

De levenscode

Albert Sonneveld

De levenscode

Over het geheim van vitaal oud worden

EduCure

Inhoud

Voorwoord

- Vitaliteit met vallen en opstaan ~ 9
- Ik word nooit zoals mijn ouders ~ 9
- De vitale voorbeelden zijn recht voor je neus te vinden ~ 10
- Eet iedere dag eieren met spek... ~ 10
- Het geheim van vitaliteit ontrafeld ~ 11

Inleiding

- Alarmerende cijfers ~ 13
- Stel je voor dat je op dezelfde manier blijft doorleven... ~ 13
- Kijk eens vooruit in de tijd ~ 13
- Een mens leeft gemiddeld vierduizend weken ~ 14
- Er is nog hoop ~ 15

1 Waar haal jij je energie vandaan?

- Anna (86): 'Als ik 90 ben laat ik iemand anders peren plukken'
- 1.1 Hoeveel energie heb jij? ~ 19
- 1.2 Wat is jouw werkelijke leeftijd? ~ 20
- 1.2 Energie is altijd en overal in beweging ~ 23
- 1.3 Tips voor een leven vol energie ~ 24
- 1.4 Kernwijsheden ~ 27
- 1.5 Kijk eens recht in de spiegel ~ 28
- 1.6 Aan de slag ~ 28

2 Neem je gezondheid in eigen handen

- Karel (85): 'Ik merk dat u er verstand van hebt'
- 2.1 Ben jij in balans? ~ 31
- 2.2 Je gezondheid is meer dan een kwestie van geluk ~ 32
- 2.3 Van hard werken is nog nooit iemand doodgegaan ~ 33
- 2.4 Vitaliteit in kaart gebracht ~ 34
- 2.5 Vitaal leven is vooral een kwestie van kiezen ~ 37

- 2.6 Tip: vanaf nu bewuster kiezen ~ 39
- 2.7 Kernwijsheden ~ 39
- 2.8 Kijk eens recht in de spiegel ~ 40
- 2.9 Aan de slag ~ 41

3 🌿 Zinvol leven

Peter (93): 'Leven met een doel geeft meer energie'.

- 3.1 Test je bezieling ~ 45
- 3.2 (Be)zin in het leven ~ 46
- 3.3 Oefeningen ~ 49
- 3.4 Zinvol leven in actie ~ 52
- 3.5 Kernwijsheden ~ 57
- 3.6 Kijk eens recht in de spiegel ~ 58
- 3.7 Aan de slag ~ 59

4 🌿 Ondersteunende relaties

Cornelia (88): 'Leid je eigen leven, maar doe niet alles alleen'

- 4.1 Test je sociale netwerk ~ 63
- 4.2 Wie in een relatie kan delen, kan ook vermenigvuldigen ~ 64
- 4.3 Investeer in relaties voor het hoogste rendement ~ 65
- 4.4 Geef aan wat je werkelijk nodig hebt van de ander ~ 69
- 4.5 Herstel je relatie met behulp van vergeving ~ 72
- 4.6 Kernwijsheden ~ 73
- 4.7 Kijk eens recht in de spiegel ~ 75
- 4.8 Aan de slag ~ 75

5 🌿 Positief denken

Clara (93): 'Als ik er niet aan doodga, word ik er sterker door'

- 5.1 Test de invloed van je positievegedachten ~ 79
- 5.2 De invloed van positief denken op jouw vitaliteit ~ 80
- 5.3 Positief denken begint met het stellen van de juiste vraag ~ 81
- 5.4 De soort vraag bepaalt de soort gedachte ~ 82
- 5.5 Negatieve gedachten staan vitaliteit in de weg ~ 83
- 5.6 Stel positieve, bekrachtigende vragen ~ 84
- 5.7 Nog beter dan positief denken, is niet(s) denken ~ 87
- 5.8 Geef je immuunsysteem extra energie met een portie humor ~ 88
- 5.9 Kernwijsheden ~ 89
- 5.10 Kijk eens recht in de spiegel ~ 90
- 5.11 Aan de slag ~ 90

