Vallen en opstaan en weer vallen en opstaan en zo voort... De reden waarom ik zolang wachtte met uitgeven van mijn verhaal. Omdat ook ik terugval en dus laat zien dat het niet altijd zo makkelijk is. Toch kun je beter af en toe terugvallen, is mijn mening dan helemaal niets doen en voor altijd boos zijn en je rot voelen.



Laten we beginnen aan deze onderneming en werken naar een energieke manier van ondernemend leven.

Dan heb je ook nog altijd je omgeving. Er zijn veel tradities, gewoonten en verwachtingen die je gezondheid er niet beter op maken. Tradities met oliebollen, gewoonten als veel lekkere hapjes op tafel bij een verjaardag en de verwachtingen die je omgeving heeft en je zelf zo graag onderstreept wanneer er iets te vieren valt.

Je omgeving
Een van de grootste saboteurs ben je zelf. Zo, dat is eruit.
Ik trek de pleister er maar even met alle geweld af, het kan maar gedaan zijn. Dat is natuurlijk niet wat je hoopte te lezen, toen je dit e-book begon. Maar het is nu eenmaal zo en als je dat weet en accepteert, dan kun je er iets aan doen.

De meest vervelende lessen gaan je het meeste leren. Ik heb er ook een aantal. Ik kom er nog wel op terug. Ik ben boos geweest, beledigd, teleurgesteld, gedesillusioneerd, maar frustratie was toch wel de emotie die me in de greep had.
Ik neem aan dat dat voor jou niet anders zal zijn, laat je echter niet uit het veld slaan. Je hoeft niet alles perfect op te pakken. Het enige dat ik je mee wil geven is dat als je niets doet, er niets verandert. Elke poging die je doet, doe je opnieuw tot het lukt. Hierna blijf je doen wat je doet, om er een gewoonte van te maken.
Het hoeft niet perfect, in dit geval gaat het erover dat je iets doet. Begin met omdenken. Zeg niet steeds ‘dat kan ik niet’, ‘dat is niets voor mij’ en ‘zo ben ik nu eenmaal niet’.

Weet dat je gelijk krijgt, wat je ook zegt. Lukt het nu niet? Geen probleem, lekker laten gaan, er komt een moment dat het erg genoeg wordt, je darmen geven steeds meer tegengas, je krijgt vaker hoofdpijn, je lichaam wordt stijver en je ogen vallen steeds een uur vroeger dicht.

Het hoeft niet perfect. Er is nog zoveel wat ik beter kan doen. Ik drink nog steeds koffie, enkele koppen per dag. Ook kan ik het gebak niet afslaan wanneer er iemand trakteert. En geloof me, mijn darmen protesteren hierna in volle overtuiging, met het idee dat ik hierna wel twee keer nadenk als het weer zover is.

> Het gaat er niet om wat niet lukt, het gaat om de successen.

De mensen die me kennen, weten ook dat ik de tip ‘op tijd rust nemen’ niet altijd nakom. Tot het weer zover is en ik net voor de migraine opkomt, toch op de rem trap.

Wat is jouw ‘guilty pleasure?’, ofwel ‘ongeoorloofd pleziertje’? Ach, ik ken de mijne en weet het en ik accepteer het. En ik oordeel niet. Pak het moment en... weer door.
Het gaat erom wat wel lukt.

Ik ben een echte droomdenker - al heel jong - en ‘verspil’ vele nachten met romannetjes. Een hoge gevoeligheid zorgt ervoor dat de nodige lading opgebouwd wordt op school en het op en neer fietsen van huis naar school en weer terug, zorgt voor het ontladen. Natuurlijk kwam dit niet bij me op toen ik zo jong was, maar achteraf waren de fietstochten door de natuur de zen-momenten die me in balans hielden.

Na jaren van stress, waar ik later nog op inga, zette het leven me stil met fibromyalgie. Een chronische reminder dat het leven 'komt zoals het komt' en je dat niet voor kunt zijn. Maar naarmate ik las, luisterde en leerde, kwam ik erachter dat dit een manier was om rijker in het leven te staan dan ik tot dusver deed, kwam ik meer in het nu.

Nog steeds gebeurt het met regelmaat dat ik de balans even kwijt ben, verlies me in het werk, corona, geen corona, ontbreken van voldoende mankracht, de hormonen tijdens de ‘overgang’... vul zelf maar in wat nog meer. Wanneer ik mijn prioriteiten niet in acht neem, zet het leven me even stil. Kniebanden die scheuren, een gebroken arm of gebroken sleutelbeen. Of iets minder erg: een ontstoken hak, schouders die ontsteken, gedoe. Dan heb ik dit document dat me terugbrengt naar de basis en me herinnert dat het niet zo hoeft te zijn.

Dit document dat ook jou kan helpen, een reminder dat energiek leven ook voor jou kan zijn. Dat waar een wil is, een weg is.

Heel veel succes en leesplezier.

Veel liefs Rian

> “
>
> Start voor je klaar bent, beter dan niet starten


LEER DE
KRACHT VAN
BEWEGING
KENNEN

BEWEGING

WAAROM?



Ook in het bedrijfsleven moet je je weleens verbeteren in taken die niet vanzelf gaan. Je kijkt dan naar een manier hoe je dat kunt doen, zodat het minder erg is om te doen. Zo wil ik je ook aanzetten tot bewegen. Zoek iets wat je leuk vindt, vraag je niet af óf je iets gaat doen, maar wát je gaat doen. Er is keuze genoeg.

Vraag je je af hoeveel keuze je hebt?
Nou, dat kan ik je vertellen. Door de voortdurende inventarisatie komt NOCNSF, de koepel van officieel 77 sportbonden, 22.453 verenigingen en 4,27 miljoen sporters, aan het reusachtige aantal van 323 sportsoorten.

Doe regelmatig aan lichaams-
beweging in de open lucht,
adem de kracht van de natuur in.

Als je daar niets tussen vindt wat je kunt doen, met als doel vitaliteit bereiken, dan wíl je niet bewegen en dat is eigenlijk dus keuze 324...

1.1 Waarom is beweging belangrijk voor iedereen?

Wanneer je online zoekt op de vraag 'Wat moet je doen om gezond te blijven?', krijg je als eerste de aanbeveling - voor je überhaupt iets anders krijgt in de zoekmachines – 'Doe regelmatig aan lichaamsbeweging in de open lucht, adem de kracht van de natuur in.' Hierna komt pas: Eet gezond en evenwichtig, drink voldoende, gun jezelf af en toe de tijd om te ontspannen, zorg voor voldoende slaap, train je hersenen om ze in goede conditie te houden, eet en drink met mate om te eindigen met: rook niet.

Blabla blaaskaak
Ik wilde dit item beginnen met 'als er één onderdeel is wat echt een uitdaging voor mij was, dan was het het bewegen', maar ik kan je vertellen dat alle onderdelen me uitgedaagd hebben. Dus eigenlijk ben ik gewoon een blaaskaak met veel blah blah.
Al kan ik wel zeggen dat die blah blah inmiddels is verdwenen. Het is alsof je weer een kind bent dat alles voor het eerst moest leren. En dat valt niet mee voor iemand die altijd alles het liefst volledig onder controle heeft! Ik heb het nu over mijzelf, maar ik kan me goed voorstellen dat dit herkenbaar is voor jou…

> "Alsof er continu een elastiek aan je spieren trekt, maar dan de andere kant op dan waar jij heen wilt"

Daarbij, bij fibromyalgie gaat niets vanzelf, wat je wellicht ook herkent, is dat alles wat je lichamelijk aanpakt met een tegenwerking gaat. Alsof er continu een elastiek aan je spieren trekt, maar dan de andere kant op dan waar jij heen wilt. Je lijf doet niet meer wat jij wilt. Een enorme stijfheid die overgaat in pijn en waarbij je niet moet denken aan beweging. Iets dat voor velen aanvankelijk ondenkbaar lijkt. Je ervaart dagelijks de uitdagingen van een stijf lijf en beperkte bewegingsvrijheid. Waarbij je waarschijnlijk denkt: 'Ja, maar mijn stijfheid en pijn is pas een hel. Je hebt geen idee!'
Het antwoord is: 'Jawel hoor, ik heb wel een idee. Maar je voelt alleen je eigen pijn.'

Denk bij sporten, zoals je alles benadert in je zakelijke leven en ga er doorheen. Die groeistuipen kosten veel energie. Dat is met alles wat je je nieuw aanleert. Kijk maar naar begrotingen maken, roosters vullen of voor je gezin eten op tafel zetten (waarbij elk gezinslid het liefste iets anders te eten wenst). Buiten je eigen beweeglijkheid, conditie en algehele lichamelijke gezondheid, zorgt sporten ofwel bewegen namelijk voor nog een voordeel.

Sporten zorgt voor feelgoodstofjes

Tijdens het sporten komt er endorfine, serotonine en dopamine vrij. Allemaal neurotransmitters, dat zijn stoffen die ervoor zorgen dat zenuwcellen met elkaar communiceren. Endorfine zorgt voor een gelukzalig en euforisch gevoel en vermindert pijn. Soms maakt het zo'n verschil, dat je niet snapt hoe je een half uur later amper een stap vooruit kunt zetten, terwijl een buitenstaander tijdens het sporten niet ziet dat je ook maar iets mankeert. 'Wonderlijk' is in dit geval, op z'n minst, een understatement.
Vanuit ervaring kan ik zeggen; het wordt niet erger als je gaat bewegen, juist niet. Soms lijkt het wel even erger, maar alle bijkomstige voordelen zorgen wel voor verbetering van je lichaamskwaliteit, dus ook je levenskwaliteit.
Het is zo simpel, al is het niet altijd makkelijk.

> Endorfine zorgt voor een gelukzalig en euforisch gevoel en vermindert pijn én rust roest.

1.2 De kracht van beweging: essentieel voor doorzetters

We weten allemaal dat het als ondernemer soms voelt alsof je non-stop rent. Al hebben we het nu over een ander soort beweging! Ook kent iedereen de door ondernemers veel herhaalde quote 'stilstaan is achteruitgang'. Dat geldt ook bij chronische aandoeningen. Volgens de Beweegrichtlijnen van het RIVM zouden volwassenen minimaal twee en een half uur per week matig intensief moeten bewegen om gezond te blijven. Voor kinderen is dit minstens een uur per dag.

Matig intensieve activiteiten kunnen zo simpel zijn als een rustige wandeling, fietsen naar je favoriete lunchplek, of gewoon even een rondje door het kantoor lopen terwijl je een belangrijk telefoontje pleegt. Tijdgebrek daarentegen kan ervoor zorgen dat je minder beweegt. Werkgevers kunnen bijdragen door beweging op de werkvloer te bevorderen. Jongeren kunnen worden gestimuleerd om actief te zijn op school en gemeenten kunnen de leefomgeving inrichten met voldoende voorzieningen die beweging bevorderen, zoals fietspaden en parken.
Als je denkt dat je onmogelijk tijd kunt vrijmaken voor beweging, overweeg dan dit: beweging verhoogt je energie, productiviteit en creativiteit. Dus eigenlijk win je tijd door te bewegen!

Rust roest. Nog een keer: ‘Rust Roest’, is niet zomaar een gezegde.
Ik was in het begin bang dat mijn benen zouden afbreken, mijn heupen zouden breken en de spieren van mijn nek naar mijn hoofd zouden knappen, wanneer ik ze zou gaan bewegen. Ik leerde dat dit niet het geval was en begon eerst ‘s ochtends, meteen als de kinderen op school afgezet waren, een half uur te bewegen: vijf minuten opwarmen, een kwartiertje krachttraining (zonder echte kracht) en nog tien minuutjes op de hometrainer, conditie opbouwen. Het leek in het begin geen zoden aan de dijk te zetten, maar stiekem merkte ik wat verbetering, bijvoorbeeld wanneer ik de trap opliep om de was te wisselen. Waar ik voorheen een rustpauze deed onderweg, stond ik nu in een etappe boven. Zo kan ik nog vele voorbeelden noemen, maar eentje wil ik je niet onthouden.

Bewijs

In mijn werk als uitgever had ik natuurlijk met regelmaat interviews. Een sportcoach gaf eens in zo’n interview aan dat ‘iedereen kan hardlopen’. Zachtjes zei ik daarop: “...als ze gezond zijn dan waarschijnlijk."
“Nee hoor”, reageerde ze direct, “iedereen kan leren hardlopen." Ze was een klant en ik ging niet met haar in discussie, maar ging wel enigszins beledigd naar huis, alsof ik niet wilde, in plaats van niet kon. Weet je wel hoe graag ik zou willen
hardlopen?! Of überhaupt welke sport dan ook zou willen doen?! Even die endorfine
weer door mijn lijf voelen gieren!

Het voorval liet me niet meer los. Ook tot echt drie jaar later dacht ik er nog steeds aan wanneer ik door de bossen fietste en hardlopers tegenkwam. Tot ik het zat was en bedacht dat ik haar maar eens moest bewijzen dat hardlopen echt niet gaat met fibromyalgie. Ik kocht de beste hardloopschoenen die er waren, schreef me in bij ‘Start2run’ in het nabijgelegen dorp en ik ging aan de slag. Acht zaterdagen achter elkaar zou ik training krijgen. Ik was benieuwd, hoelang het zou duren voor ik in
de kreukels bij haar aan zou kloppen, met de mededeling dat ze bedankt werd voor de worst die me voorgehouden was.

Eén keer in de week op de atletiekbaan en twee keer per week alleen aan de slag, om zo in tien weken tijd naar vijf kilometer te lopen. Tja, in de eerste vijf weken leerde ik lopen en dat ging aardig goed. Inderdaad, met de juiste aanwijzingen, goede opbouw en juiste materialen, kun je leren hardlopen. Niet zo hard als de rest van de groep, wat ik de zevende week leerde toen ik toch op een zaterdag niet naar mijn eigen tempo (lees mijn eigen lichaam) luisterde, maar probeerde met de rest mee te gaan. Dit leverde me een ontstoken achillespees op. Wel leerde ik dat ik op mijn eigen tempo kon genieten van de endorfine die vrijkomt bij het sporten. Wat ik tot op de dag van vandaag nog steeds met veel plezier doe. Beweging is het geheim van een bruisend ondernemersleven!

