



# “Geweldig in je vel”

Het pad naar een gelukkiger en gezonder leven



AUGUSTUS 2024

INFINITY HYPNOTHERAPIE & TRANSFORMATIE- MARIJKE WARREN  
Cruquiusweg 1, Heemstede

## Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Wat is Geluk?
3. Zelfreflectie
4. Positief Denken en Dankbaarheid
5. Sociale Verbindingen en Zelfliefde
6. Tijd voor Jezelf
7. Doelen Stellen en Bereiken
8. Gezonde Levensstijl
9. Gezonde Voeding en Hydratatie
10. Regelmatige Beweging
11. Mentale Gezondheid
12. Conclusie

*Ik hoop dat deze gids je inspireert en helpt om stappen te zetten naar een gezonder en gelukkiger leven. Vergeet niet dat het belangrijk is om geduldig te zijn met jezelf en te genieten van de reis naar een beter welzijn.*

*Liefs Marijke*



## 1. Inleiding

Geluk is een universele zoektocht, een verlangen dat ieder mens heeft. Of je nu op zoek bent naar manieren om je dagelijkse stemming te verbeteren of diepere, blijvende vreugde te vinden. We verkennen verschillende aspecten van “geluk”. “Goed in je vel” zitten betekent dat je je zowel fysiek als mentaal gezond en tevreden voelt. Het is een holistisch concept dat meerdere aspecten van het leven omvat, zoals voeding, beweging, mentale gezondheid, en sociale relaties. Deze gids biedt praktische tips en adviezen om je leven positiever te maken, je welzijn te verbeteren en een gelukkiger leven te leiden.

## 2. Wat is Geluk?

Geluk is een complexe mix van emotionele en mentale toestanden die varieert van vreugde en tevredenheid tot een dieper gevoel van vervulling. Het is subjectief en kan voor iedereen iets anders betekenen. Geluk wordt beïnvloed door genetica, omgevingsfactoren, persoonlijke keuzes en levensgebeurtenissen.

## 2.1. De Wetenschap van Geluk

Onderzoek toont aan dat ongeveer 50% van ons geluk genetisch bepaald is, 10% afhankelijk is van omstandigheden en 40% beïnvloed wordt door onze eigen acties en gedachten. Dit betekent dat we aanzienlijke controle hebben over ons eigen geluk.

## 2.2. Geluk in het Dagelijks Leven

### Praktische Tips voor geluk

Geluk hoeft niet ingewikkeld te zijn. Kleine, dagelijkse handelingen kunnen je stemming en welzijn aanzienlijk verbeteren.

- **Lachen:** Kijk een grappige film, bezoek een stand-up comedian show, begin gewoon met (glim) lachen of spendeer tijd met mensen die je aan het lachen maken.
- **Vriendelijkheid:** Doe elke dag iets vriendelijks voor iemand anders.
- **Natuur:** Breng tijd door in de natuur; wandelen in een park of bos kan wonderen doen.

## 3. Zelfreflectie

### 3.1. Het Belang van Zelfreflectie

Zelfreflectie helpt je te begrijpen wat je werkelijk gelukkig maakt. Neem regelmatig de tijd om na te denken over je waarden, passies en doelen. Stel jezelf ook vragen zoals:

- Wat zijn de momenten geweest dat ik me het gelukkigst voelde?
- Wat deed ik toen?
- Met wie was ik samen?

Dit kan je helpen om te bepalen waarvan je echt gelukkig wordt.

### 3.2. Tips voor Zelfreflectie

Neem regelmatig de tijd voor de volgende tips.

- **Dagboek Schrijven:** Noteer je gedachten en gevoelens dagelijks of wekelijks.
- **Meditatie:** Creëer rustmomenten om je geest tot kalmte te brengen en te focussen op je innerlijke zelf.
- **Feedback Vragen:** Praat met vrienden en familie over hoe zij jou zien en welke kwaliteiten ze in jou waarderen.

## 4. Positief Denken en Dankbaarheid

### 4.1. Positief Denken

Onze gedachten hebben een enorme invloed op hoe we ons voelen. Door je te richten op positieve gedachten, kun je je stemming en je kijk op het leven verbeteren. Probeer negatieve gedachten uit te dagen en te vervangen door positieve affirmaties, het zogenaamde “omdenken”. Je zult zien dat dit je stemming helpt verbeteren.

### 4.2. Dankbaarheid

Dankbaarheid oefenen is een krachtige manier om geluk te vergroten. Het helpt je te focussen op wat goed gaat in je leven in plaats van op wat er ontbreekt.

