

DIT BOEK IS VAN

.....



Mijn cadeau aan jou.

Jouw cadeau aan jezelf.

Jouw cadeau aan een ander.

*"We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan
We kunnen nu niet blijven
We kunnen nu niet langer blijven staan"*

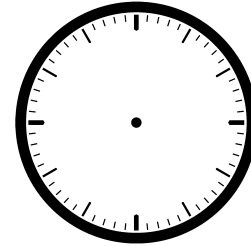
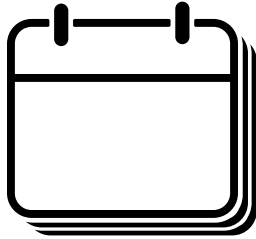
Herkenbaar, niet? Herman van Veen schreef met "Opzij" een aanklacht tegen de stress en drukte en riep - al in 1979 - op tot onthaasting. Tot letterlijk stilstaan bij het leven.

Met het doe-boek "Ik zen" wil ik hetzelfde doen. Ik wil je triggeren om actief op zoek te gaan naar jouw persoonlijke formule om meer rust te krijgen en te bewaren. Stress is vaak een combinatie van factoren en bijgevolg is er niet 1 zaligmakende oplossing die alle stressoren wegneemt en/of je weerbaarder maakt tegen stress.

Ik moedig je aan om dagelijks een kwartiertje te investeren in zorgen-voor-je-zelf. Ook als je denkt er geen tijd of energie voor te hebben. Vooral dan, in feite. Doe het toch; je toekomstige ik en je omgeving zullen je er later dankbaar voor zijn!

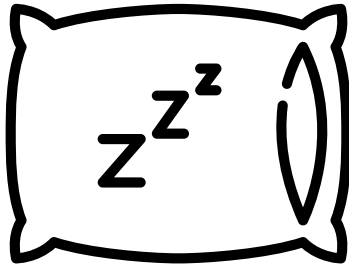
Gemiddeld kost het 66 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren. Ik ga dan ook graag 66 dagen (of 9 weken en 3 dagen) samen met je op pad. Hoe je je tocht kan aanpakken, lees je op de volgende bladzijde.

Opgelet. Dit boek vervangt geen medische behandeling. Bij klachten of zorgen over je gezondheid moet je altijd een arts raadplegen. Voel je je onwel of onprettig tijdens een oefening? Stop dan.



Wist je dat?

... stress besmettelijk is? Wanneer je stress hebt, wisselen je stemmingen en verandert je gedrag. Huisgenoten, vrienden, familie en collega's zien en voelen dit (al kunnen ze het niet altijd zo benoemen of verklaren) en raken hierdoor ook gestresst. Op die manier kunnen zaken escaleren.



Een briefje
voor de buren.



Waarover droomde
je vannacht?