1.3 Waar ik elke minuut gebruik

Het opbouwen van een routine in bewegen, vergt geduld en doorzettingsvermogen. Omdenken, elke minuut telt. Nee, we hebben het niet over een AED-apparaat, al ga je dat wellicht wel nodig hebben als je niet in beweging komt.

Elke minuut - door de hele dag heen - kun je laten tellen. Wanneer je ‘s ochtends wakker wordt, ga je op je rug liggen en voor je je ogen opendoet, adem dan heel diep in, zover je kunt. Dit is een beweging waar je lichaam van opschrikt in het begin. Je voelt meteen de zuurstof naar je hoofd gaan. Terwijl je ligt, beweeg je je tenen, je voeten, je enkels, nog een diepe inhaal, je longen helemaal vol. Houd drie seconden vast en blaas tussen je lippen door uit, zolang als je kunt. Druk tegelijkertijd met je schouders naar beneden, alsof je daarmee je longen nog leger duwt, je voelt hoe je nek zich uitrekt. Probeer het maar eens terwijl je dit leest.

Ik zet meteen de radio aan op een station dat mij weghaalt uit de ‘Poh, wat ben ik weer stijf vandaag’-gedachte.

De ‘struisvogelcommunity’ zou trots op me zijn.
Blijf op je bed liggen wanneer je wakker wordt. Beweeg vanaf je voeten naar boven, alle spieren. Blijf bewust in- en uit ademen. Zo begon ik jaren geleden, na een goede tip in een van de boeken die ik las, met de eerste ochtendroutine. Inmiddels, enkele jaren verder, gebruik ik een meditatieapp waarmee ik 's ochtends zorg dat ik de eerste stijfheid mijn lichaam uitblaas. Adem in, adem uit, neem ik inmiddels heel serieus. Waar ik vroeger mijn pijnlijke voeten op de vloer naast mijn bed zette, kom ik nu met - meer dan ik ooit voor mogelijk had gehouden - redelijke ontspanning in mijn lijf mijn bed uit ‘s ochtends. ’Redelijk’, zeg ik, soms moet je kleine verbeteringen omarmen. Ik zet meteen de radio aan op een station dat mij weghaalt uit de ‘Poh, wat ben ik weer stijf vandaag’-gedachte en negeer de krampen in mijn benen en laat me afleiden, dat maakt dat mijn dag kan beginnen. De ‘struisvogelcommunity’ zou trots op me zijn.

Ik ‘werk’ door, trek het bed recht onder het motto: Zo, dat is weer gelukt. Wat er vandaag ook gebeurt, dát heb ik in ieder geval gedaan. Onder de warme douche en de laatste kramp trekt uit de spieren. Iets wat me de energie geeft om mijn haar te preppen voor een nieuwe dag en met een beetje make-up is het ook voor anderen weer wat aardiger om me te zien.

De vuile was mee naar de zolder, waar ik het sorteer en - indien nodig - meteen aanzet. Dan hoef ik die hoge trap nog maar een keer op, om de was op te hangen of in de droger te doen, wanneer ik naar bed ga.

Baat het niet? Het schaadt ook echt niet.
Goed bewegen betekent activiteiten kiezen die je niet overbelasten. Het kan heel verleidelijk zijn om stil te blijven zitten en rust te nemen, maar juist beweging kan verlichting brengen, weet ik uit eigen ervaring. Ook al heb ik me daar heel lang tegen verzet, zoals ik al vertelde, met alle smoesjes die jij vast ook kent: 'Ik kan toch niet sporten', 'mijn benen breken af waar ik bij sta', 'dadelijk schiet het in mijn rug' en ik dacht ook echt dat ik af zou breken.
Begin met yoga en tai chi bijvoorbeeld, uitstekende keuzes omdat ze zowel fysieke voordelen als ontspanning bieden.

Bij de meeste mensen met fibromyalgie is de stijvigheid niet heftiger na het sporten, ook niet minder. Toch kunnen de beweging en activiteit wel je uithoudingsvermogen verbeteren. Ik kies voor fietsen met een elektrische fiets. Vele kilometers zorgen voor de nodige tijd in de natuur, in de buitenlucht en de nodige beweging. Sinds een jaar of vier heb ik ook hardloopschoenen aangetrokken en - wederom op mijn eigen tempo en in alle eerlijkheid ook weleens met pijnstillers – loop ik in de winter en in de zomer. Waarbij ik het voordeel van beweging in de natuur wegstreep tegen de pijnstiller, want voor mij slaat hierbij de weegschaal toch over naar positief, omdat ik zo geniet van de beweging en het me fitter maakt.

1.4 Wat als je je beweging in je dagelijkse ritme opneemt?

Met de verantwoordelijkheden die het leven allemaal van ons vraagt, kan beweging er soms bij inschieten. Misschien ook niet, ieder mens is anders. Maar door beweging in je dagelijkse routine op te nemen, wordt het een natuurlijk onderdeel van je leven. Kies voor kleine aanpassingen, zoals een wandeling maken tijdens de lunchpauze, een korte stretchoefening doen voordat je aan je werkdag begint of spelen met je kinderen in de buitenlucht. Deze kleine veranderingen maken een groot verschil in je algehele gezondheid.

Rust roest
Ik herhaal het nogmaals; rust roest. Met de gedachte in het achterhoofd dat rust roest, zul je snappen dat je moet blijven bewegen, ondanks de uitdagingen die je al hebt, wat betreft tijd, lichamelijke ongemakken en het feit dat je er niet meer echt van kunt genieten. Met bovenstaande praktische tips en inzichten zul je je energieker en vitaler gaan voelen.
Sporten en bewegen zorgen ervoor dat de afvalstoffen uit je lichaam kunnen. Waarbij je nog een tandje bij kunt zetten wanneer je, zoals in het volgende hoofdstuk terugkomt, daarbij optelt dat je alleen nog krachtvoer eet, je minder afvalstoffen op dagelijkse basis hoeft te verwerken.

Laat je niets aanpraten
Mocht je iemand zijn die jaren naar dit moment toegeleefd heeft, zonder het te weten, dan kan het een enorme drempel zijn voor je doorzettingsvermogen. Het stemmetje in je hoofd begint waarschijnlijk tegen te stribbelen: ‘dat je maar rustig aan moet doen’, ‘dat het al zo zwaar is’ en ’je dit jezelf ook niet nog aan hoeft te doen’.

Dus laat je niets aanpraten: niet door jezelf, maar ook niet door anderen, dat het allemaal niet nodig is en toch niets uithaalt. Vertrouw erop dat wat ik je vertel hierboven ik uit eigen ervaring heb en vele mensen met fibromyalgie hebben dezelfde ervaring. Want natuurlijk luister je naar die stem in je hoofd, dat je het al zo vaak geprobeerd hebt. Alleen dit keer ga je het niet proberen, maar ga je het doen. Direct onmiddellijk en nu elke morgen. Dus luister niet naar jezelf wanneer de stem in je hoofd je dit ontzegt, je bent er klaar mee en laat je er niet meer van wegpraten.

Oprah Winfrey

“Doing the best at this moment puts you in the best place for the next moment”

“Door je best te doen op dit moment, plaats je jezelf op de best mogelijke positie voor het volgende moment!



LAAT VOEDING JE MEDICIJN ZIJN

VOEDING

WAAROM?



De grootste verandering voor mij was het aanpassen van mijn voeding. In het begin steeds teruggevallen in het 'oude vertrouwde'. Natuurlijk, ik ben ook maar een mens. Ik luisterde nog naar de mensen om me heen: 'Ach laat je toch niets wijs maken'.
De stemmen die het hardst riepen vonden het vooral lastig dat ik anders niet meeging in hun eet- en drinkgewoonte. Dat ik geen biertje of wijntje mee dronk... waarbij ze niet in de gaten hadden dat ik sowieso niet echt meer genoot van de avondjes uit.
Uiteindelijk kreeg mijn eigen stemmetje in mijn hoofd de overhand en ging ik aan de slag.

De beste aanmoediging is het lichaam die hierop zal reageren en je beloont voor je doorzettingsvermogen.

Vijfentwintig jaar geleden was ziek worden door een voedselintolerantie belachelijk. Inmiddels geïntegreerd in het dagelijks leven.

2. Voeding

Het zou mooi zijn als je een beetje als een ondernemer kon denken. Als ondernemer ben je gewend om alles zelf uit te zoeken en in dit geval is dat ook wel goed, want niemand voelt, ervaart of kent jouw lichaam en de reacties van eten hierop, beter dan jijzelf.
Soms zijn we zo gefocust op het leven zelf dat we vergeten om voor onszelf te zorgen. We steken energie in onze projecten, maar vergeten dat we zelf het belangrijkste project zijn. Dus laten we dezelfde gedrevenheid en nieuwsgierigheid die we in onze omgeving stoppen, ook inzetten om onze gezondheid te optimaliseren.

En zoals vaak blijkt zijn je darmen, de hersenen van je spijsvertering, een belangrijke aanstichter van lichamelijke klachten wanneer ze te veel te verduren krijgen.
Daarom is het belangrijk om je voeding goed onder de loep te nemen. Laat de EMB-test je gids zijn naar een gezonder en gelukkiger leven, zodat je vol energie en creativiteit kunt blijven groeien en bloeien. Want zoals we allemaal weten; als je lichaam goed functioneert, ben je op je best!

Hippocrates

Laat voeding uw medicijn zijn

2.1 Doen wat je al lang weet?

Het doel van eten is veel meer dan alleen het vervullen van onze fysieke behoeften; het is een manier om ons te voeden op meerdere niveaus. Als we ons richten op gezonde voeding geven we onszelf de kans om goed voor onszelf te zorgen, zowel lichamelijk als geestelijk. Wanneer je echt je leven wil leven en de dagelijkse uitdagingen van het leven wil trotseren, kun je begrijpen hoe belangrijk het is om je gezondheid en welzijn te verbeteren.
Een goede voeding is als de brandstof voor je lichaam en dat geldt dubbel en dwars voor mensen met fibromyalgie. Een van de grootste uitdagingen bij deze aandoening is het omgaan met vermoeidheid en pijn en de juiste voedingskeuzes kunnen hierin een wereld van verschil maken. Laat me je een voorbeeld geven.

Ik herinner me nog als de dag van gisteren dat ik ‘s ochtends brood als ontbijt at; heerlijk! Even, twee seconden, voelde ik me dan heerlijk. De suikers zorgden voor een heerlijke ‘high’, waarna ik een paar minuten later me alleen maar loom en futloos voelde met watten in mijn hoofd. Het was pas veel later dat ik besefte dat mijn lichaam zo heftig reageerde op dat brood. Het zorgde dat mijn lichaam alert als het was, meteen alle energie gebruikte voor het opruimen van alle afvalstoffen die dat brood - door mijn kapotte darmen (zie hoofdstuk 2.5) - in mijn bloed lanceerde.

Men noemde het ‘allergie’ of ‘intolerant'. Zoals ik in het intro schreef, ben ik gaan kijken of ik meer last van intoleranties en allergieën had. Vanaf dat moment begon ik bewuster om te gaan met mijn voeding.
Naarmate ik meer duidelijkheid kreeg, kon ik daar naar handelen en merkte ik langzaam maar zeker een verbetering in mijn energieniveau en algehele welzijn. Ik had echte voedingsstoffen nodig!

Terwijl je druk bezig bent met leven, laten de statistieken zien dat steeds meer mensen, net als jij en ik, bewust worden van het belang van gezonde voeding. Het lijkt erop dat de 'guilty pleasures' langzaam maar zeker plaatsmaken voor heerlijke, voedzame maaltijden. Dus het wordt steeds makkelijker en maatschappelijk geaccepteerd wanneer je de heerlijke culinaire mogelijkheden ontdekt die gezonde voeding biedt. Dit gun ik jou ook.

2.2 Wat is goede voeding?

Goede voeding draait om het maken van gezonde en voedzame keuzes die je lichaam ondersteunen. Een gevarieerd dieet is de sleutel. Het begrip 'dieet' houdt meer in dan een dieet om gewicht te verliezen. Het gaat om een voedingspatroon dat afwijkt van gewone voeding vanwege medische redenen. Sommige voedingsmiddelen kunnen of mogen niet meer gegeten worden of er mag minder van worden gegeten.
Goede keuzes maken dus. Eigenlijk hoef je alleen bewust te gebruiken van wat je onbewust al weet. Want je weet heel goed dat je goed voor jezelf moet zorgen en wat je daarvoor nodig hebt. Ergens op weg naar dit punt ben je de actie die bij dit 'weten' hoort, kwijtgeraakt.

> “Eigenlijk hoef je alleen bewust te gebruiken van wat je onbewust al weet.

Je weet het allemaal al en toch gooi ik er nog een paar oneliners en inkoppertjes in.
Alles met mate is een goede basis en zorgt voor afwisseling.

- Zorg voor plantaardige producten in de basis
- Minder dierlijke producten eten
- Vis, vette of minder vette, is een ontzettend gezond alternatief
- Kies gevarieerde bijgerechten
- Wissel af met kleur
- Groen voedsel werkt ontgiftend op je lichaam, reinigt de lever en je raakt er overtollig slijm door kwijt
- Groente en fruit: voor vitamines, mineralen, vezels en fytonutriënten (stoffen die van nature voorkomen in planten)
- (Langzame) koolhydraten: voor energie, mineralen en vezels
- Plantaardige (en dierlijke) eiwitten: voor aminozuren, vitamines en mineralen
- Zuivel: voor calcium en eiwitten
- Laat bewerkte producten liggen, bewerk ze zelf met kruiden
- Water in plaats van frisdrank
- Plan je tussendoortjes
- Probeer elke week een nieuw recept
- Eet op vaste tijden
- Wees bewust tijdens het eten
- Ga op zoek naar maaltijdvervangers die zorgen dat je niet de verkeerde keuzes hoeft te maken wanneer het lastig wordt.

2.3 Hoe kan ik dat aanpakken of hulp vragen?

Het veranderen van je voedingspatroon kan overweldigend zijn, vooral als je gewend bent aan bepaalde gewoonten. Maar het goede nieuws is dat je het stap voor stap kunt doen én ik benadruk het nogmaals, zoals je ook je bedrijf, je gezin of organisatie runt. Eerst ga je uitzoeken of je alle voeding kunt verdragen. Begin met het vervangen van één ongezonde gewoonte door een gezondere optie, zoals het wisselen van frisdrank naar water met een schijfje citroen of komkommer. Of in plaats van een aantal keer per week uit eten te gaan, probeer je zelf gezonde maaltijden thuis te bereiden. Dit breid je stap voor stap uit. En als je merkt dat je meer hulp nodig hebt, aarzel dan niet om professioneel advies in te winnen.

