In 3 stappen naar een rijker leven!

Evelyne Desouter

www.evelynedesouter.be

Inleiding

Wil je ook een “rijker” leven leiden?

Het gaat hier natuurlijk niet alleen om een financieel rijker leven, maar ook om een emotioneel rijker leven (met meer vreugde en plezier), een mentaal rijker leven (met een gezonde en positieve mindset) en een sociaal rijker leven (met kwalitatieve sociale contacten).

Heel vaak leven we ons leven zoals we het altijd geleefd hebben. We zijn niet altijd tevreden over hoe ons leven verloopt en vaak maken we, bij het begin van een nieuw jaar, nieuwe goeie voornemens… om deze dan na enkele weken terug te vergeten.

Weet dat iedereen zijn leven kan verbeteren, waar je ook vandaan komt, wat je ook meegemaakt heeft in je leven of wat je huidige levensomstandigheden ook zijn!

Als transformatiecoach is het mijn missie én passie om anderen te helpen met het bereiken van die kwalitatieve verbetering. Niet alleen heb ik mijn professionele kennis die mij daarbij helpt, maar als ervaringsdeskundige heb ik zelf alle stappen doorlopen en aangepast aan de noden van mijn vele klanten. Ik weet dus wat er werkt!

Het transformatieproces kan eenvoudig opgesplitst worden in 3 stappen.

Stap 1: loslaten van stress

Stap 2: doelen stellen

Stap 3: nieuwe succesvolle gewoontes creëren

In dit E-boek wil ik jou alvast enkele tips en inzichten geven zodat jij zelf aan de slag kan gaan naar een rijker leven!

Ben jij er klaar voor?

Stress loslaten

Willen we verandering in ons leven toelaten, dan is het belangrijk om eerst en vooral stress los te laten.

Zolang we veel stress hebben, wordt verandering door ons onderbewuste geblokkeerd. Wanneer we onder stress functioneren, is ons overlevingssysteem volop actief. Ons overlevingssysteem heeft als doel te zorgen dat we in leven blijven en zorgt er meestal voor dat we “leven zoals we altijd geleefd hebben”. Vernieuwing en verandering worden dus geblokkeerd.

Hoe functioneert ons overlevingssysteem?

Eigenlijk reageren wij nog steeds zoals de oermens. Ons systeem is geprogrammeerd om bij gevaar op een bepaalde manier te reageren.
We vluchten, vechten of bevriezen.

Wat we ook doen, dit gebeurt instinctief. Ons overlevingssysteem heeft een bepaalde strategie ontwikkeld om te overleven en deze strategie schiet in actie, zonder bewust na te denken.

Natuurlijk was dit voor onze voorouders belangrijk, ze werden immers blootgesteld aan situaties die echt levensgevaarlijk konden zijn.
Maar wij?
In hoeveel situaties is ons leven nog werkelijk in gevaar?

Hoe komt het dan dat we nog zo sterk reageren?
Heel eenvoudig: stress geeft ons lichaam het signaal dat er gevaar dreigt. Ons overlevingssysteem schiet dan direct in actie, zonder dat er bewust nagedacht wordt of zelfs kan nagedacht worden of er daadwerkelijk gevaar dreigt. Er starten een hele reeks chemische en fysieke reacties om ons lichaam voor te bereiden op het vechten, vluchten of bevriezen, alsof er werkelijk levensgevaar dreigt.

Wat doen we meestal om stress los te laten?

Veel mensen nemen hun toevlucht tot de 3 zaken die essentieel zijn voor ons overleven: **voedsel, drank en lucht**.
We kunnen immers zonder voedsel maar enkele weken overleven, zonder water maar enkele dagen en zonder lucht maar enkele minuten.
Wanneer je dus eet als je onder stress staat, is dit een van de manieren om jezelf tot rust te brengen.
Veel mensen drinken in een poging om te ontsnappen aan de stress.
Ook roken (lucht) wordt dikwijls gebruik om stress los te laten.
Dit zijn natuurlijk niet de meest gezonde manieren om stress los te laten.

Gezonde tips om stress los te laten

1. Bewegen

   Onder stress produceert ons lichaam veel adrenaline want ons overlevingssysteem wil immers kunnen vluchten of vechten. Het is belangrijk om deze adrenaline uit je lichaam te krijgen. Je kan dit doen door te **bewegen.** Bewegen is essentieel voor je gezondheid maar ook voor je welzijn.
   Elke vorm van beweging is goed: sporten, wandelen, dansen, zelfs poetsen!
   Je hoeft geen uren te bewegen (dat mag natuurlijk wel!).
   Neem wel regelmatig de tijd, al is het maar 15-30 minuten, om *iets* te doen.
   Heb je een heel stresserende job, ga dan over de middag 15 minuten wandelen.