6 🌱 Voldoende herstelmomenten

John (91): Je krijgt pas stress als je niet meer kunt kiezen

- 6.1 Hoe gestrest ben jij? ~ 93
- 6.2 Hoe ga je om met je leef-tijd? ~ 94
- 6.3 Herstelmomenten zijn een levensvoorwaarde ~ 97
- 6.4 Breng rust in je leven ~ 101
- 6.5 Ademhalingsoefeningen om jezelf tot rust te brengen ~ 102
- 6.6 Kernwijsheden ~ 103
- 6.7 Kijk eens recht in de spiegel ~ 104
- 6.8 Aan de slag ~ 105

7 🏃 Actief bewegen

Bep (88): 'Ik ben niet gemaakt om stil te zitten'

- 7.1 Wat beweegt jou? ~ 109
- 7.2 Sta eens stil bij beweging ~ 110
- 7.3 Spierkrachttraining, een gewichtige zaak ~ 114
- 7.4 Cardiotraining: vet verbranden vraagt om zuurstof ~ 117
- 7.5 Tijd voor oefening ~ 120
- 7.6 Kernwijsheden ~ 122
- 7.7 Kijk eens recht in de spiegel ~ 124
- 7.8 Aan de slag ~ 124

8 🍷 Optimale voeding

Peter (90): Brood, daar zit wat in...

- 8.1 Welke rol speelt eten in jouw leven? ~ 127
- 8.2 Wil je het allemaal (w)eten? ~ 128
- 8.3 **Wat** eet je? Eet volwaardige voeding ~ 129
- 8.4 **Hoe** eet je? Stress verstoort je spijsvertering ~ 133
- 8.5 **Wanneer** eet je? Maak gebruik van je natuurlijke ritme ~ 133
- 8.6 **Waarom** eet je? De psychologie van eten ~ 135
- 8.7 Oefeningen ~ 137
- 8.8 Kernwijsheden ~ 138
- 8.9 Kijk eens recht in de spiegel ~ 139
- 8.10 Aan de slag ~ 139

9 💖 Vitaliteit, zo houd je het levend

Wilma (85): Je komt verder met wilskracht dan met discipline

- 9.1 Test je daadkracht ~ 143
- 9.2 Alle veranderingen zijn spannend, zelfs de positieve ~ 144

- 9.3 Blijvende verandering begint met kleine stapjes ~ 147
- 9.4 Stap 1: Intentie – het verlangen om te veranderen ~ 149
- 9.5 Stap 2: Bewegen om vastzittende patronen te doorbreken ~ 152
- 9.6 Stap 3: Behoeftte voelen die ontstaan is bij een oud probleem ~ 154
- 9.7 Stap 4: Bewust kiezen voor een andere manier van denken, voelen en doen ~ 157
- 9.8 Stap 5: Doen – kleine stapjes zetten voor een beter resultaat ~ 160
- 9.9 Stap 6: Delen van je kwaliteiten ~ 163
- 9.10 Stap 7: Dankbaar zijn en dat geregeld vieren ~ 165
- 9.11 Kernwijsheden ~ 167
- 9.12 Kijk eens recht in de spiegel ~ 168
- 9.13 Aan de slag ~ 169

10 Mijn zes-weken-vitaliteitsplan

Veranderen van leefstijl is makkelijker dan je denkt

Uitleg per gebied van de vitaliteitspiramide ~ 176

Literatuurlijst ~ 263

Dankwoord ~ 265

Over de auteur ~ 266

Bijlage Gezond-Leven-Agenda ~ 269

Voorwoord

Vitaliteit met vallen en opstaan

Vaak vragen mensen uit mijn omgeving: ‘Waarom is vitaliteit zo belangrijk voor je?’ Je geeft er workshops en trainingen over. Je schrijft er een boek over. Je komt ermee op televisie. Maar wat is de werkelijke reden? Ik kon er lange tijd geen echt antwoord op geven. Meestal ligt de werkelijke oorzaak ergens in een diep verleden. Bij iedereen bepaalt een aantal belangrijke gebeurtenissen de uiteindelijke levenskoers.