Charlie Mackesy

Bron: De jongen, de mol, de vos en het paard

Om hulp vragen betekent niet dat je opgeeft. Het betekent dat je weigert op te geven.

Intolerantie
Voor mij bleek al snel dat ik gluten- en lactose-intolerantie had en ik herinner me de machteloosheid. Ook nachtschade-producten, zoals aardappelen, paprika en koolsoorten, zorgden dat zorgeloos koken voorbij was en dat ik me in het begin verloren voelde in de wereld van lekkere hapjes, etentjes en avondsnacks. De ervaringsdeskundige had al snel een maaltijdvervanger voor me die gluten- en lactosevrij is. Binnen no-time voelde ik me zoveel beter. De wolken in mijn hoofd verdwenen als sneeuw voor de zon en binnen een half jaar was ik zo opgeknapt dat ik mijn thuiszorghulp kon 'ontslaan' en de kinderen zelf kon verzorgen. Het was een eyeopener dat ik besefte dat ik me al die tijd had zitten vergiftigen en dat gaf me extra energie om ook de andere onderdelen van dit boek aan te pakken.

Wanneer we dit verder uitzoomen
Zorg voor plantaardige producten in de basis: Als je dacht dat planten water geven de enige manier is om groen te zijn, dan heb je het mis! Steeds meer horecaondernemers kiezen ervoor om meer plantaardige producten in hun bedrijfskeukens te integreren. Daar wordt niet alleen het milieu blij van, maar ook wij met chronische klachten zullen ons energieker dan ooit zullen voelen! Minder dierlijke producten eten betekent niet dat je je 'dierlijke instincten' niet meer hoeft te gebruiken bij het inpalmen van je klanten. Ondernemers zoals jij verlagen steeds vaker het vleesverbruik, waardoor ze niet alleen bijdragen aan een duurzaam voedselsysteem, maar ook je zakelijke karma een flinke boost geven! En dan is het zoveel te meer genieten van een lekker, biologisch, mals stukje vlees.

Gezond blijven is vooruit plannen
Verdiep jezelf in de mogelijkheden en wat gezonde voeding voor jou inhoudt. Blijf afwisselen en pas desnoods je omgeving aan. Wat je niet in huis hebt, kun je niet eten. Als ondernemer ben ik vaak onderweg en moet ik soms snel iets eten. In plaats van te grijpen naar een zak chips heb ik altijd een appel bij me. Denk ook aan kleurrijke groenten, zoals wortelen, komkommer en andere gezonde snacks. Voeg wat eiwitrijke voeding toe, zoals kip, vis, noten en zaden. En vergeet de gezonde vetten, zoals avocado en olijfolie niet. Dit zijn niet alleen heerlijke en gezonde snacks, maar ze geven me ook de energieboost die ik nodig heb om mijn dag door te komen.

Gezond blijven is vooruit plannen. Verdiep jezelf in de mogelijkheden en wat gezonde voeding voor jou inhoudt.

Vis, vette of minder vette, is een ontzettend gezond alternatief wanneer je enkele dagen in de week minder dierlijke eiwitten wil eten. Omega-3-vetzuren zijn essentieel voor een gezonde groei!

Kies gevarieerde bijgerechten. Als ondernemer weet ik dat een diversiteit aan talenten in je team de sleutel is tot succes. Dat geldt ook voor de bijgerechten die je eet! Experimenteer met quinoa, bulgur, linzen en bonen - een smakelijke en voedzame mix waar je versteld van zult staan hoe lekker je dit klaar kunt maken!

Wissel af met kleur: voeg wat pit toe aan je menu door te spelen met kleurrijke groenten, zoals bieten, boerenkool, wortels en bessen. Dus, met culinaire creativiteit en een vleugje humor op weg naar een gezonde, smaakvolle en succesvolle toekomst!

Omdenken

Uit ons boek Huh?! - de techniek van het omdenken

Soms kun je een probleem het beste oplossen door er geen probleem van te maken.

2.4 Wat als je goede voeding in je dagelijkse ritme opneemt?

Het opnemen van goede voeding in je dagelijkse routine is eigenlijk gemakkelijker dan je denkt. Zorg ervoor dat je altijd gezonde snacks bij de hand hebt, zoals gesneden groenten, fruit of noten. Als je vaak onderweg bent, is een gezonde snack bijhebben het enige dat je nodig hebt om je niet bij het fastfoodrestaurant te laten stoppen. Het scheelt je niet alleen geld, maar je voelt je ook beter en energieker gedurende de dag. Een andere leuke tip is om een ‘healthy food challenge’ aan te gaan met jezelf of je collega's. Probeer elke week een nieuw en gezond recept uit en deel je ervaringen. Op die manier maak je het leuk en blijf je gemotiveerd om gezonde voeding in je dagelijkse leven te integreren.

2.5 Darmen: De geheime sleutel tot vitaliteit

Een essentieel aandachtspunt van ons lichaam en waar voeding een groot verschil kan maken én cruciaal voor onze gezondheid, is de gezondheid van onze darmen. Een aspect dat vaak over het hoofd wordt gezien. Hierin ben ik inmiddels zowat gespecialiseerd en ik zou hier uren over kunnen praten. Dat doe ik niet, maar het is wel een uitdaging als je weet hoe belangrijk dit onderdeel voor je gezondheid is. Een gezonde darmflora is essentieel voor een goed functionerend immuunsysteem en het opnemen van voedingsstoffen uit ons voedsel. Helaas kan het spijsverteringsstelsel, ofwel een haperend spijsverteringsstelsel, je gezondheid zo beïnvloeden dat het tot vele klachten leidt en zeker ook tot fibromyalgie en chronische vermoeidheidsklachten.

De binnenkant van je dunne darm is bekleed met darmslijmvlies dat heel veel kleine dunne uitstulpingen heeft, die we darmvlokken noemen. Die darmvlokken zorgen ervoor dat het oppervlak van je dunne darm veel groter is voor opname van voedingsstoffen. Dit oppervlak, waarin enzymen zitten die voedingsstoffen kunnen verteren en alleen voedingsstoffen en andere belangrijke elementen toelaten, laat ook afvalstoffen door als de darmen niet meer naar behoren functioneren.

Wanneer die darmwand kapot gaat, worden de gaatjes in de darmwand te groot, dit heet een ‘leaky gut’, ofwel een ‘lekkende darm’. De darmen mogen alleen voedingsstoffen en andere belangrijke elementen doorlaten, maar doordat de darmwand beschadigd is, ontstaan er kleine openingen. Hierdoor komen allerlei gifstoffen en onverteerde voedseldeeltjes in de bloedbaan terecht. Deze afvalstoffen gaan op de spieren en weke delen zitten en dit kan leiden tot ontstekingen in het hele lichaam, wat de symptomen van fibromyalgie kan verergeren. Want wat gebeurt er wanneer er vuil op de spieren komt zitten? Juist! Weerstand.

Waarom dit een aannemelijk verhaal is?
In ons drukke leven vergeten we vaak een cruciaal aspect van onze gezondheid, namelijk onze darmen. Deze onderschatte schakel in ons lichaam speelt een vitale rol bij onze algehele gezondheid en kan zelfs van invloed zijn op klachten waar we mee worstelen. Mijn ervaringen laten zien dat er een verband is tussen darmgezondheid en klachten die dit kunnen veroorzaken én hoe je dit kunt aanpakken.

Ik ben natuurlijk alleen ervaringsdeskundige. Ik heb met mijn dertig jaar ervaring, waarbij de reis begon met een blindedarmontsteking op mijn 6de jaar, migraine in mijn jeugdjaren en spastische darmen en alles wat daarbij hoort als jongvolwassene. Ik wist niet beter dan dat dat normaal was… Later kwam ik erachter dat mijn stoelgang niet normaal is en de stijfheid in mijn spieren ook niet.

De darmen dus, enkele symptomen die mijn gedachtegang ondersteunen:

- De stijvigheid in de spieren wordt minder naarmate je veel water drinkt en je daarmee je afvalstoffen wegspoelt. De spieren worden weer flexibeler
- Hoe slecht je situatie ook wordt, ofwel hoeveel afvalstoffen ook in je bloed terechtkomen en dus ook in je spieren; de juiste actie zorgt voor de juiste reactie
- Wanneer je weet wat je lichaam niet verteren kan, kun je na het eten van alleen goede voedingsstoffen en met blijvend goed water drinken, je lichaam in een steeds betere staat laten verkeren
- Wanneer je alle adviezen in dit e-book oppakt, kun je dit nog meer verbeteren en krijgen de klachten steeds minder vat op je.

De specialisten delen het volgende:
Voeding en Darmbalans: Het begint allemaal met wat we eten. Het integreren van voedingsmiddelen, zoals vezelrijke groenten, fruit en gezonde vetten kan de balans van je darmflora bevorderen en de integriteit van je darmwand ondersteunen. Eenvoudige stappen, zoals het vermijden van bewerkte voedingsmiddelen en geraffineerde suikers kunnen een groot verschil maken voor je darmgezondheid.
Leaky Gut en klachten: Je hebt misschien gehoord van het concept ‘leaky gut’ of een ‘lekkende darm’. Dit verwijst naar een verhoogde doorlaatbaarheid van de darmwand, wat kan leiden tot ontstekingen en gezondheidsproblemen zoals fibromyalgie. Een beschadigde darmwand kan onverteerde voedseldeeltjes en giftige stoffen in je bloedbaan laten lekken, wat symptomen kan verergeren.
Immuunsysteem en Darmflora: Een evenwichtige darmflora is van vitaal belang voor een gezond immuunsysteem. Wanneer de balans verstoord is, kan dit leiden tot een verhoogde permeabiliteit van de darmwand en ontstekingsreacties in het lichaam. Dit kan klachten, zoals chronische vermoeidheid verergeren.
Stress en Levensstijl: Door drukte ervaren we vaak stress en gebrek aan slaap. Deze factoren kunnen een negatieve invloed hebben op onze darmgezondheid en de balans van de darmflora verstoren. Het aanpakken van stress en zorgen voor voldoende rust is essentieel voor het herstel van je darmen.
Stappen naar herstel: Gelukkig kun je actie ondernemen om je darmgezondheid te verbeteren. Begin met bewuste voedingskeuzes en vermijd voedingsmiddelen die je darmwand kunnen beschadigen. Overweeg het introduceren van probiotica en prebiotica in je dieet om je darmflora te ondersteunen. En vergeet niet dat een gezonde levensstijl, inclusief voldoende slaap en stressbeheersing, ook van invloed kunnen zijn op je darmen en algehele welzijn.

Herstel begint bij je darmen. Door te begrijpen hoe je darmen werken en hoe ze verband houden met jouw klachten, kun je stappen zetten naar een betere gezondheid en vitaliteit. De kracht van niet weten, is hulp vragen. Bij alle informatie die je hierboven leest, neem je je onderzoeksresultaten erbij en kijkt waar jouw lichaam goed op reageert.

Bronvermeldingen:

- [Bron 1] Voedingscentrum.
- [Bron 2] Alimentarium. (2021). De 'lekkende darm': een modern gezondheidsprobleem?
- [Bron 3] Wageningen University & Research. (2020). Darmgezondheid en het immuunsysteem.
- [Bron 4] Gezondheidsplein.nl. Darmflora.

Alles willen weten over slapen? Nederlandse Vereniging voor Slaap-Waak Onderzoek (www.nswo.nl) heeft goede informatie, maar zoek anders in je omgeving eens naar een slaapcoach.

2.6 Hoe in mijn eigen woorden

Het is belangrijk om te begrijpen wat een ‘leaky gut’ of hyper-permeabele darm kan veroorzaken, zodat je maatregelen kunt nemen om het te voorkomen of te verbeteren. Factoren, zoals een dieet met veel bewerkte voedingsmiddelen, overmatig gebruik van antibiotica, stress en een gebrek aan slaap, kunnen allemaal bijdragen aan darmproblemen. Door gezonde voedingskeuzes te maken zal je voeding de darmen niet (meer) beschadigen. Wanneer we stress ervaren, kunnen onze darmen een beetje verstijven. Dit kan problemen veroorzaken, zoals dierlijke eiwitten die zich aan de binnenkant van onze darmen kunnen hechten.

Hierdoor kunnen ze een soort korst vormen en onze darmvlokken, die normaal gesproken bewegen als kleine masserende haartjes, vastzetten. Hierdoor kunnen ze hun werk niet goed doen, zoals afvalstoffen door onze darmen verplaatsen.

En als zo'n korst dan eindelijk loskomt, kan dit schade veroorzaken aan de wand van onze darmen. Hierdoor kunnen giftige stoffen in ons bloed terechtkomen, wat niet goed is voor ons lichaam.

> “
>
> Dus eet gezond, wees lief voor je darmen en laat die energie stromen als een goed geoliede machine!

Wat nog meer
Het is ook belangrijk om voldoende slaap te krijgen. Dit geeft onze darmwand de kans om te rusten en te herstellen. Een goede nachtrust kan helpen om onze darmen gezond te houden en bij te dragen aan een energieker en vitaler leven.

Met de juiste voeding en aandacht voor je darmen kun je een krachtige combinatie creëren om je lichaam te ondersteunen bij het omgaan met fibromyalgie. Dus eet gezond, wees lief voor je darmen en laat die energie stromen als een goed geoliede machine!

Laat je niets aanpraten.
Dat je niet alles moet geloven, weten we inmiddels. Dus maak jezelf niet wijs dat de dokter je dit wel verteld zou hebben. wanneer dit zou werken. Niemand kent zijn of haar lichaam beter dan jij zelf!

De adviezen die je hier leest zijn gewoon gratis uit te proberen. Het enige dat er van je verwacht wordt is dat je het ook doet. Heb je nog een reden nodig om met de adviezen aan de slag te gaan? Dan is de last niet groot genoeg. Dan voel je je niet vervelend genoeg, rot genoeg of heb je nog te veel energie, anders zou je alles aanpakken. Wat heb je te verliezen?

