

## 8 manieren om je beter te voelen

Mijn zoektocht naar gezondheid begon ruim 12 jaar geleden, toen ik me erg slecht voelde. Je zou het een soort depressie kunnen noemen. Omdat het gevoel zo naar was, besloot ik op zoek te gaan naar manieren om mezelf beter te voelen. Voeding was één van die dingen, maar er was nog veel meer...



### Maak contact met de mensen om je heen

Wij mensen zijn toch groepsdieren. Gedeelde smart is halve smart. Als je jezelf verbindt met andere mensen kun je je echt veel beter gaan voelen. Het haalt je ook even uit je negatieve spiraal. We vertellen elke dag een verhaal aan onszelf, maar is het ook echt waar? Anderen kunnen je verhaal in perspectief plaatsen. Zorg natuurlijk wel dat je je omringt met positief ingestelde mensen. Waar je mee omgaat, daar raak je door besmet. Wist je dat mensen met een relatie gemiddeld ouder worden dan alleenstaanden?

### Afrekenen met je emoties

Het kan bizar genoeg verslavend zijn om telkens boos te blijven en anderen de schuld te geven. Het kan ook makkelijk zijn om verdrietig te blijven. Probeer te praten over wat je bezighoudt. Het doet mij altijd heel erg goed om mijn hart te luchten. Zo bizar, om te zien dat sommige mensen zich niet kunnen uiten. Het is echt de moeite waard, denk ik. Zo sprak ik laatst iemand die het aan zijn hart had gekregen door emoties telkens maar in te slikken. Moet je je emoties negeren? Helemaal niet! Juist even goed boos zijn of flink huilen kan ervoor zorgen dat er ruimte komt in je gevoel. Ik heb gemerkt dat je je boosheid kunt voeden en dat het daardoor erger wordt. Door het te uiten en daarna los te laten heb je je geest vrij voor nieuwe ervaringen. Het loslaten helpt mij in ieder geval om me beter te voelen. Als je je negatieve gevoelens vasthoudt, kunnen ze je van binnen letterlijk opvreten.

### Vraag je af wat je echt wilt

Vroeger was ik een angstig mens en ging het leven een beetje aan mij voorbij. Toen ik mijzelf op een dag afvroeg wat ik zou doen als ik over een half jaar zou overlijden, verdween de angst en voelde ik wat ik echt wilde, wat echt belangrijk voor mij is. Toen ben ik juist die dingen gaan doen die ik eng vond en kwam ik er al snel achter dat de angst minder groot was dan ik dacht. Ik las laatst: 'In de zon bleek het monster de schaduw van een vlinder.' Helemaal waar.

Je kunt wel fanatiek bezig zijn met gezond leven, maar als je geen richting hebt in het leven, geen geestelijke motivatie, dan kan dat ziekmakend werken. Zorg dat je jezelf de juiste vragen stelt, in positieve zin. Dus niet waarom iets niet kan, maar hoe wél. Wat heb ik te geven aan andere mensen? Wat maakt mij uniek? Waar ben ik goed in? Wat zou ik graag willen doen?

### Kom in beweging

Lichaamsbeweging wordt door wetenschappers al lange tijd in verband gebracht met een antigif voor depressie. Door te bewegen maken de hersenen tal van stofjes aan om je goed te voelen. Het werkt al na 20 minuten flink bewegen. Ga lekker wandelen, fietsen of zwemmen. Rustig hardlopen kan ook een prima optie zijn. Als je op kantoor werkt kun je makkelijk met wat collega's een wandeling maken. Wedden dat je je beter zult voelen?

### Je interne criticus maakt je het leven zuur

Ik had het niet door, maar in mijn hoofd zat een stem die alles afkeurde wat ik deed. Daardoor bleef ik klein en durfde ik niks. Zou jij de dingen die jouw interne criticus je zegt tegen een vriend zeggen? Ik vroeger niet. Dus ik was vriendelijker voor mijn vrienden dan voor mezelf. Je interne criticus kan je klein houden, maar de wonderen gebeuren nu juist net buiten de comfortzone. Ik ging me in mijn interne criticus verdiepen en wat bleek: het is eigenlijk onze vriend, die je wil beschermen tegen leed. Dat is heel mooi, maar wanneer deze innerlijke vriend de groei tegenhoudt, is het tijd om hem een nieuwe taak te geven. Hij mag er wel zijn om je te beschermen, maar niet om je af te branden. RET-therapie en Voice Dialogue kunnen hier onder andere bij helpen.