#### Tips voor Dankbaarheid

- **Dankbaarheidsdagboek:** Schrijf dagelijks drie dingen op waarvoor je dankbaar bent.
- **Dankbaarheidsmeditatie:** Neem een moment om te mediteren over de goede dingen in je leven.
- **Uit je Dankbaarheid:** Vertel mensen om je heen waarom je hen waardeert.

## 5. Sociale Verbindingen en Zelfliefde

### 5.1. Het Belang van Relaties

Mensen zijn sociale wezens en sterke, positieve relaties zijn essentieel voor ons geluk. Sociale steun biedt comfort en helpt ons om met stress om te gaan. Sociale interacties en zelfzorg zijn cruciale elementen voor je welzijn. Ze zorgen voor emotionele steun en een gevoel van verbondenheid. Zie hieronder enkele tips:

#### Tips voor Verbetering van Sociale Verbindingen en vergroten zelfliefde

- **Actieve Luisteraar:** Luister met aandacht naar anderen zonder te oordelen of onderbreken. Vaak gaan we halverwege alweer bedenken wat we gaan antwoorden waardoor we een groot deel van het verhaal missen.
- **Kwaliteitstijd:** Breng bewust tijd door met vrienden en familie zonder afleidingen. Limiteer ook het gebruik van je telefoon
- **Nieuwe Connecties:** Wees open voor nieuwe vriendschappen en netwerken.
- **Onderhoud je relaties:** Investeer tijd in je familie en vrienden. Kwaliteit boven kwantiteit is hierbij het motto.
- **Wees assertief:** Leer nee zeggen tegen dingen die je niet wilt of kunt doen.
- **Doe aan zelfzorg:** Neem tijd voor activiteiten die je ontspannen en gelukkig maken, zoals lezen, een warm bad nemen, een massage boeken, sporten of een hobby beoefenen.



- **Wees lief voor jezelf:** Accepteer dat niemand perfect is en wees niet te hard voor jezelf.

## 6. Tijd voor Jezelf

### 6.1. Zelfzorg en zelfliefde

Zelfzorg is essentieel voor je welzijn. Neem regelmatig tijd voor jezelf om te ontspannen en te doen wat je leuk vindt. Dit heeft een positief effect op je stemming en je gevoel van geluk.

#### Tips voor Zelfzorg

- **Hobby's:** Vind tijd voor je hobby's en activiteiten die je gelukkig maken.
- **Ontspanning:** Plan momenten van rust in je dag, zoals een meditatie, sporten/ bewegen, een stukje wandelen in de natuur, een massage of een goed boek lezen.
- **Grenzen Stellen:** Leer nee zeggen en bewaak je persoonlijke grenzen om overbelasting te voorkomen.
- **Leer Nieuwe Vaardigheden:** Leer iets nieuws, dit kan je een gevoel van voldoening en zelfverzekerdheid geven. Kies iets wat je interesseert en probeer jezelf erin te verbeteren.

## 7. Doelen Stellen en Bereiken

### 7.1. Het Belang van Doelen

Doelen geven richting aan je leven en helpen je om je ambities te realiseren. Het behalen van doelen kan een gevoel van voldoening en geluk brengen. Tevens vergroot dit je zelfvertrouwen.

#### Tips voor Doelen Stellen

- **SMART-doelen:** Maak je doelen Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden.
- **Kleine Stappen:** Breek grote doelen op in kleine, haalbare stappen.
- **Vier Successen:** Neem de tijd om je successen te vieren, hoe klein ook.
- **Visualisatie:** Visualiseer jezelf terwijl je succesvol bent in situaties waar je zelfvertrouwen in wilt hebben. Dit kan helpen om je mentaal voor te bereiden en je zelfvertrouwen te vergroten.
- **Delen:** Deel je doelen met vrienden en familie zodat je eraan houdt

## 8. Gezonde Levensstijl

### 8.1. Lichaam en Geest

Een gezonde levensstijl is cruciaal voor een gelukkig leven. Lichaam en geest zijn nauw met elkaar verbonden; als je goed voor je lichaam zorgt, voel je je mentaal ook beter.

#### Tips voor een Gezonde Levensstijl

- **Regelmatige Beweging:** Probeer dagelijks minimaal 30 minuten te bewegen.
- **Gezonde Voeding:** Eet een uitgebalanceerd dieet met veel groenten, fruit, eiwitten en vezels.
- **Voldoende Slaap:** Zorg voor 7-9 uur kwalitatieve slaap per nacht.