Zig Ziglar

“You don't have to be great to start, but you have to start to be great”

“Je hoeft niet geweldig te zijn om te beginnen, maar je moet wel beginnen om geweldig te zijn

“

Een dieptepunt bereikt en bijna opgegeven
Alleen nog pijn en alle energie verdreven
Maar opgeven is het laatste wat er is
Wat is er in mijn lichaam mis?

De grens is heel dichtbij
Ontreddering overheerst in mij
En daar is het engeltje -mijn intuïtie- die me tracht te bevelen
LUISTER naar mij, laat je dromen niet stelen

Ik leer: in gezondheid zijn er vele wensen
en er is er maar een voor zieke mensen
Laat voeding je medicijn zijn, met voldoende beweging
drink water, adem positiviteit in lucht en overweging

Graag geef ik terug wat ik kreeg
En help dromen te verwezenlijken.
Dromen over een toekomst waarin je energiek kunt leven
is een toekomst, die je alleen jezelf kunt geven

Rian

MET PITT.



DE KRACHT VAN HET WASSENDE WATER

WATER

Water - De drijvende kracht achter jouw energie!

Water is het levensap dat ons voorziet van vitaliteit en energie. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de essentiële eigenschappen van water en ontdekken we hoe het ons kan ondersteunen in ons drukke leven als ondernemer en ouder. Wanneer je alle adviezen in de wind slaat uit dit e-book, prima. Maar als je maar met een tip wil beginnen? Pak die fles water!
Drink zoveel je kan. Spoel dat lichaam niet alleen van buiten, maar ook van binnen. Drink!

WAAROM?



Waarom? Water is absoluut essentieel voor een gezond brein. Het speelt namelijk een rol in zo'n beetje elke chemische reactie die in ons brein plaatsvindt. Zo helpt water bij de vorming van eiwitten, het absorberen van voedingsstoffen en het afvoeren van afvalproducten. Ook is water onmisbaar voor de energieproductie.

Spoel! Spoel! Spoel! Spoel! Spoel! Spoel! Spoel! ... spoel je organen, je lichaam van binnenuit ...

3.1 Waarom is water drinken zo belangrijk?

Water is als de olie die onze motor draaiende houdt. Het speelt een cruciale rol in vrijwel elk lichaamsproces. Naast het transporteren van voedingsstoffen en het verwijderen van afvalstoffen, is water essentieel voor onze spijsvertering. Als ondernemer met een hectische levensstijl is een gezonde spijsvertering van groot belang. Het kan soms lastig zijn om tussen vergaderingen en deadlines door genoeg water te drinken, maar maak er een gewoonte van om altijd een gevulde waterfles bij je te hebben en neem regelmatig kleine slokjes. Je zult merken dat je je energieker voelt en beter kunt omgaan met de drukte van het ondernemerschap.

3.2 Wat is voldoende water en scheelt dat per persoon?

Het bekendste advies is om ongeveer 8 glazen water per dag te drinken, maar de behoefte aan water kan variëren afhankelijk van factoren zoals leeftijd, gewicht, fysieke activiteit en klimaat. Als drukke ondernemer kan het gemakkelijk zijn om vergeetachtig te worden als het gaat om hydratatie. Met herinneringen op je telefoon of het klaarzetten van voldoende water word je op tijd herinnerd aan het gouden vocht voor je lichaam.

3.3 Hoe kun je leren water te drinken?

Water is essentieel voor een gezond lichaam en kan een wereld van verschil maken voor je organen. Het is even wennen om voldoende water te drinken, maar jij bent een doorzetter en weet dat koffie zonder suiker ook even wennen was. Met een paar slimme trucjes wordt het een gewoonte die je niet meer wilt missen! Je lichaam heeft water nodig om optimaal te functioneren, en elk orgaan profiteert ervan. Gun jezelf dat!

> **Het menselijk lichaam bestaat gemiddeld uit 70% water, stel je voor dat je dat niet ververst.**

Laten we eens kijken naar het belang van water voor verschillende organen:
De hersenen: Water is als brandstof voor je brein. Het helpt je concentratie te verbeteren en hoofdpijn te voorkomen. Dus, de volgende keer dat je een belangrijke beslissing moet nemen, denk dan eerst aan een verfrissend glas water!
Het hart: Voldoende water drinken is goed voor je hart. Het helpt de bloeddruk te reguleren en vermindert het risico op hart- en vaatziekten. Dus, denk aan je hart en neem dat extra glas water!



Dus, houd je organen blij en gezond - drink voldoende water en maak het een gewoonte waar je niet meer zonder wilt!

De nieren: Deze slimme filters hebben water nodig om afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen. Door gehydrateerd te blijven, houd je je nieren gezond en voorkom je nierstenen.
De huid: Water is als een natuurlijke vochtinbrenger. Het houdt je huid gehydrateerd, zacht en stralend. Geen enkele schoonheidsbehandeling kan op tegen de kracht van voldoende water drinken!

Meer energie en focus
Maak er een gewoonte van door bijvoorbeeld herinneringen in te stellen op je telefoon om elk uur een slokje te nemen. En als je niet kunt wennen aan de smaak van gewoon water, het niet lekker vindt, geef het niet op! Probeer het drinken van water leuk te maken met een mooie herbruikbare waterfles in je favoriete kleur of met een leuke opdruk. Hydrateren wordt zo een stijlvolle bezigheid!
En als je echt iets anders wilt proberen.. er zijn talloze apps beschikbaar die je kunnen helpen om bij te houden hoeveel water je drinkt en je aanmoedigen om gehydrateerd te blijven. Ik heb ze niet geprobeerd, omdat ik dit - meestal - met gemak in mijn dagelijkse ritme integreer.

Voeg wat vers fruit of kruiden toe voor een heerlijk smaakje. Laten we eerlijk zijn, soms is het verleidelijk om te kiezen voor drankjes met meer smaak, ga dan experimenteren met andere vochtige opties, zoals ongezoete thee, kokoswater of water met een smaakje zonder toegevoegde suikers. Of gewoon warm water drinken. Als ik ergens ben, vraag ik altijd thee, maar ik doe er vervolgens geen theezakje in, maar laat het water afkoelen. Iets wat regelmatig voor opgetrokken wenkbrauwen zorgt, maar daar word ik niet koud of warm van.

Je bent ondernemer of niet? Een doorzetter of niet? Als je weet wat goed voor je is, dan zoek je toch net zo lang tot je een manier gevonden hebt waarmee je dit tackelt?! Dus, houd je organen blij en gezond - drink voldoende water en maak het een gewoonte waar je niet meer zonder wilt!

3.4 Wat brengt het je als je veel water drinkt?

Het drinken van voldoende water heeft talloze voordelen. Het helpt je om je lichaamstemperatuur te reguleren, wat vooral belangrijk is tijdens stressvolle momenten. Het verbetert je concentratie en helderheid, zodat je scherp kunt blijven tijdens je werk en belangrijke beslissingen kunt nemen. Daarnaast kan voldoende water drinken helpen bij gewichtsbeheersing, omdat het je helpt om minder te snacken en een vol gevoel te blijven houden tussen de maaltijden door. En niet te vergeten, een gehydrateerde huid zorgt voor een stralende en gezonde uitstraling en dat is altijd mooi meegenomen!

Met alle eigenschappen van water is het duidelijk dat het niet alleen een dorstlesser is, maar een onmisbare bron van vitaliteit. Dus vul die waterfles, geef jezelf een verfrissende boost en blijf stralen als die geweldige ondernemer die je bent! Vergeet niet, water is niet alleen een vloeistof - het is pure magie voor je lichaam en geest! Water is niet alleen een drankje; het is een bron van leven, energie en inspiratie.

‘Blijf gehydrateerd en laat water je constante metgezel zijn op deze geweldige reis!’

Laat je niets aanpraten.
Wanneer je een kop koffie drinkt, dan heb je twee glazen nodig om dat weer ‘schoon te spoelen’. Koolzuur kan ook consequenties hebben voor spastische darmen. Onderzoek of je eigen ervaring heeft je dat waarschijnlijk al verteld. Echter, laat je niet wijsmaken dat koffie niet meer mag of dat je niet mag genieten van een glas cola.

Weet wel dat elke actie een consequentie heeft, zo is het in het leven. Verwaarloos jezelf niet en neem elk facet waardoor je lichaam beter functioneert serieus onder de loep.

En denk je dat ik altijd volhoud om geen koolzuur te drinken, de gebakjes laat staan en de kou trotseer voor beweging. Nee natuurlijk niet. Maar meestal wel en dat telt.

Vergeet niet, water is niet alleen een vloeistof - het is pure magie voor je lichaam en geest!

“

Het water spoelt het lichaam schoon
Het is er altijd en zo gewoon
Niet gedacht dat ditzelfde water
Zoveel meer kan doen dan het geklater

Te voor de hand liggend en ik kan bijna niet geloven
dat de uitleg en informatie beterschap beloven
De binnenkant blijkt net zoveel te willen
en kan zonder voldoende water niet chillen
De organen zijn nergens zonder het vocht
is dit nu echt het antwoord dat ik zocht?

Het water spoelt graag ook de organen schoon
het is er altijd en zo gewoon
niet gedacht dat hetzelfde water
zorgt dat ik weer kan praten over een mooi later.

Rian

MET PITT.

Mel Robbins

“90% of what you're stressing about right now, won't even matter a year from now.
Take a deep breath.”

“90% van waar je je nu druk over maakt, zal over een jaar niet eens meer uitmaken. Haal diep adem.”

ENERGIEK LEVEN



Verwacht niet teveel van jezelf. Start gewoon en maak fouten. Beter dat je iets doet wat niet perfect gaat, dan dat je niets doet.
Gun jezelf het beste.

Wie ben ik om te doen alsof ik de wijsheid in pacht heb. Dat is de reden waarom ik steeds gewacht heb om hetgeen ik ervaren heb, op papier te zetten. Uiteindelijk voel ik me best schuldig dat ik dit niet veel eerder gedaan heb. Veel lezers, wellicht ben jij er een van, zal dit lezen en daarna opnieuw beginnen, om echt de tips in praktijk te brengen.

En dat is het! Dit is echt alleen een document dat laat zien dat; als je anders leert denken en open staat voor nieuwe dingen, je ervaart dat je nog heel veel niet weet. Wat je nog niet weet? Ja, dat weet je natuurlijk nog niet.
Ach, en wat weet de wetenschap? Met de ervaring die ik heb, weet ik dat de wetenschap gelijk heeft tot het tegendeel bewezen is. Zo is het ook met mijn ervaringen in dit epistel over Energiek leven met fibromyalgie.

En denk je 'Jij hebt makkelijk praten? Het zal bij jou wel niet zo erg zijn. Anders zou je nooit een bedrijf kunnen hebben. Of zou je nooit de energie hebben om dit boek te schrijven'. Om een beeld te krijgen, hoe ik hier gekomen ben, lees je verder.

"Om een beeld te krijgen, hoe ik hier gekomen ben, lees je verder.



Waarom nu pas?

Heel stoer begon ik het onderdeel van de ademhaling met:
‘De ademhaling is - denk ik - een van de meest onderbelichte onderdelen van het lichaam voor een gezonde lichaam en geest’.
Maar helaas heb ik 15 jaar gewacht voor ik luisterde naar de vele tips die ik kreeg om eens naar mijn ademhaling te kijken en deze te trainen. Echt helaas, want sinds ik de kracht van de ademhaling leerde kennen, baalde ik enorm dat ik hier niet veel eerder naar had geluisterd. Ik ademde heel hoog. ‘Ja, ja’ dacht ik dan ‘ik moet al zoveel’ én zag er echt het nut niet van in. Het hoe en waarom? Daar zijn veel boeken al over geschreven. Onder andere de osteopaat hielp me met wat blokkades, waarna ik de energie echt voelde stromen.

Zoveel lezers, zoveel meningen. Ik weet het, ooit was ik zo'n lezer en wuifde ik deze informatie elke keer weg. Inmiddels ken ik de kracht van ademhaling tijdens een stressvol moment, wanneer het leven me ‘naar de keel dreigt te vliegen’, maar ook wanneer ik de slaap niet kan vatten. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Zelfs nu ik zo dit verhaal aan het typen en vol in de focus zit, merk ik nog steeds dat ik ‘vergeet’ te ademhalen en mijn energie zakt. Bij een diepe ademhaling voel ik het kippenvel over mijn armen gaan en weet ik weer dat ik leef. Ik ben weer in het moment. ...

Allemaal woorden. Die niets zeggen, wanneer je nog niet klaar bent om ze te horen.

En toch zijn het allemaal maar woorden.
Die zeggen niets, wanneer je nog niet klaar bent om ze te horen.

Dit is precies waarom ik zo twijfelde om dit verhaal vast te leggen. Het is namelijk zo'n persoonlijke ervaring. Voor iedereen geeft het leven weer andere uitdagingen tot en met verschrikkelijke trauma's en ieder mens gaat hier op een andere manier mee om. En dat is goed.

Geef het de tijd, bewandel je pad en wanneer je zover bent, neem je de tips ter harte.

Ik ben naast een donkere kant ook gezegend met een flinke dosis oplossingsgericht vermogen. Altijd de mogelijkheden zien in plaats van te focussen op wat niet goed gaat, of ik niet meer kan. Dat maakte dat ik alles, maar dan ook alles aanpakte om uit te vinden waar de oplossingen van verbetering zich verstopten. Dit leidde mijn pad naar de kennis die ik opdeed door podcasts, boeken, lezingen en seminars. Tientallen alternatieve methoden heb ik geprobeerd. Veel informatie heb ik ter harte genomen en daarmee leef ik nu een energiek leven met fibromyalgie.

Eén ding is zeker, er komt een dag dat je beseft hoe belangrijk ademhaling is, al is het pas op je sterfbed. Ik ben blij dat ik van gedachten durf te veranderen en toch actie ondernomen heb. Ik gun je hetzelfde en geloof me, ook ik ben de vele stadia van hel en wanhoop doorgegaan.



