

30 TIPS

Alles over leven 

voor

Supervrouwen

Daphne
Langedijk

Bedankt voor het downloaden van dit E-book! Ik heb het speciaal voor jou geschreven om jou te helpen bij het hebben van een gezonder, gelukkiger en stressvrij leven.

In dit waardevolle E-book deel ik met jou de beste tips uit mijn praktijk welke ik altijd meegeef aan mijn cliënten als basis stappen om hun leven makkelijker en beter te maken.

Lees snel verder en kijk welke Tips jij direct kan toepassen in jouw eigen leven!

Lieve groet,

Daphne Langedijk

www.gezondopmaat.be

www.hypnoseopmaat.be

www.yogaopmaat.be

Casinostraat 15, 9100 Sint-Niklaas

Inhoud

Voorwoord	4
Wie is Daphne	5
Gelukkig leven in 5 tips.....	6
Gezond leven 5 tips.....	9
Bewust leven 5 tips.....	12
Stressvrij werken 5 tips.....	15
Stressvrij moederschap 5 tips	18
Stressvrij leven 5 tips.....	21

Voorwoord

Er schuilt een verhaal achter mijn bedrijven, een verhaal dat geleefd en geschreven is door een vrouw, moeder, carrièrevrouw, vriendin & dochter. Een heel levensverhaal en ervaringsverhaal van 1 persoon dat is samengevloeid met therapie, opleidingen en cursussen om een uniek aanbod aan therapieën aan te bieden.

Dit boek staat voor mij voor de hectiek die vrouwen elke dag voorgeschoteld krijgen en hoe ze die leren ombuigen in een makkelijker leven. Een leven waar het ons geen moeite en energie meer kost om tijd te hebben voor onszelf, gezond te leven, gelukkig te zijn en geen stress meer te hebben.

We verdienen het om relaxed door de dag te komen, en aan het eind van de dag een volmaakt tevreden gevoel te hebben.

Zeg “dag” tegen vermoeidheid, stress, problemen, hectiek en vervelende kwaaltjes.

Zeg “HALLO” tegen Geluk, Gezondheid en jouw nieuwe Stressvrij leven!

Wie is Daphne

Moeder, carrièrevrouw, vrouw van Nick, vriendin, manager, kok, lerares.... Ik ben van alles, elke dag weer, en ik doe alles met plezier, met liefde en dat vol goede energie. Maar 15 jaar geleden stond ik in een positie die ik niemand gun. Burn-out en een lichamelijke depressie maakten van mijn leven een tijdelijke hel. Ik zocht hulp bij mijn dokter maar die kon me enkel helpen met slaappillen en antidepressiva. Van mijn leven niet wil ik pillen slikken als oplossing voor iets dat je op natuurlijke wijze kan oplossen. Na een intensieve zoektocht vond ik mijn natuurlijke oplossing en na amper 3 maanden was ik weer 100% vrolijk, energiek en vol goede moed.

Na deze intense ervaring die mijn leven zo veranderd heeft ben ik mijn werk gaan maken van mensen te helpen die hetzelfde is overkomen, of om ze erbij te helpen dit te voorkomen. Nu, zoveel jaren later heb ik de spannende beslissing genomen om vrouwen(en mannen) te helpen, te inspireren en te adviseren in het grote "Hoe kan ik mijn leven zo gezond, gelukkig en stressvrij mogelijk maken". Laat me jou meenemen in alles wat ik in de loop der jaren heb geleerd en nu aan jou wil meegeven. Via mijn 3 bedrijven.



Gelukkig leven in 5 tips

Gelukkig leven is en blijft een kunst voor iedereen. Ook ik moet mezelf er van tijd tot tijd aan herinneren wie Daphne is en wat mij gelukkig maakt. Ik ben net als jij, het enige verschil is dat ik er mijn fulltime job van heb gemaakt om mijn leven en dat van anderen zo mooi en makkelijk mogelijk te maken.



1. Maak je geen zorgen

- Zorgen en piekeren geven je onnodige stress en angst, iets waarvoor een vrouw zeer gevoelig is.
- Pieker je wel, heb je toch zorgen? Beslis dan voor jezelf of je hier iets aan kan doen, kan je er iets aan veranderen? Zo niet, dan moet je de negatieve gedachte los laten.

2. Organiseer je leven

- Een gelukkig mens is een georganiseerd mens.
- Door te werken en te leven rond een reëel en haalbaar plan creëer je rust en tijd.
- Heb je bepaalde doelen in het leven? Dan zal je die sneller bereiken wanneer je georganiseerd te werk gaat.