## 9. Gezonde Voeding en Hydratatie

Een evenwichtige voeding is essentieel voor je welzijn. Het zorgt ervoor dat je lichaam alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt om optimaal te functioneren.

#### Tips voor gezonde voeding en hydratatie

- **Eet gevarieerd:** Zorg voor een dieet dat rijk is aan groenten, fruit, volkoren producten, magere eiwitten, en gezonde vetten.
- **Vermijd bewerkte voedingsmiddelen:** Bewerkte en suikerrijke producten kunnen leiden tot energiedips en gewichtstoename.
- **Drink voldoende water:** Hydratatie is cruciaal voor je lichaam en geest. Streef naar 1,5 tot 2 liter water/ kruidenthee per dag.
- **Eet op regelmatige tijden:** Dit helpt je stofwisseling en voorkomt overeten.

## 10. Regelmatige Beweging

Lichaamsbeweging heeft talloze voordelen voor zowel je fysieke als mentale gezondheid. Hier zijn enkele manieren om meer beweging in je dagelijkse routine op te nemen:

#### Tips voor simpele manieren van bewegen

- **Vind een activiteit die je leuk vindt:** Of het nu wandelen, fietsen, dansen, of een teamsport is, het belangrijkste is dat je ervan geniet.
- **Stel haalbare doelen:** Begin met kleine, realistische doelen en bouw dit langzaam op.
- **Maak het een gewoonte:** Probeer elke dag ten minste 30 minuten matig intensief te bewegen.
- **Varieer je routine:** Dit houdt het interessant en helpt verschillende spiergroepen te trainen.



- **Smartwatch:** Schaf een smartwatch aan en stel doelen in of maak een connectie met vrienden om zo meer motivatie te vinden om te bewegen.

## Mentale Gezondheid

### 10.1. Mentale gezondheid

Je mentale gezondheid is net zo belangrijk als je fysieke gezondheid. Het is essentieel om regelmatig tijd te nemen voor jezelf en je geestelijke welzijn.

#### Tips voor mentale gezondheid

- **Beoefen mindfulness:** Meditatie, ademhalingsoefeningen, en yoga kunnen helpen om stress te verminderen en je focus te verbeteren.
- **Houd een dagboek bij:** Schrijven over je gedachten en gevoelens kan therapeutisch werken.
- **Stel grenzen:** Zorg ervoor dat je tijd neemt voor ontspanning en activiteiten die je leuk vindt.
- **Gebruik Positieve Affirmaties:** Herhaal dagelijks positieve affirmaties die je zelfbeeld versterken. Bijvoorbeeld: "Ik ben het waard" "Ik ben geliefd," of "Ik ben goed zoals ik ben."
- **Ken Je Sterke Punten:** Maak een lijst van je sterke punten en prestaties. Dit kan je helpen je te herinneren aan je capaciteiten en successen, vooral op momenten dat je je onzeker voelt.

### 10.2. Mindfulness

Mindfulness helpt je om in het moment te leven en bewust te zijn van je gedachten en gevoelens zonder oordeel. Dit kan stress verminderen en je geluksgevoel vergroten.

#### Tips voor Mindfulness

- **Dagelijkse Oefening:** Neem elke dag een paar minuten de tijd om stil te zitten en je ademhaling te volgen.
- **Bewuste Aandacht:** Probeer gedurende de dag bewust aandacht te geven aan je activiteiten en omgeving.
- **Aandachtig Eten:** Eet langzaam en geniet van elke hap zonder afleiding. Voel de textuur en proef de smaaksensaties.

## 11. Conclusie

Gelukkig zijn is een continue reis en een persoonlijke ervaring. Door zelfbewustzijn, positieve gewoontes en gezonde relaties kun je je geluk vergroten. Gebruik deze tips en trucs om een gelukkiger en gezonder leven te leiden.

<https://www.infinityhypnotherapiepietransformatie.nl/>





Goed in je vel zitten is een continu proces dat aandacht vereist voor verschillende aspecten van je leven. Door gezonde gewoontes te ontwikkelen op het gebied van voeding, beweging, mentale gezondheid, en sociale relaties, kun je een evenwichtiger en gelukkiger leven leiden.

Onthoud, het is oké om hulp te vragen en je pad naar geluk is uniek voor jou. Begin vandaag nog en ontdek de kracht van kleine veranderingen voor een groot effect op je welzijn.