TRAUMA

(2001) Mijn man en ik rijden er naar toe, we zitten op de snelweg en ik kijk opzij naar buiten. Ik vraag me af wat de mensen denken in de auto's die we voorbij rijden in de file, ons weer inhalen en ik zie ze praten. Zijn het mooie toekomstplannen die ze bespreken?
Wij zeggen niets, de radio staat aan, dat wel. Dan beginnen de auto's te rijden en al snel razen ze weer langs ons heen.
Straks zal ik eindelijk weten hoe mijn toekomst eruit gaat zien. Heb ik nog wel een toekomst of zal het einde al ingezet zijn. Jezus wat ben ik al ziek geweest afgelopen jaren. Elke keer kroop ik weer op, als ik dacht dat het beter ging, kwam er weer iets anders. Met een gezond hoofd in een lichaam dat daar anders
over dacht.

Fibromyalgie is een cluster van klachten die niet herleidbaar zijn naar een lichamelijke oorzaak. Zo was het twintig jaar geleden. Veelal werd verwezen naar het ontbreken van mentale gezondheid, maar vroeg je verder, dan hadden ze geen antwoord.

Is dat het? Is het een trauma dat mijn lichaam gijzelt? Ze hebben bloed geprikt, foto's gemaakt, scans gemaakt, nog meer bloed geprikt, ik ben binnenste buiten gekeerd.

Ze gooien het op een trauma. Tja, er zijn wel wat trauma's geweest.
Lang verhaal… in het kort komt het op het volgende neer:

Throwback 1993
Ik zit weggedoken in een hoekje achter mijn bed in de slaapkamer boven de horecazaak die ik heb. Een medewerker komt de druk er wat opzetten: "Je moet nu echt even je gezicht laten zien, ze zijn 25 jaar getrouwd en vieren dat juist hier, omdat ze het je gunnen. Ze vragen naar jou."
Ze maken zich duidelijk zorgen. Hij is degene die fulltime werkt en mijn steun en toeverlaat is sinds mijn vriend besloot dat hij niet verder wilde met zijn leven en actie ondernam.
Dat was destijds een flinke klap, we zijn bijna een jaar verder, maar het voelt als de dag van gisteren. Het is lastig om verder te gaan. De vele nachten waarin ik me afvraag: waarom liet hij me alleen. Waarom had hij geen zin meer in het leven en ook al weet ik van hoever hij kwam en weet ik niet waar het vandaan kwam, tot de dag van vandaag kan ik er met mijn verstand niet bij dat iemand een einde aan zijn leven maakt.

Hij deed het wel en ik ging door. Met horten en stoten, de zaak en ikzelf. Nu, een jaar later, zit ik er helemaal doorheen. Ik kan ze niet meer zien, de meelevende gezichten. Ze zien het aan me. Dat het me opvreet van binnen. Ik kan niet meer. Mijn hoofd wil wel, ik wil veel, ik wil van alles, maar mijn lichaam wil niet meer.

Ik zet mijn glimlach op, ga naar beneden en loop het eetcafé binnen. Ik feliciteer de mensen. Zeg dat ik niet lekker ben, maar dat alles goed geregeld is en ze aan niets zal ontbreken.



Ik loop nog een keer rond en laat me zien aan de gasten. De gasten zitten buiten op het terras en binnen, het is druk, zoveel mensen. Ik loop met mijn ogen open rond, maar zie niets. Ik kan dit, ik moet dit doen, ik vlucht weer naar boven. Daar val ik huilend in de kussens van mijn bank. Zachtjes, want natuurlijk wil ik niet dat iemand het hoort. Ik kan niet meer, ik wil hem terug en wil het verleden in, terug. Terug naar de tijd dat we zo blij met elkaar waren, voor hij ziek werd.

Maar dat kan niet, ik huil en huil en er komt weer iemand kijken en ik weet, dat ik het niet meer weet. Dat is heel beangstigend. Ik wist het altijd wel. Nu weet ik het even niet meer. Ik ben niet alleen, er zijn zoveel mensen om me heen. Maar ik voel ze niet meer. Allang niet meer. Ze hebben de dokter gebeld, hij woont tegenover en komt kijken.

“Het gaat niet goed, hè? Wil je er iets voor hebben?”, vraagt hij. Een kalmerend pilletje bedoelt hij. Nou, ik kan het wel gebruiken, maar ben niet van de pilletjes.
“Dan geef ik je een slaapmiddel, daarmee kom je het weekend wel door en na het weekend kom je naar het spreekuur, dan bespreken we hoe het verder moet”, besluit hij voor hij het recept uitschrijft.
Ik ga slapen… dagen. Het was een zwak moment dat passeerde en ben niet meer gegaan. Ik ga door en pas jaren later zal ik tijd nemen om het verdriet te verwerken. Drie jaar later draag ik de horecazaak over aan een medewerker, die graag voor zichzelf wil beginnen. Ik heb duidelijk nog wat te verwerken, maar eerst vlucht ik het dorp uit, om in alle anonimiteit even tot mezelf te komen. Wanneer ik terugkom, komt ook het trauma terug en is het tijd voor verwerking.

1995
Mijn lichaam schijnt de stress niet meer te verwerken en ik ga de molen in. Al snel is het een psycholoog die me leert terug te komen in het nu. Het verdriet krijgt een plek en ik ben klaar om de rest van mijn leven te starten.
Enkele jaren verder begint dit nieuwe leven met een nieuwe relatie. Ik krijg verkering met een vriend uit mijn jeugd, mijn eerste kalverliefde. Het leven lijkt me toe te lachen, ik heb er weer zin in. Het is ook ongelooflijk dat je zo'n dramatische tijd overleeft. Ik dacht dat het leven me nooit meer blij zou kunnen maken en ik weer zoveel van iemand kan houden. We trouwen en één week voor we één jaar getrouwd zijn is onze oudste zoon geboren.

Tijdens de hele zwangerschap ben ik flink ziek, maar daarna blijven de klachten die in eerste instantie aan ‘ontzwangeren’ toegeschreven worden. Aangezien we graag een tweede kindje zouden willen, raak ik snel weer zwanger en ook na de tweede, een dochter wordt mijn lichamelijke gezondheid er niet beter op. Op haar eerste verjaardag krijg ik een reuma-aanval. De dokter weet niet wat het is, doe maar even rustig aan wordt verteld. Jaren van stijvigheid, hoofdpijn en spierpijn volgen. De spastische darmen zorgen voor veel ongemak, maar vooral het mentale stuk is pittig. Deze jaren kan ik niet werken en krijg zelfs thuiszorg als blijkt dat het maar niet beter wordt. Uiteindelijk worden de nodige onderzoeken gedaan en blijkt dat het geen ontzwangeren meer is.
We zijn op weg naar de reumatoloog, die na alle onderzoeken, met een conclusie zal komen.



De reumatoloog zegt: ‘Mevrouw van Schijndel het wordt een rolstoel, geniet maar van wat u nog kan en bereid u voor op het ergste. We kunnen in ieder geval anti-depressiva en pijnstillers voorschrijven.’
Eindelijk, een ziekte die al die shit een naam geeft. Net zo snel besef ik me dat hij niets heeft waardoor ik mijn leven weer terugkrijg. Mijn leven? Ik wil mezelf terug. Ik wil mezelf terug!

We gaan naar huis en dat ik ‘radeloos’ ben, is een understatement. Dit is mijn toekomst. Met mijn lieve man, mijn twee kinderen…
ik neem me voor te gaan doen alsof, zolang als kan, het maakt niet meer uit. Mijn wanhoop speelt zich vooral af in mijn hoofd, de enige die een beetje weet hoe ik me voel is mijn man, mijn moeder en een kleine kring.

Ik doe jaren wat de reumatoloog me zegt. Ik bereid me voor op het ergste en wacht tot ik in die rolstoel kom. Enkele jaren probeer ik te accepteren dat de situatie niet anders meer wordt voor mij. Een donkere periode.

Steeds bleef dat sprankje hoop. Hoop is voor veel mensen wat hen nog naar de toekomst laat verlangen. Weg van de wanhoop van het moment. Ik heb het gehoord, er is niets aan te doen, ik heb gehoord, ik moet accepteren dat het zo is en niet zal veranderen.
Ik heb het gehoord, maar kan en wil me er niet zonder meer bij neerleggen. Gelukkig want toen kwam daar iemand die me hoop gaf.

Ik leerde en stond open voor nieuwe dingen. Dingen die ook ik wegwuifde en lachte wanneer iemand dingen zei als energie krijgen, dat iemand je leeg kan trekken of een holistische aanpak. Inmiddels allemaal onderwerpen waar niemand meer van staat te kijken. Je gelooft erin of niet.
Wanneer de zon achter de wolken blijft - zelfs als er geen wolken zijn - dan maakt het niet uit wat je gelooft, bij het minste sprankje hoop, ga je ervoor. Zo ging ik ervoor om uit te zoeken waarom ik me zo voelde en leerde en stond open voor nieuwe dingen.

Uiteindelijk, toen ik eindelijk open stond om mijn eigen verantwoordelijkheid te nemen en leerde dat ik daar mijn lichaam mee kon helen. Ik ging aan de slag en kon in enkele maanden de Thuiszorghulp bedanken voor de noodzakelijke hulp.
Ik kon uiteindelijk naar de dokter - waarvan ik de antidepressiva nooit aangenomen heb - hem laten weten dat het toch anders zat. Er wel degelijk iets was wat mijn situatie kon verbeteren.
Waarom zei hij niet tegen mij: ‘ik kan niets meer voor je doen, maar misschien zijn er nog andere wegen om te bewandelen’.
En daar kwam hij met een antwoord: ‘Ja, dat kan, maar daar heb ik niet voor geleerd. Ik leerde hoe ik symptomen kan bestrijden’.
Inmiddels begrijp ik dit, toen was ik minder begripvol, ik had vijf jaar verloren, door te doen wat me gezegd was. Wachten tot het erger werd...

2024 - Inmiddels is de wereld veranderd. Duurzaamheid, biologisch, energetisch, holistisch, zomaar een paar woorden die we dagelijks langs zien komen. Doe er je voordeel mee. Soms lijkt iets eng en ‘ver van mijn bed’ tot je merkt dat het voor bevrijding kan zorgen.
Het is simpel, maar het is niet makkelijk, maar hoe geweldig dat ik de controle over mijn situatie weer terug kreeg, zoveel als kan. Vooral ‘zoveel als kan’. Toch is dat al meer dan ik jaren daarvoor gehad heb. Voor iedereen die me alleen als ondernemer kent, zal zich niet kunnen voorstellen hoe radeloos ik ooit was. Mijn omgeving is alleen maar dankbaar, dat de situatie zo veranderd is. Enkel en alleen omdat ik er steeds weer voor ga. Ga mee! Gun dat jezelf!



Wanneer ik me niet aan de basis van dit e-book houd, zijn de symptomen:
Hypo's, jeuk op huid met name op hoofd, bibbers als ik niet op tijd eet, buikpijn na het eten van gluten en lactose en wanneer mijn stoelgang niet goed gaat, chronisch moe, slijm in ontlasting, clusterhoofdpijn, migraine. Ontstekingen als vliegende reuma door mijn lichaam. Stijvigheid in de spieren, de bekende elastiek die je bewegingen in vertraging zetten.
's Nachts wissel ik, van mijn linkerkant naar rechterkant, omdat het pijn doet in de heupen waar ik op lig. Vooral als ik wakker word en op wil staan, doen mijn voeten enorm pijn.

Ik ben bevoorrecht dat ik erachter gekomen ben wat al deze symptomen in toom kan houden. Daarnaast ben ik blij dat ik van gedachten durfde te veranderen en niet eigenwijs was. Dat ik na elke keer dat het mislukte me aan het plan te houden, toch weer opkrabbelde en aan de slag ging.

Inmiddels is het een gewoonte geworden. En zou het juist moeilijk zijn het af te leren. Zo werkt dat. Eerst probeer je en train of repeteer je het net zolang tot het een gewoonte wordt. Daarna gaat het lichaam en de geest op automatische piloot.

Zoveel mensen, zoveel wensen. Zoveel ziektebeelden die je parten kunnen spelen. Ik heb hier ook niet alles verteld, omdat het er eigenlijk niet toe doet. Vertellen wat ik heb of waar ik last van heb is niet het doel van dit boek. Toch vond ik het wel belangrijk dat ik dit met je deelde, omdat je dan weet dat ik ook van ver gekomen ben.

Mocht je nog aan het begin van het proces staan, laat je niet ontmoedigen en zijn je symptomen niet op te lossen? Dan ga je leren hoe je er mee om leert gaan. Verander van gedachten en laat de 'ik ben nou eenmaal zo', 'ik kan dat niet' en 'voor mij werkt dat toch niet zo', gaan en gun jezelf dat je aan de slag gaat.
Weet dan dat er ook nog vele manieren zijn om met de situatie om te gaan.


ONDERSCHAT
NOOIT DE KRACHT
VAN DE NATUUR

ADEMHALING

Welkom bij het meest adembenemende hoofdstuk van dit boek (ja, ik hou van woordspelingen)!
We gaan het hebben over iets wat we allemaal elke dag doen zonder erbij na te denken: ademhalen. Maar voordat je denkt dat dit saai wordt, laat me je vertellen dat een goede ademhaling een gamechanger kan zijn voor je energieke ondernemende leven, vooral als je te maken hebt met fibromyalgie.
Je kunt het namelijk overal doen en altijd. Ik zal het nog sterker vertellen, je doet het vast al altijd en overal.
Ondanks dat het onderstaande lijkt alsof ik je in de maling neem, ook in je bedrijf moet je soms terug naar de grondbeginselen van je succes.

WAAROM?



Voor mensen met fibromyalgie kan een juiste ademhaling echter van cruciaal belang zijn.

Adem in, adem uit.
De ademhaling is - volgens mij - een van de meest onderbelichte onderdelen van het lichaam voor een gezond lichaam en geest.

4.1 De essentie van een goede ademhaling

Ademen, iets wat we allemaal al vanaf onze geboorte doen. Maar wist je dat de manier waarop je ademt een enorme impact kan hebben op je gezondheid en energieniveau? Een goede ademhaling is een diepe, volledige ademhaling waarbij je je longen volledig vult met lucht. Dus laten we eens een kijkje nemen in jouw ademhalingstechniek. Leg je handen op je buik en haal diep adem door je neus. Voel je je buik omhoog komen terwijl je inademt? Als je dat doet, geweldig! Je gebruikt waarschijnlijk je diafragma om diep adem te halen, wat een teken is van een goede ademhaling. Als je ademhaling oppervlakkig is en je voornamelijk je borst gebruikt, dan kan het zijn dat je niet de volledige voordelen van een goede ademhaling benut.