3. Wees realistisch

- Heb je te hoge verwachtingen? Dan zal je sneller tegen muren oplopen en teleurstelling ondervinden
- Hoe lager je verwachtingen zijn hoe sneller je een tevreden gevoel zal hebben.
- Heb je ook vaak de gedacht; “Ik ben pas gelukkig als....”, dan betrap je jezelf op een te hoge verwachting.
- Geluk ligt in het hier en het nu, leer genieten van de kleine dingen

4. Wees optimistisch

- Geluk zit tussen je oren
- Je gelukkig voelen heeft net zoveel te maken met hoe je denkt als wat jou effectief overkomt, hoe beleef jij wat jou overkomt?
- Een gelukkig iemand interpreteert bijna alles wat ze overkomt, als positief.

5. Wees wie je bent!

- Hou van jezelf zoals je bent.
- Accepteer jezelf, met al je tekortkomingen.
- Weet wie je bent, daardoor kan je beter de juiste keuzes maken.
- Help jezelf, wees onafhankelijk.
- Doe wat je hart je ingeeft, en vrees niet voor wat anderen daarvan vinden.



Gezond leven 5 tips

Met 2 kids in huis , 3 bedrijven om te runnen en een groot huis om te onderhouden, is het soms een ware kunst om gezond te leven. Maar al dat werk, kids en huis kan ik enkel onderhouden als ik gezond ben. Als jij, net als ik, het leven wilt overleven op de best mogelijke manier, heb je genoeg kracht nodig en moet je lichaam tegen een stootje kunnen.



1. Creëer een gezond bioritme

- Wij vrouwen hebben behoefte aan een degelijk bioritme, onze menstruatiecyclus is daar al ons maandelijkse voorbeeld van, maar we hebben ook behoefte aan een dagelijkse cyclus.
- Kies voor 7 a 8 uur slaap.
- Sta je bijvoorbeeld op om 7 uur elke ochtend? Da dan uiterlijk om 23 uur slapen, ELKE dag.
- Je weekends zouden qua bedtijd niet te veel mogen afwijken van je weekdays.

2. Gezond eten

- Nee, jouw lichaam heeft geen superkrachten waardoor je geen honger voelt. En je lichaam kan ook niet leven op smosjes, snoep en koek. Je MOET gezond ontbijten, lunchen en avondeten!
- Kies voor bruin brood, havermost, fruit, groenten.
- Vermijd: dagelijks alcohol, meer dan 2 koffies per dag, suikers, vetten, kleurstoffen en kant-en-klaar maaltijden.

3. Drink water

- 1,2 – 1,8 liter water per dag is toch wel wat we nodig hebben. Koffie, thee, fruitsap of alcohol mag je niet meetellen.
- Water maakt ons lichaam schoon, maakt stressbestendig, geeft ons energie en zorgt zelf voor minder rimpels 😊
- Nee, je hoeft echt niet naar de winkel te gaan om flessen water te kopen, gewoon kraanwater is goed genoeg!

4. Beweeg

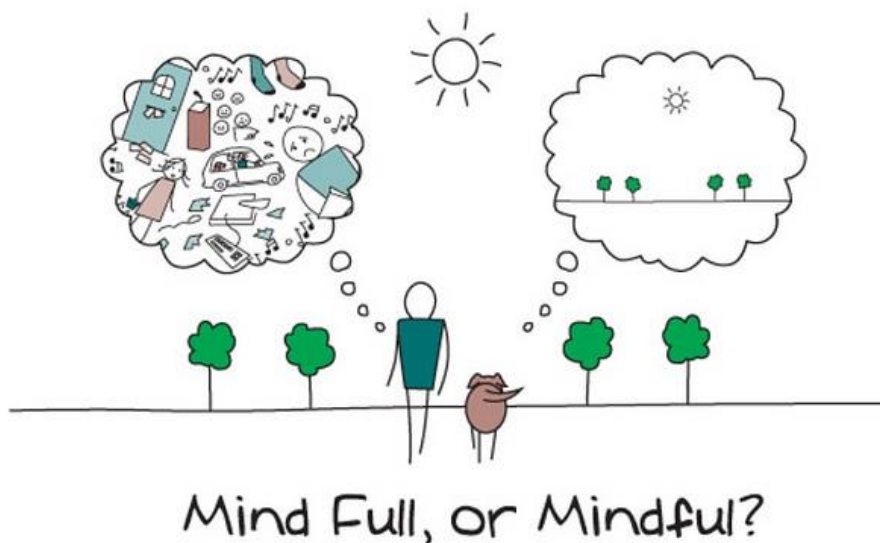
- Ga eens met de fiets boodschappen doen, maak dagelijks een wandelingetje na het eten, neem wat vaker de trap, probeer eens yoga.....
- Van mij moet je niet direct een abonnement op de sportschool nemen, maar beweeg gewoon.