2. Ademen

   Onder stress hebben we de neiging om oppervlakkig te ademen alsook om onze schouders op te trekken en heel wat spieren op te spannen.

   Let dus regelmatig op je houding en je ademhaling.
   Ontspan je en laat je schouders zakken. Adem diep in door je neus en laat je buik daarbij naar voor komen en laat de lucht daarna door je mond ontsnappen.
   Strek je nekspieren en rol voorzichtig met je hoofd.
   Als je lange tijd op een computer werkt of aan een bureau zit, sta regelmatig op en strek je uit.

3. Water drinken

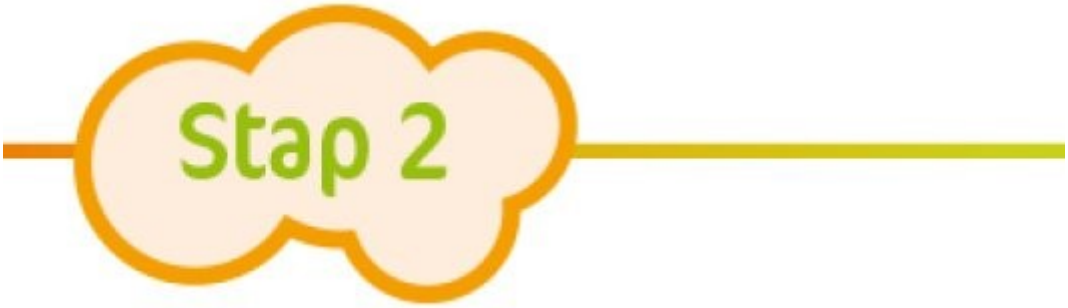
Onder stress verbruikt ons lichaam enerzijds veel water en heeft het anderzijds veel water nodig om de verhoogde afscheiding van giftige stoffen te kunnen afvoeren.
Indien we te weinig water drinken kan hoofdpijn een van de symptomen zijn dat de afvalstoffen niet snel genoeg uit ons lichaam geraken.
Water drinken is een van de beste anti-stress middelen.
Drink je koffie of alcohol, drink dan een glas water nadien, om zo de waterbalans in je lichaam te herstellen. Koffie en alcohol onttrekken immers water aan ons lichaam.

4. Ontspan en geniet.

In de dierenwereld wordt beter met stress omgegaan dan wij dat doen. Indien er gevaar dreigt (en dan is dat meestal werkelijk gevaar) gaan dieren ook vechten/vluchten of bevriezen maar als het gevaar geweken is, schudden ze zich eens (om alle stress uit hun systeem te krijgen, slaken ze meestal een diepe zucht (adem) en slapen ze om zo hun balans terug te vinden.

Neem dus tijd om te ontspannen, om even niets te doen en gewoon te genieten.

Maak een lijstje van de dingen waarvan je kan genieten en neem de beslissing dat je minstens enkele keren per week iets zal doen om te ontspannen en te genieten.



Doelen stellen

Als je niet weet naar welke haven je vaart, is geen enkele wind gunstig.

Seneca

Wat zijn eigenlijk doelen?

Doelen zijn alles wat we onszelf opleggen om te doen. Eigenlijk is alles in ons menselijk handelen tot op zekere hoogte doelgericht: van 's morgens opstaan, naar je werk gaan tot wat je 's avonds eet en wat je na je werk gaat doen.

Het hebben van doelen en richting in je leven zijn belangrijke ingrediënten van welzijn en tevredenheid in het leven. Zonder doelen zwalpen we gewoon rond in het leven.

Als je weet dat wat je doet in je leven belangrijk is, of minstens een of ander klein doel dient, geeft dat vervulling en rijkdom aan je leven.
En we hebben allemaal nood aan zingeving in ons leven!
Wanneer je weet dat je leven of datgene wat je doet op een of andere manier zin heeft, kan je gemakkelijker problemen en tegenslagen het hoofd bieden.
Als je weet wat je belangrijk vindt en daar ook naar leeft, krijgt wat je doet een betekenis.
Je weet dan waar je naartoe gaat en waarom.

