

## Inleiding

Tegenwoordig worden mensen overspoeld met allerlei informatie op schermen, door werkdruk en sociale contacten. Hierdoor kunnen mensen uit balans raken en is het voor hen steeds lastiger geworden om wel in balans te blijven met hun lichaam en geest.

In dit boek wil ik je niet een mening opleggen over wat het beste voor jou is. Dit is iets wat jezelf het beste kan ontdekken. Elk menselijk lichaam is anders en reageert weer anders op prikkels, routines, gedachtes, ervaringen en voedingsstoffen. Dit wil ik ook graag aan je meegeven. Doe vooral wat voor jou werkt en heilzaam is. Voor mij is dit vooral uitproberen en experimenteren geweest. Ik ben altijd nieuwsgierig naar wat voor mij werkt om een gelukkig leven te hebben. Zolang je voor jezelf een gezond en vitaal beeld blijft houden, trek je vanzelf aan wat bij jou past!

Zelf ben ik overspannen geraakt door een verkeerde balans in mijn leven. Ik werd weer helemaal teruggedrongen naar stilte. Hierdoor ben ik mezelf goed gaan leren kennen. Ik voelde steeds beter aan dat mijn voedingspatroon en de manier waarop ik met mijn omgeving omging, niet heilzaam voor mij waren. Daardoor ben ik veel gaan onderzoeken en experimenteren voor mezelf. Ik ben steeds meer teruggegaan naar de juiste balans voor mij. Ik heb de stilte opgezocht en ik ben gaan voelen met heel mijn lichaam en geest.

Deze kennis heb ik voor je genoteerd in dit boek. Ik schrijf alles los van elkaar uit voor jou. Ik schrijf over voeding, het lichaam,

beweging, de geest, het spirituele stukje. Alles wat mij heeft geholpen om tot mezelf te komen en mij sterker te maken, wil ik graag met jou als lezer delen.

Ik ben je dankbaar voor het vertrouwen in mijn onderzoek. Ik waardeer het dat jij mijn verhaal wilt gaan lezen. Daarnaast wens ik jou een leven in harmonie en balans. Dat zal je helpen naar jouw eigen succes!

## Disclaimer

Voordat je begint met het lezen van mijn ervaringen, wil ik graag een disclaimer delen. Het is belangrijk om te erkennen dat iedere persoon anders is en een uniek leven en perspectief heeft. Ik ben altijd een persoon geweest die vol enthousiasme in nieuwe overtuigingen wilde 'duiken' en deze helemaal tot mij wilde nemen. Soms blijkt dit echter niet het juiste pad te zijn voor jou, en daar kom je met een harde klap achter wanneer je je hart meteen volledig in iets nieuws stort. Daarom wil ik je graag een stukje bewustzijn bijbrengen om te voorkomen dat je door je enthousiasme laat meesleuren. Wanneer iets echt binnen jouw bereik ligt en jouw hartsverlangen trotseert, zal je dit voelen als een liefdevol en warm proces dat gepaard gaat met rust en uitdaging op een gezonde manier. Aan de andere kant kan het je soms letterlijk in de kou laten staan als het niet bij je past. Als ik verkeerde keuzes maak, merk ik dit aan een dof gevoel in mijn lichaam, het gevoel dat ik er niet wil zijn, mezelf willen opofferen voor anderen, of het gevoel dat ik mezelf niet meer belangrijk vind en volledig opga in een avontuur zonder mijn ware zelf te blijven. Daarom wil ik deze disclaimer schrijven. Dit zijn mijn persoonlijke ervaringen die ik in alle liefde met jou deel. Mijn waarheid hoeft niet jouw waarheid te worden. Ik zie het als mijn missie om vanuit mijn hart mijn verhaal te schrijven en jou als lezer te inspireren. Het is belangrijk om bij jouw eigen verhaal te blijven, en als mijn tips bijdragen aan jouw gezondheid en geluk, voel je dan vrij om ze te gebruiken! Want als jij gelukkig wordt, zal mijn hart ook van geluk stralen.