

Daarom voel jij je BLÈH in je eigen lichaam!

**HET (H)EERLIJKE
EBOOK OVER WAAROM JIJ
NOG NIET 100% SHINED**

Vind eindelijk een
levensstijl waar jij gelukkig
van wordt en blijft op
de lange termijn. Geef
je over en geniet!

HERO!

Gefeliciteerd!

Stap één naar lekker SHINEN in jouw DROOMLICHAAM is gezet!

Daar ga ik nu eens van shinen! Want je bent het zó waard om TROTS te zijn op je lichaam! Bovendien is shinen ernstig besmettelijk. D.w.z. hoe meer mensen shinen, hoe mooier de wereld wordt!

Mag ik even gokken waarom je hier terecht bent gekomen?

- Je hebt al honderden boeken gelezen over voeding, duizend lifestyleplannen gevolgd, maar hebt nog steeds geen **way of life** gevonden **waar jij je 100% goed bij BLIJFT voelen**.
- Jij lijkt, als je heel eerlijk bent, de laatste tijd iets te veel op een overspannen hamster en jouw **ultieme zen-modus is ver zoek**.
- Je bent een ramp in plannen of juist een held, maar hebt nog stééds het idee dat je jezelf voorbijloopt en **meer energie uit het raam gooit dan creëert**.

I feel you! Je kan het allemaal nog zo goed weten, maar al die goedbedoelde adviezen ook LEVEN is echt wel even een ander verhaal!

Eigenlijk is het simpel:
jij bent gewoon hartstikke toe een complete
full-body-mind-&-soul-APK!

Goed nieuws: fijne tools voor CONCRETE VERANDERINGEN IN JOUW DAGELIJKS LEVEN die zorgen voor geluk op de LANGE TERMIJN, worden binnen enkele seconden jouw aura ingezonden!

Zodat jij eindelijk volop **straalt van BINNENUIT** en elke dag als een FEESTJE voelt!

KOM held(in), ik neem je mee **op expeditie!** Met liefde, deel ik op de komende pagina's 3 redenen, inclusief handy tools die jij nodig hebt om een succes én vooral een plezier te maken van jouw reis naar JOUW UNIEKE DROOMLIFESTYLE!



Namasté,

Eveline



3 REDENEN

*waarom jij je bleek voelt
in je eigen lichaam*

1. Je behandelt je lichaam als een PRULLENBAK

“Je vult het met voedsel en als het vol is, leeg je het weer.” Ik snap dat JIJ snapt dat jouw lichaam ingenieuzer in elkaar zit dan een simpel pedaalemmertje.

Waar een pedaalemmertje alles wel kan hebben, hoef ik je niet uit te leggen dat het gemiddelde lichaam beter reageert op vers bereide groenten dan op een fastfood maaltijd, al is dat af en toe natuurlijk overheerlijk. Aandacht voor WAT je eet, is dus essentieel. Dat snap je. Maar, het gaat verder dan dat.

“Voeding heeft nooit een belangrijke plek in mijn leven gehad. Ik maak er eigenlijk geen tijd voor. Dat heb ik van thuis uit niet meegekregen. We aten altijd aardappelen, groenten en vlees. Smaakloos en supersaai!”

- Eén van mijn coachees tijdens de intake-

Zie je hoe (vaak onbewuste) mentale aspecten roet in het eten gooien?

Voeding is de meest directe vorm waarmee je jouw lichaam van energie voorziet. Maar om je heerlijk in je eigen lichaam te voelen, spelen jouw emoties en overtuigingen rondom voeding nét zo’n belangrijke rol! Als je je hier niet bewust van bent, kan je nog zo netjes een voedingsplan opvolgen, maar komt er van een droomlichaam niet veel in huis.

Dat brengt me bij....

Challenge #1:

- Welke gedachten en gevoelens komen er bij jou op als je aan het woord “eten” denkt?
- Waarmee voed jij jouw lichaam? Niet alleen qua letterlijke voedingsmiddelen, maar ook op mentaal vlak en, misschien nog wel het allerbelangrijkst, op ZIELSNIVEAU?
- Waaraan besteed jij jouw (vrije) tijd?
- Doe jij echt de dingen die je het ALLERLEUKST vindt?

