



## 10 TIPS VOOR MEER GELUK DOOR BALANS & VITALITEIT!

**Hoi :-)** Ik ben Emmely Jacobs en met deze checklist wil ik je op pad helpen om je te inspireren & meer inzicht te geven, in hoe je *meer geluk* kunt ervaren in je dagelijks leven door *balans* te vinden tussen wat moet, wat je wilt en wat je nodig hebt, dit allemaal *vol vitaliteit* – vol levenskracht, en *rust* in je hoofd.

**1.**

## **KIES VOOR VERANDERING, KIES OM JE BESTE LEVEN TE LEVEN!**

Zet jezelf op nummer 1 en maak de keuze voor verandering! Niet omdat het moet, maar omdat JIJ het écht wilt.

Kies ervoor om een actieve deelnemer te zijn in jouw leven. Werk aan het leven dat je waard bent. ‘Geleefd worden’ is in het verleden. ‘Bewust leven’ is de toekomst.

**2.**

## **UIT JE HOOFD, IN JE HART!**

We zitten zo vaak in ons hoofd. Wat is handig, verstandig en gewenst? Neem te tijd om meer in contact te komen met je hart, je intuïtie.

Durf te luisteren naar jouw gevoel. Wat zijn jouw passies, waar gaat jouw hart sneller van kloppen? Volg dat!

Weet je nog niet wat je passie is? Stel jezelf dan de vraag “waar houd ik van?” in plaats van “wat wil ik?”.

**3.**

## **MAAK TIJD VOOR JEZELF, SLOW DOWN!**

Het hebben van ME-time geeft je rust, focus, maar ook meer energie. Zelfs je creativiteit gaat stromen.

Laat dit een momentje zijn waar jij jezelf ongestoord kunt opladen. Dit kan een ochtendritueel zijn of in de avond een boekje lezen/sporten. Creëren voor jezelf een klein reset momentje. Het zal je een gevoel van balans geven.

**4.**

## **EET GEZOND!**

Gezond eten betekent niet meteen aan de paleo gaan, vegan worden, een hip dieet volgen.

Waarom niet? Elk lichaam is uniek en heeft een andere combinatie van voeding nodig. Dus wat is gezond voor JOU?

Ga op onderzoek uit! Probeer, pas aan en pas toe. Gezond eten is onderdeel van zelf-liefde. Het is investeren in jezelf, tijd maken voor jouw lichaam.

## 5.

### **MOVE THAT BODY!**

Nee, ik vraag je niet om meteen als een gek te gaan sporten. Doe wat voor jou goed voelt!

Genoeg beweging is niet alleen goed voor je lichaam maar ook voor je geest. Voel je energiek en vitaal. Ook je focus en motoriek verbeteren.

Maak er een lifestyle van en doe het vooral omdat je er zelf blij van wordt.

## 6.

### **OBSERVEER JE GEDACHTEN!**

Je gedachten hebben invloed op alles. Ben jij je bewust van je interne dialoog? Wat zeg je allemaal tegen jezelf op een dag? Als je aan het denken bent, dan ben je nooit in het moment. Dus leef in het NU. Je kan niks meer aan het verleden doen en je hebt geen controle over de toekomst.

Wanneer jij je gedachten observeert, patronen ontdekt en deze aanpast, zal je belevingswereld veranderen. Je krijgt meer energie om positieve dingen voor jezelf te doen zoals gezond eten, sporten etc.

## 7.

### **MEDITEER, SLUIT JE OGEN & ADEM!**

Je denkt misschien dat je niet kunt mediteren, maar YES you can!

Mediteren staat voor: iets met aandacht doen. Je mediteert dus al wanneer je iets met je volle 100% aandacht doet.

Probeer het eens en ga ergens zitten of liggen. Sluit je ogen en observeer je ademhaling. Als er gedachtes komen, zie je als wolkjes voorbij waaien en breng je zelf weer naar je adem.

## 8.

### **LEER NEE TE ZEGGEN!**

Dit kan soms oh zo moeilijk, maar hoe vaak zeg je JA terwijl je NEE wilt zeggen? Luister naar je gevoel. Je kan best nee zeggen, zonder daar een reden voor te hebben. Doe wat JIJ wilt, want je tijd is je meest kostbare bezit.

Als het té spannend is in één keer nee te zeggen, probeer dan “ ik denk er even over na en kom daarop terug” of “ ik kijk later in mijn agenda en laat het je nog weten”.

**9.**

**WIE  
HEB JE OM JE HEEN?**

Neem een moment om na te denken wie je allemaal om je heen hebt. Wie heb je als vrienden, kennissen, werkcollega's? Inspireren ze je? Geven ze je energie? Als dit niet het geval is, dan is het tijd voor een frisse omgeving! Zoek gezelschappen op die jouw leven/hobby's/voornemens positief kunnen beïnvloeden. Bijv. wil je leren koken? Doe een kookcursus en ontmoet nieuwe mensen!

Verander de mensen om je heen en ervaar hoe de wereld om je heen mee veranderd!

**10.**

**GA EENS  
OFFLINE!**

In dit digitale tijdperk klinkt het misschien onmogelijk, maar je kan het! Antwoord even je whatsappjes niet. Laat je facebook/instagram/twitter/snapchat even met rust.

Geen mails checken, geen netflix, geen tv, geen radio, telefoon op vliegtuigmodus. Dit geldt vooral als je met je ME-time bezig bent.

Probeer het ook op andere momenten, bijvoorbeeld tijdens het eten, en ervaar het effect.

**NEEM JE TIJD,  
“THE PATH IS THE JOURNEY”!**

Dit klinkt misschien als een hoop “werk”, maar ik beloof je dat je geluksgevoel zal stromen. Geef het de ruimte en de tijd. Blijf compassievol met jezelf omgaan (ook in je gedachten) als iets vandaag niet lukt? It's okay. Morgen is een nieuwe dag. Pak op waar je gebleven was. Vergeet niet dat je doet wat je kan. Je bent *altijd* (onder elke omstandigheid) de beste versie van jezelf!