

Het afgelopen jaar heb ik de mogelijkheid gehad om mijzelf, naast het werk als fysiotherapeut, verder te ontwikkelen tot leefstijlcoach. Dit heeft mij als mens en professional veel inzichten gegeven in veranderprocessen m.b.t. gezondheid.

Zo hoop ik in de nabije toekomst op een positieve en laagdrempelige manier een bijdrage te kunnen leveren aan de ontwikkeling van jullie gezondheid. Graag wil ik jullie meenemen in verschillende thema's op het gebied van gezondheid en tevens stof tot nadenken meegeven.

In deze eerste editie is het onderwerp stilstaan en reflecteren.

Het zijn op het moment rare en onzekere tijden in een maatschappij die normaal gesproken continue in beweging is en waar altijd iets te 'doen' is. De ontwikkelingen van de afgelopen tijd hebben wereldwijd een grote impact gehad op het dagelijkse leven van ons allemaal. Een hoop 'normale' dingen zijn volledig stil komen te liggen. Aan de andere kant draaien een hoop mensen op volle toeren, omdat zij bijvoorbeeld in de zorg of andere beroepen voor een uitdagende taak staan. Het is in ieder geval een tijd die een uitdaging is voor velen en veel vraagt van onze flexibiliteit.

Het kan zijn dat je door deze omstandigheden stress en spanning ervaart. Een beetje spanning heeft de mens nodig om in actie te komen maar wanneer dit overmatige stress wordt dan heeft het meer negatieve gevolgen. Deze stress kan veroorzaakt worden doordat je bedrijf in problemen komt, je onzeker bent of je baan er straks nog is of omdat je thuissituatie plotseling sterk veranderd is. Dit zijn allemaal hele begrijpelijke gevoelens maar het kan er ook voor zorgen dat we gaan piekeren, passief worden, slecht slapen, de creativiteit verlaagd en ons energie niveau aantast. Uiteindelijk kan dit er voor zorgen dat we in een negatieve spiraal terecht komen die er voor zorgt dat we minder goed in staat zijn om mogelijkheden en oplossingen te zien.

Om een positieve draai te geven aan de situatie moeten we ons realiseren dat naast de ingrijpende gevolgen voor het persoonlijke leven er ook kansen zijn. Doordat het leven op veel gebieden gedwongen vertraagd is, geeft het ook ruimte tot nadenken en reflecteren. Met alles wat ons op het moment bezig houdt, is het goed om ook eens bewust de tijd te nemen naar jezelf te kijken en te reflecteren op het leven en je gezondheid.

Een goede manier om dit te doen is door letterlijk in beweging te zijn. Het stimuleert en activeert namelijk ons brein, kan stress reducerend werken en bevordert de creativiteit. Zo zou je jezelf bijvoorbeeld wandelend of fietsend de volgende vragen kunnen stellen:

- Welke dingen leveren mij energie en plezier op? Hoeveel ben ik daar de afgelopen tijd aan toegekomen?
- Welke dingen hebben mij in de afgelopen periode meer energie gekost dan het opleverde?
- Wat zijn de dingen die ik belangrijk vind in privé, werk en sociaal?
- Waar ben ik het meest trots op van het afgelopen jaar?
- Wat zou ik graag nog willen leren, veranderen of ontwikkelen de komende tijd?

Deel de antwoorden eens met één van je naasten die je vertrouwt en praat erover. Of schrijf het voor jezelf op, zo wordt het concreter en tastbaarder.

Kortom wees creatief en denk na over wie jij wilt zijn, nu en in de toekomst!

De volgende editie zal gaan over motivatie en doelen stellen.

Voor nu wens ik iedereen een goede gezondheid toe, help elkaar waar mogelijk en houd je aan de adviezen van het RIVM!