Write it down. Doe dat eens voor een paar dagen. Evalueer.
Pas één punt aan voor een aantal dagen en evalueer opnieuw.

#2. Je hebt nooit geleerd om diep te ontspannen

“Ontspanning is belangrijk.” Jaja, dat weet je nu wel. Toch.... vraag ik nog even je aandacht, want: WAT ALS NETFLIXEN NIET TELT ALS DIEPE ONTSPANNING?

“Komen we weer bij de hamster.”

Met diepe ontspanning bedoel ik “een toestand waarin jouw parasympatisch zenuwstelsel actief is”, a.k.a. jouw ultieme zen-modus, waarin jouw lichaam herstelwerkzaamheden uitvoert.

Als je het fysiologisch bekijkt, is een bepaalde mate van stress altijd nodig om in actie te komen, een bepaald doel te bereiken, überhaupt in leven te blijven. Van een beetje stress ga je inderdaad niet dood. Al is het CONTINU “AAN” staan (HAMSTER-MODUS) erg nadelig voor je gezondheid!

Vaak sta je continu AAN zonder dat je het doorhebt. Dat kan door “rest-stress” na heftige gebeurtenissen, maar ook door subtiele triggers, bv. bliepjes op huishoudelijke apparaten, huisgenoten die zich geen seconde zelfstandig kunnen vermaken of 37x/uur je mobiel checken sinds je zo veel thuiswerkt.

Dat zijn aaaaallemaal triggers waardoor jouw spieren, huid, organen etc. onvoldoende herstellen. Té lang in de hamstermodus komt je shinegehalte dus absoluut niet ten goede.

Challenge #2:

Word je er bewust van hoe de AAN- en UIT- stand er BIJ JOU uitzien. Hieronder vind je een aantal voorbeelden ter inspiratie. Noteer voor beide toestanden de sensaties die je ervaart.

	AAN – HAMSTER MODUS	UIT – ZEN-MODUS
<i>Lichamelijk</i>	Gefronst voorhoofd, hoofdpijn, hoge ademhaling, opgetrokken schouders	Ontspannen spieren, lagere lichaamstemperatuur, buikademhaling
<i>Emotioneel</i>	Angsten, frustraties, onzekerheid	Blijdschap, tevredenheid, dankbaarheid
<i>Cognitief</i>	“Ik heb te weinig uren in een dag.”	“Alles is precies goed zoals het is.”
<i>Gedragsmatig</i>	Alles snel doen, kortaf reageren, gejaagd zijn	Knuffelen, genieten van het zonnetje op je gezicht, taken op je gemak doen

Als je nog bewuster wil worden van jouw “AAN-” en “UIT-stand” kan je tijdens een yogales eens bewust letten op wanneer je jouw spieren aan- en ontspant.

Ook leuk: maak ook eens een foto van jezelf vóór en ná een (online) yogales of meditatie en zoek de 7 verschillen. ;-)

Yes, shinen en je lekker comfy voelen in je eigen lichaam begint letterlijk binnenin jouw lichaam!

#3. Iemand anders is manager over JOUW energie

Je moe, suf, puf en BLÈH voelen. Dat betekent dat er sprake is van energielekkages. What the f* bedoel je hier nou weer mee, Eef?

Klinkt waziger dan het is! Ik maak het je duidelijk aan de hand van...

Challenge #3:

Ga in gedachten eens terug naar het moment waarop je vanochtend wakker werd. (Het helpt om je ogen even te sluiten.) Voor hoeveel procent was jouw batterij toen opgeladen?

Ga dan naar het moment na je ontbijt. Hoe zat het toen met jouw energieniveau?

Hoe was het rond de lunch? En ga zo verder door je dag tot op dit moment.

Van welke activiteiten KRIJG je energie en welke activiteiten KOSTEN je energie? Schrijf ze op in twee rijtjes.