Om jouw doelen en de zingeving in jouw leven te vinden, stel jezelf de volgende vragen:
Welke betekenis zou ik willen hebben in de wereld?
Hoe zou ik mij willen voelen aan het einde van elke dag?
Wat zijn mijn gaven en talenten?
Wat doe ik graag?
… en tenslotte: wat kan ik nu, in huidige situatie/werk/relaties, in mijn leven doen om de antwoorden op de vorige vragen te activeren?

Vb. S. verwerkte in een broodjeszaak en vond dat haar werk niets bijdroeg tot de zingeving van haar leven. Haar doel was iets spiritueels te kunnen doen, haar licht te kunnen verspreiden.
Toen nam ze de beslissing om, telkens ze een broodje smeerde, zich voor te stellen dat ze er een laagje licht en liefde aan toevoegde.
Het resultaat: mensen straalden toen ze het broodje in ontvangst namen en sommige klanten wilden alleen nog door haar bediend worden!
En zijzelf had het gevoel dat ze op een zinvolle manier haar werk kon doen.

Enkele tips:

- Formuleer jouw doel positief: een doel bepaalt de richting waarin je wil gaan, niet het vermijden van iets negatiefs.

  In plaats van:
  ik wil niet meer werken voor een baas -> ik wil zelfstandige worden.
  Ik wil niet meer werken voor een hongerloon -> ik wil een juist loon krijgen voor het werk dat ik doe.

- Een doel moet haalbaar zijn, maar er mag wel een tikkeltje onzekerheid in zitten. Een zekere mate van onzekerheid zorgt immers voor een uitdaging, anders wordt het saai en demotiverend. Een doel moet ervoor zorgen dat je gaat ‘stretchen’.

- Schrijf duidelijk op wat je met dit doel wil bereiken. Het is belangrijk te weten welk gevoel je nastreeft, m.a.w. stel je de vraag hoe je je zal voelen als je het doel bereikt hebt. Een doel mag niet alleen een mentaal concept zijn (ik wil de lotto winnen), maar moet 'vuur' in zich hebben, een gevoel dat je drijft om je doel te bereiken (ik wil genieten van grote reizen, ik wil het lederen interieur van mijn nieuwe auto ruiken en het zachte geronk van de motor horen…)

- Kijk of je het doel kan uitsplitsen in kleinere uitdagingen of mini-doelen. Wat is de eerste stap?

  Wanneer een doel opgesplitst wordt in hanteerbare stukken, wordt het makkelijker om gefocust te blijven en om de behaalde resultaten te checken en eventueel bij te sturen.

Een doel zonder plan is gewoon een wens!

- Verbind je elke dag enkele minuten met je doel of doelen, blijf voeling ermee houden! Je kan vb. een visionboard maken (een plakbord met foto's van wat je doelen zijn) of maak een lijstje van wat je wil en vooral waarom je het wil (welke emotie erachter zit) en lees dit elke dag (liefst 's ochtends en 's avonds).

Stap 3

Succesvolle gewoontes creëren

We hebben allemaal een hele reeks gewoontes, sommige zijn eerder constructief (elke dag ons wassen, tanden poetsen, gezond eten…), anderen zijn eerder destructief (veel te weinig slapen, niet bewegen, teveel en te laat TV kijken, ongezond eten en drinken, roken…).

Niet alleen hebben we fysieke gewoontes, maar we hebben ook mentale en emotionele gewoontes. Ook hier heb je constructieve gewoontes (positief denken, overal het goede zien, tevreden zijn, vriendelijk zijn…) en destructieve gewoontes (piekeren, zorgen maken, ontevreden zijn, jaloers zijn, negatief ingesteld zijn, klagen…).

Onze gewoontes kunnen het gevolg zijn van onze eigen keuzes of ons leefpatroon, maar kunnen ook geërfd of overgenomen zijn van onze ouders. Wat we immers thuis gezien hebben als kind, was ons 'voorbeeld' van hoe om te gaan met de wereld!

Wat zijn jouw gewoontes?

Het is eerst en vooral belangrijk om inzicht te krijgen in zowel jouw fysieke als mentale en emotionele gewoontes. Pas wanneer we weten welke gewoontes ons leven bepalen, kunnen we de keuze maken om deze te veranderen.

Neem gedurende enkele dagen de tijd om jezelf te observeren:
Wat doe je als je opstaat?
Welke gewoontes heb je allemaal?
Zijn die gewoontes constructief of eerder destructief ?
Wees vriendelijk voor jezelf! We hebben allemaal destructieve of negatieve gewoontes, soms fysiek maar veelal ook mentaal of emotioneel. Het heeft geen zin jezelf hiervoor af te breken, we zijn mensen en geen engeltjes !