Ik word nooit zoals mijn ouders

Zeker is van invloed geweest dat allebei mijn ouders op vrij jonge leeftijd zijn gestorven aan ziekten die duidelijk te maken hadden met hun (ongezonde) leefstijl. Ergens heb ik als kind al de keuze gemaakt om het anders te doen dan mijn vader en moeder. Toch bleek het niet makkelijk om een manier van leven te vinden waarmee ik de kans op een langer leven kon vergroten.

Zoals veel beginnende leerlingen was ik fanatieker dan de meeste van mijn gezondheidsleraren. Zodra er een nieuw dieet op de markt verscheen, probeerde ik dat uit. Fit for life, Atkins, Montignac, South Beach, macrobiotisch ... ik volgde ze allemaal streng en nauwkeurig. Tientallen vastenkuren, fitnessprogramma's, yogavormen en alternatieve therapieën onderging ik. Alles bij elkaar heb ik jaren van mijn leven gemediteerd, duizenden kilometers hardgelopen en ontelbare boeken over deze onderwerpen bestudeerd.

Inmiddels had ik zoveel kennis en ervaring opgedaan over het onderwerp ‘gezonde leefstijl’ dat ik steeds vaker werd gevraagd om anderen daar iets over te vertellen.

Daarvoor richtte ik in 1995 een opleidingsinstituut op, dat inmiddels in Nederland het grootste is in zijn soort. Bovendien gaf ik trainingen in het bedrijfsleven op het gebied van stress- en timemanagement. Ik was zo gedreven om ‘de heilige

graal van vitaliteit' te vinden, dat ik ongemerkt dezelfde patronen begon te ontwikkelen als mijn ouders: altijd werken, nauwelijks herstelmomenten en geen tijd hebben om echt van het leven te genieten. Dit gaf alleen nog maar meer frustratie. Juist ik zou toch beter moeten weten...

De vitale voorbeelden zijn recht voor je neus te vinden

Ik had me verloren in theorieën over gezondheid zonder ze zelf echt te leven. Ik kreeg steeds meer klachten vanwege mijn fanatieke, zogenaamd gezonde leefstijl. Mijn lichaam begon te protesteren in de vorm van ontstekingen, rugklachten, vermoeidheid en stress. Dit was voor mij een reden om nog meer mijn 'best' te doen. Tot het moment dat ik 's ochtends wakker werd en totaal geen kracht meer voelde om nog maar iets te presteren. Daar lag ik: 'mister vitality', compleet opgebrand...

Die ochtend besloot ik om alles compleet om te draaien. Ik stopte met het onderzoek naar oorzaken van ziekte. In plaats daarvan ging ik kijken naar oudere mensen die op hoge leeftijd nog blaken van vitaliteit. Zij zijn er namelijk het levende bewijs van dat hun manier van leven bijdraagt tot een hogere levensverwachting. Deze vitale ouderen leven iedere dag opnieuw wat ik aan antwoorden in de gezondheidsboeken hoopte te vinden.

Dit was voor mij het begin van een leerzame en uitdagende reis. Ik begon met het interviewen van gezonde ouderen met een leeftijd van minimaal 85 jaar. Ik vond mijn 'kanjers' op feestjes en partijen, op terrasjes, in de supermarkt en dankzij tips van tientallen mensen die van mijn doel op de hoogte waren. Tot mijn grote verbazing liepen die levende voorbeelden van vitaliteit al die tijd al vlak voor mijn neus rond. Ik had er alleen nooit eerder op gelet. Zodra ik de gelegenheid kreeg ze te spreken, vroeg ik ze standaard wat volgens hen de reden was van hun blakende gezondheid.

Eet iedere dag eieren met spek...

De antwoorden die de ouderen gaven, brachten mij in eerste instantie compleet van de wijs. Zo zei een zwaar rokende 86-jarige vrachtwagenchauffeur dat zijn geheim was, dat hij iedere dag van het jaar 's ochtends gaat zwemmen in de rivier. Dan droogt hij zich af en kruipt achter het stuur van zijn truck. Een 85-jarige boekhouder had zijn hele leven niets anders gegeten dan driemaal per dag drie sneetjes wit brood met jam... Een 90-jarige boerin riep met de schoffel in de hand dat ze zweerde bij het dagelijks eten van eieren met spek. Terwijl een 92-jarige