Belangrijk: De dingen die je LEUK vindt, leveren niet per definitie energie op. Wees kritisch en kijk aan de hand van je onderzoekje, hoe je jouw batterijduur beter kan managen.

Misschien maakt het een wereld van verschil als je een wandeling maakt tijdens de lunchpauze of tijd maakt om te genieten van jouw lievelingstheetje i.p.v. een half uur met die ene collega kletst. Mogelijk ontdek je dat je dat het eindelijk tijd is om te investeren in die nieuwe hobby/bijbaan die jou veel nieuwe energie bezorgt.

Verdiepende tip: kijk eens naar de taken die je energie kosten en vraag je daarbij af of je die doet voor jezelf of voor een ander.

Focus op PLEZIER!

"Af en toe moet je nu eenmaal dingen doen die niet leuk zijn." Is dat wel zo? Misschien kan je de niet leuke dingen wel leuker maken, door het erover te hebben met een ander, door taken te verdelen? En wat is af en toe? Het is jouw leven, dus jij bepaalt het!

Je hoeft niet in een mal te passen, die door iemand anders is verzonnen. Jouw leven mág leuk zijn! Jouw werk mág leuk zijn! Jouw relatie mág leuk zijn.

De dingen die jij leuk vindt en jouw verlangens, heb je niet voor niets.

Lees dat nog eens!

Schenk aandacht aan de dingen waar jij blij van wordt én energie van krijgt, MINIMAAL éénmaal per dag.

When you do what you love, you will shine helemaal vanzelf!

LAST
BUT NOT
LEAST

become your own guru!

Je bent begonnen aan de missie naar jouw DROOMLIFESTYLE. Daar had ik je al voor gefeliciteerd, maar ik doe het nog een keer. Schouderklopje: **I'm very proud of you!**

Is jouw shine-gehalte na deze expeditie helemaal waar je het hebben wilt en ben jij mij innig dankbaar. Dan groet ik jou hier.

Wil je een stapje verder? Dan word jij wellicht heel blij van **mijn boek**. Dit staat boordevol supereasy feelgood recepten en bevat 9 leefstijlinzichten, inclusief opdrachten om je 100% happy te (blijven) voelen, zowel fysiek als mentaal!

Heb jij zoiets van: Eef, die challenges, allemaal leuk en aardig, maar ik ben toe aan concrete begeleiding, want ik hervul stééds in dezelfde ongezonde patronen.

YOU ARE WELCOME!

Tijdens mijn 1-op-1 coaching trajecten combineer ik inzichten uit de wetenschap en de yogafilosofie, om jou tot een ONGEKEND SHINELEVEL te brengen. Met mijn ervaring als doctor in de medische psychologie, yogadocent en coach werk ik volgens een holistische benadering. We gaan dus op fysiek, mentaal en zielsniveau aan de slag om jouw gewenste verandering(en) voor eens en voor altijd te verankeren in jouw hele zijn.

Tijdens coaching leer je hoe jij jouw eigen goeroe wordt, zodat jij op elk moment weet welke tools je kan inzetten om weer in de zen-modus te komen.

Lieve held,

- Heb jij het gehad met alle gekke regeltjes, diëten en ongezonde patronen?
- Wil jij eindelijk volop GENIETEN van jouw leven, je lichaam en de manier waarop je jezelf voedt?
- Is het hoogtijd om het BLÈH-gevoel voorgoed vaarwel te zeggen en volop te shinen?
- Gun jij jezelf en jouw lichaam VANAF NU wat je (stiekem) zo hard nodig hebt, i.p.v. het langer uit te stellen tot ... who knows?

Ik weet hoe lastig het kan zijn om de stap te zetten, maar VOEL jij nu, Eef, eigenlijk heb ik dit zo hard nodig in mijn leven! Go for it! Klik op **deze knop** en vul het formulier in. Dan neem ik zo snel mogelijk contact met je op.

Oh, ik ben nu al zó ontzettend trots op je!

Het leven is namelijk véél te kort om je BLEH te voelen in je lichaam!

Je bent het waard om te shinen!



Namasté,

Eveline