### Spanning & stress

In het leven komt er best veel op ons af. De werkdruk is hoog en de agenda vol. Emotionele stress kan zeer uitputtend werken en veel energie kosten. Deze energie kan vervolgens niet meer gebruikt worden voor het opbouwen van mooie dingen. Zonde dus. Ook slurpt stress alle magnesium op in je lichaam. Magnesium geeft je een rustig en ontspannen gevoel. Stress kan ook de spijsvertering lamleggen, waardoor je minder voedingsstoffen opneemt, waardoor je je minder vitaal kunt voelen. Stel je verwachtingen naar beneden bij, fouten maken mag, durf om hulp te vragen als het je teveel wordt. Doe juist leuke dingen: naar de sauna, met vrienden een film kijken, lees een goed boek. Het maakt niet uit wat je doet, als je er maar gelukkig van wordt. Wist je dat een tekort aan slaap je ook gevoelig kan maken voor het opbouwen van spanning? Een van de gezondste dingen die je kunt doen is simpelweg slapen! Je lichaam verwerkt dan je emoties, zodat er weer ruimte komt. Opbouwende hormonen herstellen je lichaam, zodat je er weer tegenaan kunt. Lekker slapen en je komt van je spanning af. Zo simpel kan het zijn.

### **Neem niet alles te serieus**

Hier heb ik nog wel een beetje last van, af en toe. Ik kan het leven erg serieus nemen, maar gelukkig heb ik wat vrienden die ook van dollen houden. Rekeningen, de planning, het doel in de gaten houden. Allemaal erg serieus. Waarom niet gewoon iets doen omdat het leuk is? Ken je dat? Dat als je boos bent en iemand maakt een grapje, dat je je boosheid voelt wegsmelten als sneeuw voor de zon? Humor is echt genezend. Probeer het op te zoeken. Ga naar grappenmakers, kijk naar een leuke lachfilm. Neem het allemaal even wat minder serieus en je zult je beter voelen. Het leven is echt te kort om alleen maar serieus te zijn.

### **Goed eten**

Hoewel de monnik van het klooster waar ik regelmatig mediteer zegt dat gedachten belangrijker zijn dan wat je in je mond stopt, denk ik dat de kracht van goede voeding gigantisch is. Ik heb heel veel mensen zien opknappen door goede voeding. Wat is dan goede voeding? Allereerst een hele hoop slechte zaken weglaten. Het slechtste in onze voeding is denk ik de bewerkte vetten. Die zijn chemisch ziek gemaakt en bevatten 0,0 voedingsstoffen. Bewerkte vetten zijn de vloeibare, plantaardige oliën zoals zonnebloemolie. Het zit overal in, omdat het zo lekker goedkoop is. Deze omega 6 vetzuren kunnen de vetzuurbalans in je lichaam verstoren. Omega 6 vetzuren zijn de aanjagers voor ontstekingen. Deze ontstekingen wil je niet in je hersenen hebben, dat kan zich dan weer uiten in een depressie. Ik denk dat het goed is om onze vetten uit volwaardige bronnen te halen: vette wilde vis, chiazaden, walnoten etc. Door geen bewerkte voeding meer te eten, vermijd je automatisch slechte vetten, suikers en E-nummers. Biologische en volwaardige voeding bevat bovendien meer actieve plantenstoffen en minder bestrijdingsmiddelen. Voor meer [tips tegen depressie](#) en voeding raad ik dit artikel aan. Ook in mijn boek "[De Supplementenwijzer](#)" heb ik het over natuurlijke middelen tegen depressiviteit.

Nederland telt op dit moment 1,6 miljoen mensen die aan een antidepressivum zitten. Dat is 1 op de 10! Deel daarom alsjeblieft dit artikel, zodat ook deze mensen leren zich beter te voelen zonder medicijnen. Dank je wel.