Ademhalen is een van de belangrijkste processen in ons lichaam, maar vaak nemen we het als vanzelfsprekend aan. Voor mensen met fibromyalgie kan een juiste ademhaling echter van cruciaal belang zijn.
Een goede ademhaling kan helpen om stress te verminderen, de zuurstoftoevoer naar de spieren te verbeteren en ontspanning te bevorderen. Wanneer je gestrest bent, heb je nog meer de neiging om oppervlakkig te ademen. Dit kan juist de spieren doen verkrampen en het kan de pijn verergeren.

Door bewust te ademen en diep in te ademen, kun je je lichaam en geest kalmeren. Dit kan bijdragen aan een betere kwaliteit van leven. Kortom, een goede ademhaling is geen luxe, maar eerder een essentiële tool om de symptomen van fibromyalgie te beheersen en een betere algehele gezondheid te bevorderen.

Yoko Ono

“When people ask me what the most important thing is in life, I answer: ‘Just breathe’.”

“Wanneer mensen me vragen wat het meest belangrijke onderdeel is in het leven, antwoord ik: ‘Gewoon ademhalen’.”

4.2 Ingenieus systeem

Het lichaam is een ingenieus systeem. Zoals we weten dat ook de ademhaling zo belangrijk is voor het wel en wee van je longen, zuurstof in je bloed, je hart en daarmee je hele lichaam. Een goede ademhaling is een diep en volledig ademhalingspatroon, waarbij je de longen volledig vult met lucht. Vaak ademen mensen oppervlakkig en gebruiken ze alleen het bovenste deel van hun longen, waardoor de onderste longgebieden niet goed worden gebruikt. Bij een goede ademhaling adem je echter diep in door je neus, waardoor de lucht je buik vult en je ribben zich zijwaarts uitzetten. Het is ook belangrijk om langzaam en gelijkmatig uit te ademen, waarbij je de lucht volledig uit je longen laat stromen. Dit helpt bij het verwijderen van koolstofdioxide en afvalstoffen uit je lichaam.

De impact van ademhaling op organen
We hebben al geleerd hoe belangrijk een goede ademhaling is voor onze algehele gezondheid en welzijn, maar laten we eens dieper ingaan op de impact van ademhaling op onze verschillende organen. Het menselijk lichaam is als een goed geoliede machine, waarin elk orgaan een specifieke rol speelt. En net zoals in het ondernemerschap, waar verschillende systemen samenwerken om een bedrijf succesvol te maken, werken onze organen ook samen om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

En dan hebben we het spijsverteringsstelsel dat voedsel afbreekt en de voedingsstoffen opneemt die ons lichaam nodig heeft om te functioneren. Een diepe buikademhaling stimuleert een goede doorbloeding van de organen in dit systeem en bevordert de spijsvertering.
Daarnaast is een goede ademhaling ook van invloed op het autonome zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor het reguleren van verschillende functies in ons lichaam, waaronder hartslag en spijsvertering.

Door op een juiste manier te ademen, kun je het evenwicht tussen het sympathische (actieve) en parasympathische (rustgevende) zenuwstelsel bevorderen, waardoor je je meer ontspannen en in balans kunt voelen. Dit kan vooral een voordeel opleveren voor je manier waarop je reageert op stressvolle situaties.

Balans
Net als bij jou als doorzetter, kan je brein nog zo gezond zijn, je spieren nog zo sterk zijn, maar één probleem in het systeem kan je hele leven beïnvloeden, kan een verstoord ademhalingspatroon een kettingreactie veroorzaken in ons lichaam. Een oppervlakkige ademhaling kan leiden tot stress, wat weer invloed heeft op onze hormonen en ons immuunsysteem. Een gestrest lichaam heeft moeite met herstellen en kan gevoeliger zijn voor ziekten en ontstekingen.

Aan de andere kant, als we bewust werken aan een goede ademhaling, kunnen we ons lichaam en onze geest in balans brengen. Zie het maar als in het gezin, de sfeer is zo goed als die van minst gehumeurde persoon. Een gezond ademhalingspatroon kan onze energie verhogen, ons immuunsysteem versterken en ons mentaal veerkrachtiger maken. Investeer in jezelf en adem diep in het avontuur van een gezonder, energieker en succesvoller leven!

4.3 Ademhalen als levenskunst

Een goede ademhaling is niet alleen nuttig om stress te verminderen en pijn te beheersen, maar het heeft ook invloed op je autonome zenuwstelsel. Door bewust te ademen en je ademhaling onder controle te krijgen, kun je het evenwicht tussen je actieve en rustgevende zenuwstelsel bevorderen. Dit kan je helpen om je meer ontspannen en in balans te voelen, wat cruciaal is voor een vitaal leven met
fibromyalgie.

Oké, adem in, adem uit, maar laten we het nu naar een hoger niveau tillen. Ademhalingsoefeningen zijn niet alleen iets voor tijdens het mediteren of yoga. Nee, nee, je kunt ze gemakkelijk in je dagelijkse routine opnemen. Stel je voor, je zit achter je bureau te werken aan die belangrijke presentatie. Je stressniveau stijgt... wat doe je? Juist, diepe ademhaling. Het kost je geen extra tijd, maar het kan een wereld van verschil maken. En geloof me, consistentie is de sleutel.

Toen ik deze oefeningen als dagelijkse gewoonte integreerde, merkte ik al snel dat ik me beter kon focussen en meer energie had gedurende de dag. Dus,
ademhalingsoefeningen zijn niet alleen goed voor je gezondheid, maar ook voor je productiviteit.

4.4 Wat als je je ademhaling goed onder controle hebt

Als je eenmaal een goede ademhalingstechniek onder de knie hebt, kun je dit als een waardevol instrument gebruiken om met fibromyalgie om te gaan. Je kunt je ademhaling toepassen tijdens momenten van stress of pijn, maar ook als dagelijkse oefening om je lichaam en geest te ontspannen.
Nu je de basis van een goede ademhaling kent, kun je deze techniek toepassen tijdens momenten van stress, pijn of vermoeidheid. Adem diep in door je neus en vul je longen met zuurstof. Adem vervolgens langzaam en gelijkmatig uit via je mond en laat alle spanning los. Herhaal dit proces enkele minuten en wees je bewust van je ademhaling tijdens je dagelijkse activiteiten. Ik kan uit eigen ervaring zeggen dat een goede ademhaling een integraal onderdeel is geworden van mijn leven met fibromyalgie.

Het heeft me geholpen om uit mijn hoofd te komen en hierdoor mijn stressniveaus te verlagen, me meer energie te geven en mijn algehele welzijn te verbeteren.

Focus
Niet alleen helpt een goede ademhaling je bij het omgaan met fibromyalgie, maar het kan ook dienen als een krachtig hulpmiddel om je focus te versterken, je intuïtie te vergroten en jezelf te kalmeren tijdens uitdagende momenten in je onderneming. Leestips: Als je meer wilt weten over de kracht van een goede ademhaling zijn er enkele boeken en bronnen die ik ten zeerste aanbeveel.

'The Oxygen Advantage' door Patrick McKeown en 'The Healing Power of the Breath' door Richard Brown en Patricia Gerbarg zijn beide uitstekende bronnen om je kennis te verdiepen. Dus, ondernemer met pit, laat je ademhaling je bondgenoot zijn op je pad naar een energieke en succesvolle onderneming. Vergeet niet, een goede ademhaling is geen luxe, het is een essentiële sleutel tot jouw vitaal leven! Adem in, adem uit en blijf doorzetten. Jij hebt de kracht in je om jouw onderneming te leiden en je dromen waar te maken

Tony Robbins

"No food or drug will ever do for you what a fresh supply of oxygen will." – Tony Robbins

"Geen enkel voedsel of medicijn zal ooit voor je doen wat een nieuwe toevoer van zuurstof zal doen.





DE NATUURLIJKE KRACHT VAN DENKEN

MINDSET

WAAROM?



Een positieve mindset is onmisbaar in een vitaal leven. In dit hoofdstuk duiken we nog dieper in de wereld van de kracht van een positieve mindset - de onmisbare sleutel tot een vitaal leven, vooral voor ondernemers met fibromyalgie. Maar ook de verwoestende werking van een negatieve mindset wordt in dit hoofdstuk besproken.
Ik moet toegeven dat mijn mindset niet altijd zo zonnig was en is zoals ik zou willen. Er waren dagen dat ik me als een chagrijnige kat voelde, met een humeur dat niet te temmen was. Maar net als elke goede ondernemer weet ik dat het bij het leiden van een succesvolle onderneming gaat om veerkracht en positiviteit.

Klaar voor een mentale injectie? Een positieve mindset is onmisbaar in een vitaal leven.

Dus, laten we onze mindset eens onder de loep nemen, met een vleugje humor en een snufje persoonlijke ervaringen!

In een vitaal leven speelt mindset een cruciale rol, vooral voor ondernemers die voortdurend moeten omgaan met uitdagingen en veranderingen. Hier gaan we dieper in op het belang van omdenken, het accepteren van de dingen zoals ze zijn en het ontwikkelen van een opbouwende mindset. Je hoeft niet veel van me aan te nemen, alles wat in dit e-book beschreven staat is al bewezen. Probeer het zelf uit. Je weet zelf dat als je het niet doet, maar toch zegt dat het niet werkt, jij de enige bent die je voor de gek houdt. Echter, die positieve mindset ontwikkelen, is iets wat even tijd nodig heeft. Er blijft namelijk altijd dat duiveltje op je schouder zitten die alles zal doen om het engeltje op je andere schouder te breken. Dat duiveltje, dat soms ook ego genoemd wordt, blijft altijd zitten. Dat is vast niet wat je wilt horen, maar ik heb inmiddels geleerd en vele ervaringen van anderen onderstrepen mijn conclusie: die duivel is te temmen.

Herken je je in: 'Die stem in mijn hoofd die maar blijft ratelen'... Dan lees je hier door, anders lees je verder bij 5.1. Je weet het als je het doorhebt. Een van de belangrijkste inzichten die ik in mijn leven heb gekregen! Als je het eenmaal door hebt, hoef je alleen nog consequent te zijn. Die stem in je hoofd die je niet dient? Afserveren!

Die stem die klinkt alsof iemand tegen je praat en je ideeën in je hoofd probeert te stoppen. Dit is dat duiveltje, waarvan je alleen maar hoeft te weten dat die - ondanks wat het je wil doen geloven - NIET de baas is.

> We kunnen niet altijd controle hebben over wat er gebeurt, maar we hebben wel controle over hoe we ermee omgaan.

Je weet het als je het doorhebt.
Het heeft alleen maar duidelijkheid nodig. Wat er ook in je hoofd speelt, jij bepaalt of je luistert of niet.

Mijn reactie op dit geluid in mijn gedachten - een oordeel, opmerking, opdracht, reactie of enige negativiteit - die in mijn hoofd speelt krijgt een 'NEE!' Nee, ik luister niet. Weg.

Meer niet. Het kan zelfs korter: 'Nee. Weg!' en tel terug van 5 naar 0 en in die 5 seconden bedenk ik wat mijn actie wordt. Ik begin te lopen, begin te poetsen of zet een podcast op met een positieve mindset. Zodat ik onderstreep, voor mijn eigen brein, dat ik dus niet luister naar negativiteit. Let op: van 5 naar 0, niet van 0 naar 5. En natuurlijk ontbreken de inspirerende anekdotes niet die ons laten zien hoe we altijd kunnen blijven omdenken.

5.1 Omdenken: Van probleem naar mogelijkheid

Omdenken, op school zouden we teruggefloten worden omdat het geen Nederlands woord is. Maar eigenlijk is het een denkstrategie die ons helpt om vanuit een ander perspectief naar problemen te kijken. Als ondernemer met fibromyalgie weet ik maar al te goed hoe frustrerend het kan zijn om tegen obstakels aan te lopen. Maar door te 'omdenken', verander je het perspectief en zie je opeens mogelijkheden in plaats van problemen. Zo gaat het ook in het ondernemen. Daarin moet je ook weleens de minder begane paden nemen. Ook al zullen mensen om je heen je wellicht in het 'oude vertrouwde' willen houden! Je bent er intussen wel achter dat je met fibromyalgieklachten niet op het 'oude, vertrouwde' terug kan vallen. Dat is inmiddels vervlogen. Het is het nieuwe gewoon dat zich laat zien.

5.2 Het is zoals het is en daar ga je mee verder

We hebben allemaal weleens van die dagen dat alles mis lijkt te gaan. Soms kan het voelen alsof het universum een grapje met je uithaalt. Dat het niet ophoudt. Maar hier is de waarheid: We kunnen niet altijd controle hebben over wat er gebeurt, maar we hebben wel controle over hoe we ermee omgaan

Ook ik heb niet alleen succes gehad en ook verkeerde keuzes gemaakt. Of een belangrijke zakelijke deal verloren. Dan komen er zo af en toe wat crisismomenten, waar ook ik echt niet vrolijk van word. Het heeft geen zin om te blijven hangen in teleurstelling. Dus, lieve doorzetters, laten we flexibel zijn; buigzaam maar niet breken! Wanneer er na verschillende pogingen het 'gewoon' niet meer bereikt kan worden? Creëer dan een nieuw 'gewoon'.

Als je merkt dat je jezelf saboteert met negatieve gedachten, stop dan even en stel jezelf de vraag:
'Is wat ik denk echt waar?'

5.3 Hoe ga je een opbouwende mindset bereiken?

Nu we weten dat een positieve mindset belangrijk is, is de vraag: 'Hoe bereiken we dat?' Het begint met zelfbewustzijn en zelfreflectie. Neem de tijd om te ontdekken wat je over jezelf en je mogelijkheden gelooft. Lees deze paar zinnen nogmaals. Want het gaat er niet over wat een ander vindt, gelooft of meent te weten, het gaat er enkel en alleen over wat jij zelf van jezelf denkt. Als je merkt dat je jezelf saboteert met negatieve gedachten, stop dan even en stel jezelf de vraag: 'Is wat ik denk echt waar?'