5. Doe af en toe een detox

- Ja, geen hele week, maar elke maand een water- en fruitdagje inlassen om je lichaam te zuiveren is geen slecht idee. Onze lever, maag, darmen en nieren zullen je dankbaar zijn!
- P.s. Als vrouw hebben we elke maand een complete zuivering, wat mannen niet hebben... Namelijk onze menstruatie; tijdens deze periode verliezen we niet enkel bloed maar ook afvalstoffen, hormonen, emoties. En dat zorgt er in feite voor dat wij als vrouw beter met stress kunnen omgaan 😊

Bewust leven 5 tips

Een beetje mindfulness op zijn tijd kan geen kwaad. Daarvoor hoef je geen hele cursus te volgen. Hier deel ik graag mijn tips over hoe je bewuster in het leven gaat staan.



1. Adem bewust

- Regelmatig ademen we verkeerd, vooral als we een stresssituatie hebben meegemaakt, of als een kip zonder kop bezig zijn.
- Leg eens je handen op je onderbuik en adem rustig in en uit. Probeer tijdens dit ademen je buik ontspannen en bol te maken als een ballon die je opblaast.
- Voel dat je ademt!

2. Eet bewust

- Vitaminen opnemen gebeurt al in onze mond, daarom is het belangrijk dat we lang kauwen voordat we slikken.
- Het geeft stress en vraagt veel energie om onze voeding te verteren, het is dus beter dat je eten goed is fijngekauwd, dan heeft je maag heel wat minder werk om te verteren en verlies jij niet onnodig veel energie.
- Geniet van de smaaksensaties in je mond, dat kan enkel als je er met je hoofd bij bent als je eet.
- Het is geen race tegen de klok om zo snel mogelijk klaar te zijn met eten omdat je nog 100 andere dingen moet doen. Eten is een eerste levensbehoefte, de strijk is dat niet!

3. Leef in het hier en nu

- Morgen is morgen, vandaag is vandaag, hier is hier.
- Het werkt niet om je zorgen te maken over morgen, je lichaam is hier en je geest zou dat ook moeten zijn. Wanneer je geest op een andere plaats is als je lichaam raak je uit balans, dan gaat je lichaam in een soort winterslaap omdat de “bestuurder” afwezig is.
- Het is belangrijk dat je bewust bezig bent met wat je aan het doen bent; ben je klaar, dan kan je naar je volgende taak.

4. Leer genieten

- Probeer met een grote regelmaat te genieten van de dingen die je mee mag maken, het is een wonder!
- Geniet van je lichaam, het is een prachtig voertuig dat jou in staat stelt om van alles te doen: dansen, eten, sporten, knuffelen, werken.....
- Kijk eens naar buiten en zonder na te denken, zonder te oordelen, gewoon zien wat je ziet, de lucht, de zon, de wolken die varen in de lucht, de vogels die fluiten, het groene gras. Is het niet prachtig?

5. Laat komen wat komt

- Meestal gebeuren dingen niet zomaar, de meeste dingen die we meemaken zijn er om ons iets te leren. Laat ze komen, je kan er niet aan ontkomen, ervaar het gewoon, maak het mee, en dan achteraf is het pas aan jou om er je les uit te leren.
- Probeer geen controlefreak te zijn, het leven heeft een bijzonder plan voor jou uitgestippeld!



Stressvrij werken 5 tips

Zoals ik eerder al zei heb ik zelf 3 bedrijven die ik run, het is voor mij dus een hele uitdaging om zo effectief mogelijk met mijn tijd om te gaan en er geen stress van te krijgen, maar er juist energie uit te halen. En met succes, vandaar dat ik graag mijn tips met je deel!



1. Werk met passie

- 1 van de belangrijkste dingen die ik heb geleerd om geen stress te hebben op de werkvloer, is door te doen wat je graag doet. Werken vanuit je hart, vanuit je talenten, werken omdat je dat graag doet.
- Weet je al deze dingen niet en wil je dit graag ontdekken, dan raad ik je zeker aan om naar een talentencoach of loopbaancoach te zoeken.

