

BETTERBALANCE COACHING

ZENUWSTELSEL

IN BALANS

De MindBody Visie

Je hoeft er niet mee te leren leven.

Jouw mind.
Jouw body.
Jouw leven.

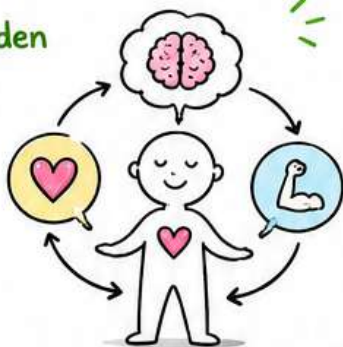
Gezondheid is meer dan niet ziek zijn

Je lichaam en geest werken altijd samen.
Als de een uit balans is, voelt de ander dat ook.
Dit is de basis van alles wat we doen bij BetterBalance.

1 PIJLER 1

1. Alles is verbonden

Je gedachten, emoties, lichaam en energie beïnvloeden elkaar de hele dag. Wat je denkt, voel je. En wat je voelt, beïnvloedt je lichaam. Er is geen scheiding.



2 PIJLER 2

2. Luister naar jezelf

Je lichaam geeft altijd signalen. Niet om je te pesten, maar om je te helpen. Drie vragen die je daarbij helpen:
→ Hoe voel ik me écht?
→ Wat heb ik nu nodig?
→ Waar krijg ik energie van?
Jij kent jezelf beter dan wie ook. Vertrouw dat.



3 PIJLER 3

3. Balans is de sleutel

Geen perfectie, maar aandacht. Kleine keuzes, groot verschil. Zorg voor balans in:

- Bewegen
- Voeding
- Rust en slaap
- Ontspanning
- Plezier



Kleine keuzes, groot verschil

4 PIJLER 4

4. Voed je geheel

Niet alleen je lichaam heeft voeding nodig, maar ook je geest en ziel. Denk aan:

- Positieve gedachten
- Inspiratie
- Betekenis en doelen
- Tijd in de natuur



Wat je aandacht geeft, groeit.

5 PIJLER 5

5. Stress is een signaal

Stress is niet je vijand. Het is informatie. Je zenuwstelsel laat je weten dat er iets aandacht nodig heeft. Gebruik stress als kompas, niet als boosdoener.



Wat helpt:

- Ademhalen
- Bewegen
- Schrijven over wat je dwars zit, ongeremd
- Praten
- Loslaten

Van overleven naar leven.

6 PIJLER 6

6. Groei van binnenuit

Persoonlijke groei is geen eindpunt, maar een reis. Je hoeft niet "af" te zijn om waardevol te zijn.



Blijf nieuwsgierig, blijf leren, blijf jij.
Jij bent je belangrijkste project.
Elke dag een klein stapje vooruit.

7 PIJLER 7

7. Maak het praktisch

Kleine dagelijkse gewoontes zijn de basis van herstel. Niet groot en indrukwekkend. Gewoon doen, elke dag opnieuw.

Stel je brein gerust. Praat tegen jezelf zoals je tegen een lief kind zou praten. Geef je zenuwstelsel het signaal dat je veilig bent.

Plan echte ontspanning in. Geen scrollen, geen series. Meditatie, stilte, natuur.

Schrijf op wat je dwars zit. Ongeremd. Gewoon eruit.

Kom in beweging, hoe klein ook. Beweging helpt je van rood naar oranje.

Zoek verbinding. Een gesprek, oogcontact, samen zijn.

Doe iets waar je écht zin in hebt.

Zorg goed voor jezelf, dan kun je stralen voor de wereld.