Mel Robbins
Mij werd verteld dat ik niet goed genoeg was om mijn eigen bedrijf te starten, vanwege mijn fibromyalgie. Laat staan dat ik het op lange termijn zou kunnen runnen. In plaats van me daar bij neer te leggen, of het als een gegronde reden te beschouwen om niet te beginnen, besefte ik dat die stelling nog helemaal niet bewezen was. Ik ben net zo capabel als ieder ander en mijn ervaringen met fibromyalgie maken me juist veerkrachtig. Dus, ondernemers, maak korte metten met die negatieve stemmetjes in je hoofd, heel simpel: Zeg hardop 5…4…3…2…1…en actie!

Waarom? Omdat je in die vijf seconden beseft dat je een negatieve gedachte hebt, die helemaal nog niet bewezen is. Ook zit er een neurologische reden achter die wellicht alleen een herhaling is van iets dat je ooit verzonnen hebt. Of iemand fluisterde je de gedachten in en was dit puur een mening van iemand anders die niets over jou zegt; maar je 'denken' blijft het wel herhalen, omdat het nu eenmaal in je systeem zit.

'5 secondenregel van 5 terug naar 1!'

Dat geldt ook voor deze 5 seconden regel van Mel Robbins.
Iedereen heeft het ouders wel eens horen zeggen; 'Ik wacht niet langer. Ik tel tot vijf en dan ga je dat of dat doen!' Ook ik heb het wel eens gebruikt bij mijn kinderen om tot conclusie te komen dat dit niet werkte. Toch werkt het wel, maar we doen het massaal fout. Het blijkt dat je niet van één tot vijf moet tellen, maar juist andersom, van vijf terug naar één.

Michael Pilarczyk

The road to success
Starts in your mind

De weg naar succes
start in je hoofd*

*geest verstand denkvermogen psyche intellect

Het was een TikTok-filmpje waarin ik het zag: van Mel Robbins - nee geen familie van Tony Robbins - maar wel een inspirator, coach en een veelgevraagd spreker. Haar online video's zijn door miljoenen mensen bekeken en haar boek 'The 5 second rule' en 'High 5-leven' zijn wereldwijde bestsellers. Dit ter informatie mocht je nog wat inspiratie kunnen gebruiken. Een topper in omdenken en je in de realiteit zetten.

Hoe werkt die 5-secondenregel?
Als je besluit om iets te doen dat belangrijk voor je is, dan wacht je niet, maar tel je meteen terug van vijf naar nul en onderneem je meteen actie: 5-4-3-2-1 actie…
Je kent het wel, die momenten waarop je een beslissing neemt en bijna onmiddellijk begint te twijfelen. Alsof je innerlijke stem een grap met je uithaalt en je demotiveert.

5.4 Wat als je niet overal een ramp van maakt?

De coach zei met een knipoog tegen een ondernemer die zich enorm zorgen maakte om niks: "Geen zorgen! Ik heb mijn glazen bol gebruikt en zie dat het over vijf jaar niet meer uitmaakt!" De ondernemer moest lachen en besefte dat hij zich druk maakte om iets dat in perspectief niet zo belangrijk was. Het vermogen om niet alles als een ramp te zien, maar met humor en luchtigheid naar situaties te kijken, kan een enorm verschil maken in hoe we omgaan met uitdagingen die op ons pad komen. Dus, laten we ons richten op wat we wél kunnen beïnvloeden en de rest laten we los. Met de kracht van omdenken en een opbouwende mindset kunnen we als ondernemers elke uitdaging aanpakken en kansen creëren, zelfs in de meest onverwachte situaties.

Waarbij ik me bewust ben van de positieve focus die ik tentoonstel tot dusver. Maar wordt je daar nu even niet goed van, lees dan verder, dan zal ik ook eerlijk vertellen over mijn duivelse dilemma's in mijn hoofd. Dit deel ik enkel om je te laten zien, dat ook al zit het niet allemaal mee, ik probeer steeds weer alles in perspectief te zien terwijl ik me afvraag: 'Wat is nou het ergste wat er kan gebeuren?'

Interessante boeken en bronnen:
Als je je mindset verder wilt versterken en jezelf wilt laten groeien, zijn er vele inspirerende boeken. Het lezen van deze boeken kan ik ten zeerste aanbevelen.
Ben je wel bewust van het hoge gehalte 'eigen verantwoordelijkheid nemen'. Hiervoor ben je wellicht nog niet klaar, maar geloof me: lees hierover, sta er open voor en je zult zien dat je nog meer controle over je leven krijgt.
Meer eigen verantwoordelijkheid nemen dus.



MAAK EEN PLAN, ZODAT IEMAND ANDERS JE TIJD NIET INPIKT

RITME REGELMAAT EN REINHEID

Voor ouders is dit een bekende uitdrukking. Een van de eerste dingen die je geleerd wordt wanneer je net vader, moeder of opvoeder bent geworden. Stel de vraag aan een specialist: ‘Wat nu?’ Het antwoord is dan: ‘Zorg dat het kind ritme, regelmaat en reinheid ervaart’.

En dat is wat ik heb gedaan in dit e-book. Ik heb de basis weer belangrijk gemaakt. Door deze basisprincipes te omarmen, werd duidelijk waar mijn lichaam en geest behoefte aan hadden om zo optimaal mogelijk te presteren. Ik kreeg de regie over mijn leven terug. Het gevoel van controle over de situatie en waardoor ik ook mijn zelfvertrouwen terug kreeg, alles wat ik zo miste.

De basis kan helpen om de symptomen onder controle te krijgen en een gevoel van rust te creëren midden in de chaos die deze aandoeningen met zich mee kunnen brengen. Met alle tips in dit e-book kreeg ik met beetjes de regie weer in handen. De focus kwam steeds meer te liggen op wat ik wel kon en steeds minder op wat niet meer ging.

Veel mensen met fibromyalgie hebben dit ritme nodig, het zorgt er ook voor dat je je symptomen, zoals die van ADD, ADHD, chronische vermoeidheid steeds beter inzichtelijk krijgt. Een ritme aanbrengen zorgt voor minder chaos in je hoofd en je voelt je energieker en rustiger. Mochten je klachten in de eerste instantie niet verbeteren, dan weet je in ieder geval dat je niet opgegeven hebt. Dat je alles gedaan hebt om de situatie te verbeteren.
Je hebt de controle teruggepakt.

Met andere woorden...
Accepteren wat fibromyalgie met zich meebrengt? Nee, ik blijf zoeken naar verbeteringen voor de kwaliteit van mijn leven. Toch adviseer ik je weer ritme en structuur in je leven te brengen. Je leert weer op jezelf te vertrouwen. Uiteindelijk draait het allemaal om het ervaren. Het uitproberen van verschillende routines, het bijstellen waar nodig, en het vinden van wat het beste werkt voor jou. Als een beetje ‘ondernemer van ons eigen leven’, is het belangrijk om flexibel te zijn, maar ook vastberaden om de juiste balans te vinden.
Zoek ook de grens eens op en ga eroverheen, zodat je weet waarom je je aan de ‘regels’ houdt. Ga het ervaren: alleen voor jezelf!

ROUTINE WERKT.

6.30 uur - Hoe het vaak is: Zodra je wakker wordt, gaan je gedachten naar die plek in je lichaam waar de pijn is. Daar komt op dat moment de focus te liggen. Je denken gaat aan de haal met je en probeer dan nog maar eens van de focus af te gaan. Maak je social media open om wakker te worden zonder te veel te bewegen? Je ziet op social media veel langskomen wat je zelf niet kunt. Zou je dat wel doen? Probeer de focus te krijgen op wat wel kan en wat het je gaat brengen als je doorzet. »»» **Hoe het moet zijn:** Je wordt wakker en ga naar je ademhaling en adem in en adem uit... scan intussen je hele lichaam, bedenk dat elke ademhaling je lichaam schoon blaast. Bedenk waar je telefoon of ander apparaat is, waar je een opname van kunt luisteren. Start meteen met een korte meditatie of zet een radiostation aan met vrolijke muziek of positieve mensen. Zo begin je de dag rustig en vlieg je met de juiste mindset de dag aan en laat je positief beïnvloeden.

6.45 uur - Hoe het vaak is: Half slaapwandelend loop je naar de keuken, neemt een pijnstiller, misschien zelfs op nuchtere maag. Of rook je je eerste sigaret? Geen water? Geen beweging? »»» **Hoe het moet zijn:** Stap vanuit je bed onder een warme douche, heerlijk, het warme water op je spieren. Je hebt alles al klaarliggen, zodat je zo weinig mogelijk hoeft te doen. Dit kost allemaal al voldoende energie.
Zorg dat je aandacht schenkt aan je haren, je gezicht en je hygiëne en glimlach even naar jezelf bij de laatste blik in de spiegel. Dan heb je alvast een vriendelijk gezicht te pakken voor je de wijde wereld intrekt.
Je haren opdoen en wat verzorging voor je gezicht zorgt dat je op een positieve manier met je lichaam bezig bent, het lichaam dat anders vooral de nadruk legt op fm.

7.15 - Hoe het vaak is: Mijn lichaam hunkert naar suiker, een sigaret, koffie of wat dan ook dat me even een oppepper geeft. Wanneer je - meten is weten - in de wind slaat, zul je nu naar 'iets' grijpen, waar je lichaam dat hunkert naar een detox, juist nog meer last krijgen van dat 'iets' waar je wellicht niet tegen kunt. Hierdoor voel je je nog vervelender en is de cirkel rond. Je krijgt niet de nodige energie om iets gaan te doen aan je situatie... »»» **Hoe het moet zijn:** Hier komt wat zelfkennis bij kijken. Alle uitslagen van het onderzoek, vertellen nu wat je het beste kunt nemen als gezond ontbijt. Zo ook voor mij, maar niet voor ik mijn supplementen bij elkaar gepakt heb, mijn halve liter water en dan is het tijd voor mijn ontbijt.

Voor de een is het lactosevrij, de ander kan beter gluten laten staan en sommige hebben hele vezelrijke voeding nodig om de darmen te ondersteunen of juist eiwitrijk om de darmen te ontlasten. Kijk zelf naar de voeding die voor je werkt. Bij mij is dat een Herbalife shake (gluten/lactose-vrij), maar ik kan ook genieten van een gezonde smoothie! Ik voel de energie binnenkomen. Belangrijker, mijn lichaam verbruikt niet alle energie om de rotzooi op te ruimen en omdat het geen suikers bevat, krijg ik geen dip.

7.30 uur - **Hoe het vaak is:** Dit is de tijd die ik vroeger wakker werd als het niet later was. Ik nam een koolhydratenrijk ontbijt, waar ik meteen van in de 'wolken' terecht kwam. Niet dat ik in de wolken was, zoals het spreekwoord luidt, maar in mijn hoofd kon mijn denken niet door de wattige massa komen. De 'wolken' zoals ik ze noemde, zorgden dat ik alleen nog kon slapen. Denken ging niet, laat staan dat ik kon gaan bewegen.
»»» **Hoe het moet zijn:** Terwijl ik wat opruim, loop ik al een beetje rond, waardoor mijn spieren een beetje warmlopen. Terwijl ik mijn spullen bij elkaar raap, stop ik even bij de muur waar ik mijn benen wat beweging geef; zoals mijn enkels die ik op de punt van mijn tenen rondzwengel, mijn knieën die volgen hierna en ook de heupen...

Beweging en oefeningen, je zou ook kunnen kiezen voor een lichte yogasessie om de spieren te activeren en de bloedcirculatie te stimuleren.
Hierna, jas aan, ik pak mijn fiets en met een omweg door bossen fiets ik naar kantoor. Een rustmoment; voor je weer meegenomen wordt in de waan van de dag.

8.15 uur - Hoe het vaak is: Heb je werk? Lukt dat nog? Heb je leuk werk? Dan zal het wat makkelijker zijn. Ik heb inmiddels geweldig werk en dat is een heel avontuur geweest. Een uitdaging op zich. Het lange verhaal dat ik hierover kan vertellen, hou ik bij een korte, maar dringend advies: 'zorg dat je iets gaat doen waardoor je je pijn vergeet'! Je dagindeling is cruciaal voor je mindset! Niet voor niets een heel hoofdstuk in dit boek.
»»» **Hoe het zou moeten zijn:** Start de werkdag met een opgeruimd bureau en een positieve instelling om productief te kunnen werken. Zet er een flesje water op, heb je dorst dan neem je sneller dat flesje dan dat je opstaat en iets anders gaat halen. Maak jezelf de belofte dat je er voor gaat, je dagen te vullen met dingen waar je blij van wordt. Kan dat nog niet? Omdat je geld nodig hebt? Omdat je lichamelijk nog niet kunt wat je graag wil? Of gewoon omdat je niet alleen gegijzeld wordt door je lichaam maar ook door de situatie die ontstaan is met kinderen, mantelzorg of wat dan ook?
Geen probleem, begin nu met het pad dat nodig is om je situatie te veranderen.
Ga doen wat je heel graag doet. Leer dat te doen wat nodig is om dat te gaan doen waar je blij van wordt.

Elke dag een klein stapje.

10.15 uur – Pauze, staand met een gezonde snack, zoals bijvoorbeeld een appel.

12.30 uur - Hoe het vaak is: Wil je geld besparen, kom je vaak bij minder gezonde voedingsmiddelen. Wil je snel even eten? Wil je eigenlijk alleen maar snel naar huis?
»»» **Hoe het zou moeten zijn:** Lunchpauze met een gezonde maaltijd en een wandeling buiten om de geest te ontspannen en nieuwe energie op te doen (en sla ik veel te vaak over).
Ik loop vaak even de tuin van ons kantoor in, daar sta ik even stil in de zon en geef de vissen te eten in de vijver. Daar kan ik ook naar gaan staan kijken, terwijl ik even wegdroom. We kletsen wat over vanalles en nog wat... en door.

14.00 uur - Hoe het vaak is: is dat er geen korte pauze genomen wordt, dat je maar blijft zitten, hierdoor niet genoeg drinkt en veel te weinig beweging krijgt.
»»» **Hoe het zou moeten zijn:** Door het werk dat ik doe, zit ik vaak al te chillen bij een gesprek met een klant, of tijdens een teamoverleg. Dit is al lekker ontspannend, omdat ik het zo leuk vind wat ik doe. Toch is het belangrijk om toch even op te staan en met de medewerkers even zomaar wat te kletsen, tijdens een korte pauze te stretchen en de spieren te ontspannen en fruit te eten.