2. De rookvrije rookpauze

- Ik zou je bijna aanraden om te starten met roken, maar dan zonder sigaret natuurlijk. Het principe van de rookvrije rookpauze is dat je elke 60 a 90 minuten even stopt met werken en 5 minuutjes lang iets anders doet: wandelingetje door kantoor maken, adempauze, even je ogen sluiten...
- Probeer het gewoon eens, het is bewezen dat je zo veel productiever bent en de dag beter overleeft.

3. Timemanagement

- Ik kan er niet genoeg op hameren hoe belangrijk het is om met een duidelijke structuur te leven en te werken, het maakt ons leven zoveel makkelijker!
- Timemanagement helpt jou om je taken af te krijgen, realistisch te plannen, meer voldoening te hebben aan het eind van je dag, en niet uitgeput te zijn aan het eind van je dag of week.
- Als je niet weet hoe je hier aan moet beginnen; dit is 1 van de onderdelen in mijn 1 op 1 begeleiding. Ik raad je dan zeker aan om dit eens samen met mij op te zetten.

4. Wees assertief

- Leren nee zeggen en voor jezelf opkomen hoeft niet op een boze of harde manier te gebeuren, maar het is zeer belangrijk dat je dit leert te doen.
- In de praktijk zie ik vaak genoeg vrouwen die op elke hulpvraag “ja” zeggen en zo in een burn-out belanden

omdat ze te veel werk hebben aangenomen, maar ook geen weg meer terug vinden

- Denk eraan dat, als je te vaak “ja” zegt tegen bepaalde mensen, ze precies weten bij wie ze moeten zijn: Bij JOU! En dat vragen ze niet altijd aan jou omdat je de beste bent, maar ook al te vaak omdat ze zelf geen zin hebben in die taak en omdat ze geleerd hebben dat jij makkelijk JA zegt!

5. Leer plannen

- Eenmaal je een mooi timemanagementplan hebt uitgewerkt, is het ook belangrijk om andere taken, klusjes en activiteiten te plannen.
- Een overzichtelijk leven is zo fijn! Als je werkt met timemanagement en een takenlijstje, kan je perfect rekening houden met jezelf, je energie, je tijd, me-time.
- Oh ja, takenlijstjes, die horen niet thuis in je agenda! Enkel die ene taak die je vandaag KAN doen, mag je in je agenda zetten.



Stressvrij moederschap 5 tips

Zelf ben ik moeder geworden op mijn 20^{ste}, mijn gynaecoloog noemde mij een “oermoeder” iemand die gewoon wist hoe het hoorde, en wist wat en wanneer te doen. Ik ben de jongste van 5 kinderen en heb ook op jonge leeftijd geholpen met de verzorging van de kinderen van mijn 20 jaar oudere zussen. Dat heeft zeker voor een hele dosis ervaring en wijsheid gezorgd! Lees hier alvast 5 tips.



1. Luister naar je kinderen

- Kinderen zijn wijze wezens, ze spreken nog vanuit hun hart, terwijl wij denken in functie van de maatschappij.
- Kinderen houden ons een spiegel voor, hun gedrag zegt vaak meer over ons, dan over hen. Het probleem dat je misschien hebt met je kinderen: vb; “ze luisteren niet” dan moet je jezelf eens afvragen; luister ik eigenlijk wel?

2. Betrek je kinderen in jouw leefwereld

- Heel veel moeders willen hun kinderen niet belasten met hun problemen, zorgen, gedachten.. Op die manier laat je je kind aan de zijlijn meekijken.
- Er zijn heel veel dingen die je met je kind mag delen, ze worden er wijzer van en je bouwt een band met ze op.
- Ikzelf deel heel veel met mijn kinderen, ze weten wat er met me aan de hand is, ze weten dat ook ik stress, zorgen, angsten, verdriet heb, net als zij. Het geeft mij een wondermooie connectie met ze, en die is voor het leven.

3. Geef je kinderen verantwoordelijkheid

- Ben jij ook 1 van die moeders die haar kind wilt verzorgen tot het uit huis gaat? Daar leert jouw kind niks van en jij raakt uitgeput.
- Kinderen kunnen veel meer dan jij denkt: helpen met koken, opruimen, gras maaien, de was sorteren, stofzuigen.....
- Vraag ze eens wat ze leuk vinden om te doen, of neem ze eens mee op schoonmaakronde en laat ze helpen en kijk wat ze goed doen. Eenmaal ze iets goed kunnen, kan je ze dit als dag- of weektaak geven, het bespaart jou een heleboel werk, en als beloning kan je iets leuks doen samen.
- Mijn kids dekken de tafel, ruimen af en hebben de verantwoordelijkheid over de vaatwasser. En dat vanaf hun 7^{de} jaar. In het weekend helpen ze in de tuin, maaien het gras en stofzuigen de keuken.