Veranderen van gewoontes

Veel mensen ervaren het veranderen van gewoontes als heel moeilijk, soms zelfs onmogelijk. Denk maar aan alle goede voornemens bij het begin van het nieuwe jaar. Hoe lang worden die volgehouden?

De voornaamste redenen waarom het zou moeilijk is om gewoontes te veranderen zijn, enerzijds dat we vaak teveel in één keer willen veranderen en anderzijds geen nieuwe gewoontes in de plaats laten komen.

De beste manier is om te starten met één kleine gewoonte en deze te vervangen door een nieuwe en betere gewoonte. Wanneer je vb. beslist om minder alcohol te drinken, is het belangrijk te beslissen wat je dan in de plaats gaat drinken: fruitsap, thee, water…

Start met één kleine verandering in je dagelijkse routine en wanneer deze stevig verankerd is kan je nog een verandering doorvoeren.
Gewoontes zijn niet ontstaan in één dag, ze zijn het resultaat van terugkerende handelingen, die weken/maanden/jaren gebeurd zijn.
Gewoontes afleren gebeurt ook niet in één dag.

Volgens Tal Ben-Sahar die positieve psychologie doceert aan de universiteit van Harvard, duurt het minstens 4 tot 6 weken tot een nieuwe gewoonte zich echt verankerd heeft.
Wanneer je deze nieuwe gewoonte ook inkleedt in een ritueel – iets doen op een bepaald moment en op een bepaalde manier – dan zal de motivatie om die nieuwe gewoonte vol te houden krachtiger zijn.

<u>Een kleine oefening:</u>

Met welke *ene* gezonde gewoonte wil je nu beginnen?
Schrijf die gewoonte op.
Schrijf nu op wat deze gewoonte je zal opleveren.
Wat zal dit toevoegen aan wie je bent en waar je voor staat?
Wat zou het je kosten als je deze gewoonte niet zou kunnen doorvoeren?
Wat moet je schrappen in je leven om tijd te maken voor die nieuwe gewoonte?
Wat is de eerste stap naar verandering die je NU kan zetten?
Hoe ga je concreet jouw dagelijkse routine veranderen zodat die deze gezonde gewoonte ondersteunt?

<u>Een van de belangrijkste gewoontes die je leven zal veranderen!</u>

Een van de belangrijkste manieren om je dagelijkse vreugde en geluk te verhogen, de beste manier op weg naar een rijker leven, is het goede in je leven te waarderen en er dankbaar voor te zijn!

Dankbaar zijn is een van de gezondste positieve emoties.
Onderzoek heeft uitgewezen dat dagelijks of wekelijks schrijven over de dingen waarvoor je dankbaar bent:

- Je gezonder maakt
- Je aanzet tot beweging
- Je helpt je persoonlijke doelen te bereiken
- Je optimistischer maakt
- Je herstelt beter en sneller van ziekte
- Je gaat beter om met stress
- Je krijgt een groter gevoel van eigenwaarde
- Je voelt minder angst, schuld en jaloezie.

Je kan een ***dankbaarheidsdagboek*** bijhouden, waarin je elke dag vb. 5 verschillende zaken opschrijft waarvoor je dankbaar bent.

Er zijn veel grote en kleine dingen in ons leven waarvoor we dankbaar kunnen zijn. Veelal nemen we echter zoveel dingen als vanzelfsprekend aan!

Ikzelf ben voor honderdduizenden dingen dankbaar. Elke dag start ik mijn dag (nog voor ik uit mijn bed stap) met 5 minuten dankbaarheid.

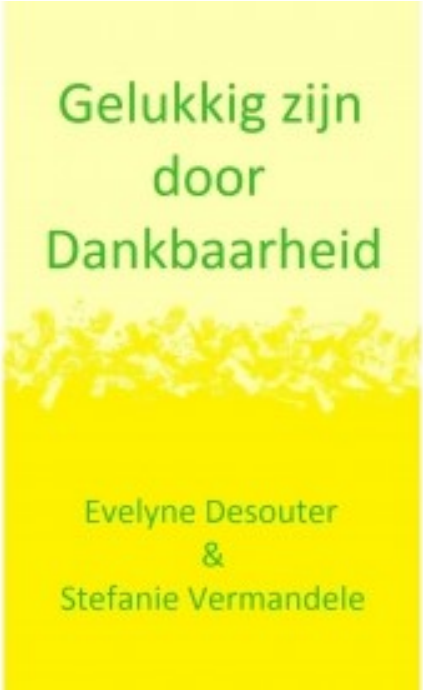
Wil je wat inspiratie, dan laat ik je alvast eens proeven van een deel van mijn lijstje.