16.00 uur – Hoe het vaak is: geen idee, want ik zie natuurlijk alleen onze eigen situatie. Maar het zit nog in mijn geheugen gegrift hoe ik zorgde dat ik naar buiten was geweest met de kinderen, zorgde dat ik het eten zover klaar had, omdat ik om 16.00 uur Oprah Winfrey wilde kijken. Een hoogtepunt van dag, zij gaf me iedere dag hoop. Omdat ze gasten had op haar podium die afschuwelijke dingen meegemaakt hadden en daar bij haar op het podium vertelde dat het tij altijd nog kan keren. Van haar en haar gasten leerde ik dat het er niet omgaat wat je meemaakt maar hoe je er mee omgaat. Dan leerde ik ook van haar dat een positieve mindset het meest krachtige is om een nieuw begin te realiseren.

»»» **Hoe het zou moeten zijn:** Wederom een ‘sta’-momentje, met gemberthee om de vochtbalans op peil te houden met als voordeel ontstekingsremmende werking. Gelijk nog even waterflesje vullen en met een gezonde snack. Vaak neem ik warm water met Celtic zeezout.

17.15 uur - Hoe het vaak is: Moe na een dag hard werken, de kortste route terug en snel iets makkelijks eten, zodat je kunt gaan liggen. Is dat wat het is? Oh wat gun ik je een energiek leven, waardoor je weer van het leven kunt genieten en na het eten nog even een hobby kunt oppakken. Of wellicht wat korter werken zodat je even kunt rusten voor het eten.
»»» **Hoe het zou moeten zijn:** Ik fiets wederom een 20 minuten tot half uur. Ik ben binnen vijf minuten thuis als ik recht naar huis fiets. Maar ik wil die beweging even hebben. Gezonde avondmaaltijd met veel groenten en eiwitten voor een goede spijsvertering en energievoorziening. Beweging inplannen, zoals een avondwandeling, fietstochtje of een danssessie om stress te verminderen en endorfines vrij te maken. Dit onder begeleiding van een goede podcast onderweg. Zorg dat je er iets van leert, er om lacht of je ontspanning geeft.

Zoveel mensen, zoveel wensen, ik heb je een kijkje in mijn dag laten zien, maar dat is zeker niet voor iedereen. Laat niemand je vertellen wat bij jou past, maar ga wel op zoek naar wat bij jou past. Want wie weet heb jij wel precies dat gecreëerd dat bij je past. Om je een totaal beeld te geven van mijn dag, zal ik nog even verder schrijven hoe ik het nu voor - bij mij passende - indeling gemaakt heb.

19.30 uur - Nu zou er moeten staan ‘Tijd voor ontspanning, zoals lezen, mediteren of een warm bad nemen om de geest tot rust te brengen. Ook ik laat me niet zeggen wat het ‘zou moeten zijn’, voor mij is het rond deze tijd meestal een vergadering, waarbij ik probeer in volle ontspanning daarvoor te gaan.

22.00 uur - Voor het slapengaan, de hele avond door gember thee en water. Een moment van dankbaarheid om de dag positief af te sluiten. Met deze goed doordachte dagplanning, waarin alle aspecten uit de hoofdstukken aan bod komen, kan een ondernemend persoon klachten verminderen en een vitaal leven leiden. Door bewuste keuzes te maken en de juiste aandacht te schenken aan ademhaling, beweging, voeding, water en mindset, kan je de uitdagingen van het leven, met of zonder fibromyalgie met kracht en positiviteit tegemoet treden.

Planning of uitgangspunt
‘Met deze goed doordachte dagplanning'?... Volgens mij bestaat er voor vrouwen met een gezin geen vaste planning. Daarnaast heb je als vrouw soms ook nog een paar uitdagingen als spierkrampen, overgang of andere hormonale uitdagingen en wellicht heb je een huishouden te runnen. Daarom is een vaste planning niet reëel, volgens mij voor weinig vrouwen met een gezin.

Met zoveel uitdagingen en prikkels is het vooral belangrijk dat je een uitgangspunt hebt. Een plan waar je mee kunt starten, maar probeer flexibel te zijn waar nodig. Dit zorgt ervoor dat je minder energie verliest aan dingen die je toch niet kunt veranderen en stress uit de weggaat, omdat het niet loopt zoals je had gehoopt.

Je kunt je leven helen

Ik was geen lezer, maar het begon bij het boek ‘Je kunt je leven helen’ van Louise Hay. Een tijdloos werk dat je leert om negatieve denkpatronen te doorbreken en zelfliefde te omarmen. Het heeft me geholpen om mijn eigen innerlijke dialoog te transformeren en meer compassie voor mezelf te hebben, zelfs op moeilijke momenten. Eerst gaf de spiegel die het boek me voorhield geen mooi beeld over de realiteit en werd ik zelfs woedend. ‘Hoe durfde ze me te vertellen dat ik deze situatie zelf veroorzaakt had?’
Al snel kwam er inzicht en leerde ik dat ik nog lang niet alles wist…

Een andere aanrader is Michael Pilarczyk. Hij heeft een aantal boeken, die heerlijk weglezen en je met beetjes introduceren in de wereld van eigen verantwoordelijkheid nemen en een einde aan het tijdperk ‘smoesjes verzinnen’.
‘Master your Mindset’ is een boek dat je meeneemt op een reis van persoonlijke verbetering en groei. Het heeft me geholpen om mijn doelen helder te krijgen en te werken aan mijn persoonlijke ontwikkeling. Michael deelt zijn eigen ervaringen en inzichten en inspireert je om het beste uit jezelf te halen.

Dus, lieve doorzetters, laten we onze mindset voeden met positieve gedachten, krachtige overtuigingen én een dosis humor.



Vijf praktische wijzigingen in je dagelijkse ritme

Vele praktische handvatten om aan de slag te gaan in je ondernemende leven om energiek je leven te leiden ondanks fibromyalgieklachten. Alles begint met een plan. Plan je dag, plan je tijd anders neemt iemand of iets anders je tijd in.
Laat je niet van het plan afbrengen. Nog een keer in het kort.



DOEN

Planning



BEWEGING

1

Onderliggende gedachte: Bewegen is essentieel voor een gezonde en vitale levensstijl, zelfs bij fibromyalgie-klachten. Door beweging te kiezen die je leuk vindt en het op te nemen in je dagelijkse routine, filter je je systeem en voel je je energieker en vitaler.

2

VOEDING

Onderliggende gedachte: Het gaat niet alleen om wat je eet, maar ook om hoe je eet. Door bewuste keuzes te maken, variatie in je dieet aan te brengen en je darmen te ondersteunen, kun je energieker en vitaler worden, en doorzetten in je dagelijkse (gezins)leven.

3

WATER

Onderliggende gedachte: Water is essentieel voor een gezond lichaam en een scherpe geest. Door bewust te zijn van je hydratatie en het drinken van voldoende water leuk te maken, kun je genieten van de vele voordelen die het biedt.

ADEMHALING

4

Onderliggende gedachte: Door bewust met je ademhaling bezig te zijn, kun je de impact van fibromyalgieklachten verminderen en je algehele welzijn bevorderen. Een goede ademhaling vermindert stress, verbetert de zuurstoftoevoer naar de spieren en stimuleert ontspanning. Met deze dagelijkse acties als integraal onderdeel van je routine, investeer je in jezelf en je gezondheid.

5

MINDSET

Onderliggende gedachte: Door omdenken, acceptatie en het ontwikkelen van een opbouwende mindset, kunnen we uitdagingen als kansen zien en veerkrachtig omgaan met veranderingen. Met humor en positieve gedachten kunnen we onze mindset versterken en een vitaal en succesvol leven leiden.

Weer kleur aan je leven
met 5 dagelijkse, praktische en succesvolle wijzigingen

Conclusie

Vele praktische handvatten om aan de slag te gaan in je ondernemende leven als doorzetter om een energiek leven te leiden ondanks fibromyalgieklachten. Alles begint met een plan. Plan je dag, plan je tijd anders neemt iemand of iets anders je tijd in. Laat je niet van het plan afbrengen.

Nog een keer in het kort. Het enige dat kan zorgen dat je geen verbetering krijgt is dat je géén actie onderneemt. Wellicht ben je nog lamgeslagen doordat je lijf niet doet wat je hoofd doorgeeft. Of je bent enorm eigenwijs en gaat het eerst op je eigen manier uitzoeken. Allebei akkoord! Helemaal goed.

Weet je wanneer er niets verandert?
Als je blijft doen wat je al deed, dan blijft het resultaat hetzelfde. Het enige dat kan zorgen dat er verbetering komt, is door het direct onmiddellijk en nu te doen. Wanneer je het DOET; Direct Onmiddellijk En Tactisch, dan ga je ervaren dat het anders kan en je de controle weer terug krijgt.

Natuurlijk niet helemaal, want als je het laatste hoofdstuk goed gelezen hebt, weet je ook dat het niet altijd loopt zoals je plant. Ook wanneer je alle obstakels op de weg weet te omzeilen, kan het leven zomaar een andere wending krijgen. Dit heb je niet in de hand, maar kun je met de juiste mindset mee leren omgaan.

Dit boek is een document dat laat zien dat je een keuze hebt. Deze keuzes kunnen je uit de cirkel van wanhoop halen: Het is zoals het is en dáár ga je mee verder. Pas op dat je het laatste stuk van die zin niet vergeet. Ga verder, begin opnieuw. Het is zoals het is én dáár moet je mee verder.

Het gaat er niet altijd om wat je overkomt, maar hoe je ermee omgaat. Er is altijd een keuze. Het is zoals het is en dáár ga je mee verder.

Nooit klaar

Interessante boeken en bronnen: als je je mindset verder wilt versterken en jezelf wilt laten groeien, zijn er vele inspirerende boeken. Het lezen van deze boeken kan ik ten zeerste aanbevelen.

Als niet-lezer begon het bij het boek ‘Je kunt je leven helen’ van Louise Hay. Een tijdloos werk dat je leert om negatieve denkpatronen te doorbreken en zelfliefde te omarmen. Het heeft me geholpen om mijn eigen innerlijke dialoog te transformeren en meer compassie voor mezelf te hebben, zelfs op moeilijke momenten. Eerst hield het boek me een spiegel voor waar ik woedend van werd. ‘Hoe durfde ze me te vertellen dat ik deze situatie zelf veroorzaakt had?’ Al snel kwam er inzicht en leerde ik dat ik nog lang niet alles wist…

Hierna las ik een hele rits aan boeken, elk boek op zich met een andere intentie om mijn doorzettingsvermogen te stimuleren, mijn zelfvertrouwen sterk te krijgen en later te behouden en inspiratie op te doen om de antwoorden te krijgen die ik nog zocht. Deze boeken werden door de tijd heen podcasts omdat ik graag buiten fiets, kon ik mijn tijd mooi combineren.

Een andere aanrader is ‘Master your Mindset’ van Michael Pilarczyk. Dit boek en de podcast neemt je mee op een reis van persoonlijke verbetering en groei. Het heeft me geholpen om mijn doelen helder te krijgen en te werken aan mijn persoonlijke ontwikkeling. Michael deelt zijn eigen ervaringen en inzichten en inspireert je om het beste uit jezelf te halen. Dus, lieve ondernemers, laten we onze mindset voeden met positieve gedachten, krachtige overtuigingen én een dosis humor. Durf je het aan? Laat je door niemand weerhouden, om van hem te horen hoe jij je eigen verantwoordelijkheid dient te nemen.

Podcast
In je goede voornemen om meer naar buiten te gaan en toch geen tijd te verliezen, is de oplossing: luister een podcast. Wil je weten hoe andere succesvolle mensen hun leven leven? Luister 100% inspiratie podcast van Thijs Lindhout. Je leert de meest interessante mensen kennen. Van dokters tot auteurs tot inspirators. Een paar andere voorbeelden die ik luisterde: ‘365 Dagen succesvol’-podcast, ‘Leven zonder stress’, ‘Eindbazen’ en ‘De Psychologie van Succes’-podcast. Ach er zijn zoveel boeken te lezen en podcasts te luisteren, wanneer je je focus op positieve dingen gaat richten, ga je vanzelf ook meer positiviteit tegenkomen. Volg me op de social media en je blijft inspiratie krijgen voor boeken en podcast die je leven kunnen verrijken.

JE MAG ELKE DAG OPNIEUW BEGINNEN

- Louise L Hay -

“Ondernemers met pit vragen zich ook niet af óf het gaat lukken, maar hoe ze het gaan doen”

Rian van Schijndel



Wat als je lijf niet meer wil wat je hoofd allemaal bedenkt?

Je hebt plannen, ambities en zin in het leven. Maar pijn en vermoeidheid bepalen steeds vaker hoe je dag verloopt. Hoe vind je dan opnieuw je weg?

Rian van Schijndel weet hoe het voelt als je wereld kleiner wordt. Fibromyalgie dwong haar afscheid te nemen van het leven dat ze kende. Na jaren van verdriet, zoeken en opnieuw beginnen, ging ze als ondernemer naar haar gezondheid kijken: wat kan er wél, en waar wil ik mijn energie in steken?

In dit boek deelt ze openhartig haar verhaal, maar vooral de dagelijkse keuzes die haar helpen en voor jou een verschil kunnen maken. Ademhaling, beweging, water, voeding en mindset vormen de basis van haar aanpak: PITT. Haar pijn is niet verdwenen. Wel vond ze manieren om weer te leven en te ondernemen met plezier.
Met herkenbare ervaringen, praktische handvatten en af en toe een knipoog nodigt Rian je uit om te ontdekken wat bij jóú past. Stap voor stap, met ruimte voor moeilijke dagen én nieuwe mogelijkheden.

Je hoeft nog niet te weten hoe. Je mag beginnen bij wat vandaag wél kan.

Over Rian
Rian van Schijndel is ondernemer en al ruim twintig jaar ervaringsdeskundige met fibromyalgie. Ze is de drijvende kracht achter haar uitgeverij van een huis-aan-huiskrant en het communicatiebedrijf. Haar levensmotto is 'Het is zoals het is en daarmee ga je verder'. Op Met PITT schrijft ze over energiek leven en ondernemen, ook als haar lijf andere plannen heeft.

met-pitt.nl