4. Praat en laat je horen

- Boos op je kinderen? Roepen, tieren en schreeuwen heeft geen zin! Ze reageren met angst en verdriet en luisteren helemaal niet meer naar wat je zegt. Op deze manier heb je geen effect, je wordt niet gehoord.
- Als er een probleem is, werkt het veel beter om in een zeer duidelijke taal tegen ze te spreken.
- Nadat jij gesproken hebt, vraag je ze om te herhalen wat jij hebt gezegd, dan nemen ze het echt in zich op. Met een “oké, ik zal dat doen” heb je vaak geen of weinig resultaat.

5. Kids-time = Me-time

- Zie jij je kinderen regelmatig als een taak, nog meer werk? De uitputtingslag na een lange dag werken? Dan is het tijd om jouw kinderen op een andere manier te gaan beleven!
- Als je werkt met een timemanagement plan, kan je perfect dagelijks een half uur inplannen waarin je zorgeloos met je kinderen kan bezig zijn, zo voorkom je een gestrest gevoel “omdat je nog van alles moet doen”.
- Een half uurtje knuffelen, samen op de zetel, boekje lezen, elkaars voeten of rug afwisselend masseren 😊

Stressvrij leven 5 tips

Als stresscoach & ervaringsdeskundige weet ik het maar al te goed! Hoe stress voelt, wat stress veroorzaakt, hoe een burn-out voelt, hoe je dit kunt vermijden en ervan kan genezen. Hier zijn alvast voor jou 5 belangrijke pijlers.



1. Jij bent de baas

- Stop met excuses te verzinnen waarom jij last hebt van stress, stop met een ander de schuld te geven, stop met zoeken buiten jezelf!
- Jij bent de baas van jouw leven, jij bepaalt of je problemen hebt of niet, jij bepaalt wat je eet, drinkt en doet.
- Dit is jouw leven, en niet dat van een ander, leg je lot niet in de handen van een ander, maar neem het heft terug in eigen handen.

2. Get organized!

- Ik kan niet vaak genoeg blijven benadrukken hoe verstandig het is om aan timemanagement te doen. Maak een volledig weekplan; zo weet je geest of je lichaam voldoende energie heeft om al jouw taken te volbrengen 😊 Ik help je hier graag bij!
- Naast timemanagement is het ook heel erg nuttig om voor jouw leven bepaalde doelen in te plannen zodat je weet waarvoor je het allemaal doet en niet als een kip zonder kop door je leven heen holt.
- Ruim je huis op! Een opgeruimd huis = een opgeruimd hoofd. Het bespaart je zoveel stress als alles georganiseerd is.

3. Praat over je problemen

- Zit je ergens mee in je maag? Veel mensen proberen hun problemen voor zich te houden. Een ander er niet mee willen belasten of bang zijn dat de ander een negatief beeld van ze zou vormen, is vaak de reden.
- Door te praten over je problemen zal je erachter komen dat je niet alleen bent, meer vrouwen ondervinden hetzelfde.
- Het geeft je steun!

4. Me-time

- Vrouwen zijn het typische voorbeeld van mensen die altijd klaar staan voor een ander en zichzelf wegcijferen. Fout!
- Elke dag 30 minuten helemaal voor jezelf, dat is een must om “alles te overleven”
- Een warm bad, een douche, sporten, een maskertje op je gezicht, boekje lezen. Gewoon iets doen wat je echt leuk vindt en ontspannend is. Even alleen met jezelf bezig zijn.
- Een combinatie van “leren nee zeggen”, timemanagement & delegeren zorgt ervoor dat jij zorgeloos 30 minuten per dag kan genieten.

5. Je mag hulp vragen

- Ook supervrouwen mogen hulp vragen. Ook al ben je een sterke vrouw met een superjob en superkind en een superhuis, wilt het niet zeggen dat je gelukkig, gezond en stressvrij leeft.
- Of je wilt graag een supervrouw worden? Ik help je er graag bij! Via www.gezondopmaat.be – www.yogaopmaat.be & www.hypnoseopmaat.be kan je alle mogelijke manieren vinden om aan jezelf te werken!

Bedankt om deze 30 Tips voor Supervrouwen te lezen! Ik hoop dat het jou de basisinzichten kan geven die je nodig hebt voor een Gezond, gelukkig, bewust en stressvrij leven!

Gelukkige groetjes,

Daphne Langedijk