Dit is o.a. in willekeurige volgorde waar ik allemaal dankbaar voor ben:

een dak boven mijn hoofd die mij beschermt tegen regen en wind,
verwarming die goed werkt,
drinkbaar water,
een douche met zalig warm water,
een ijskast die vol gezonde voeding zit,
gezonde en liefdevolle kinderen,
een liefdevolle hond,
dankbare klanten,
het fantastische werk dat ik kan/mag doen,
een lichaam dat nog altijd goed werkt,
ogen die goed zien,
spijsvertering die goed werkt,
hart dat blijft regelmatig kloppen,
enkele goeie vrienden,
leuke buren,
internet die mij verbindt met de hele wereld,
'google' die opzoekingen nu zo gemakkelijk maakt,
een warme tas thee,
een wandeling in de regen of in de zon,
mooie muziek,
de vogeltjes die een nestje hebben op mijn "koerke",
heel veel interessante boeken,
leuke workshops die ik kan geven of die ik kan volgen,
een blauwe hemel en de zon die schijnt,
of een donkere hemel en regen of sneeuw terwijl ik gezellig binnen zit,
de lente, de zomer, de herfst, de winter….

Wil je nog meer dankbaarheidsoefeningen, dan kan je deze vinden in mijn boekje: ***Gelukkig zijn door dankbaarheid***

Klik hier om naar de webshop te gaan en het boekje daar te bekijken.



Dankbaarheid verandert echt je hele leven en kost eigenlijk weinig inspanning.

Hoe dankbaarder je bent, hoe meer je dingen zal aantrekken waarvoor je dankbaar kan zijn.
Onze gedachten zijn immers heel krachtig en ze beïnvloeden ons gehele leven en onze wereld.

De gemakkelijkste stap op de weg naar een rijker leven is zonder enige twijfel dankbaarheid!

Tot slot

Lieve lezer,

Ik wil je oprecht bedanken voor de tijd die je genomen hebt om dit E-boek te lezen.
Ik hoop van harte dat deze tips en inzichten je op weg zullen helpen naar een rijker leven!

Ik wens je het allerbeste toe! Het ga je goed!
Evelyne

Wie is Evelyne Desouter?

Geboren op 21 juli 1954 te Kortrijk, als eerste en enig kind.

Na mijn humaniora wou ik psychologie studeren, maar diende van mijn ouders iets “serieuzer” te kiezen en het werd dus rechten. Ik werkte na mijn studies 15 jaar in een verzekeringsconsortium als secretaris-generaal. In die periode trouwde ik ook en werd moeder van 3 kinderen.

Deze heel drukke periode werd gekenmerkt door veel stress en daarbij gepaard gaande fysieke problemen: migraines en hoofdpijnen, chronische lage bloeddruk, darmproblemen, maagklachten en maagzweren, hooikoorts en allerlei andere allergieën, slaapproblemen, angsten…
…Kortom: overleven in plaats van leven.

Op 38- jarige leeftijd kreeg ik ’s avonds op de trein, na een drukke werkdag , “een moment van verlichting”… Toen nam ik de beslissing dat ik vanaf mijn 40ste alleen nog die zaken zou doen, die ik graag deed. Ik organiseerde alles, nam mijn ontslag en vanaf mijn 40ste bleef ik thuis. Toen startte mijn zoektocht naar manieren om zelf beter te worden. Deze leidde mij naar vele cursussen en opleidingen, o.a. voetreflexologie, acupressuur, Reiki, 3-in-1 kinesiologie, Nei,…

Uiteindelijk startte ik in 1996 mijn eigen coachingpraktijk en werd instructeur in de 3-in-1 kinesiologie.

Ondertussen bleef ik verder opleidingen volgen in binnen- en buitenland, zowel technieken om mensen te helpen hun ‘emotionele rugzak’ te ledigen als om woningen te ontstoren of harmoniseren.

Er kwam een verhuis naar de Belgische kust, de ontwikkeling van een nieuwe eigen techniek, Tau-coaching genaamd en de start van het geven van een professionele Tau-coaching opleiding.

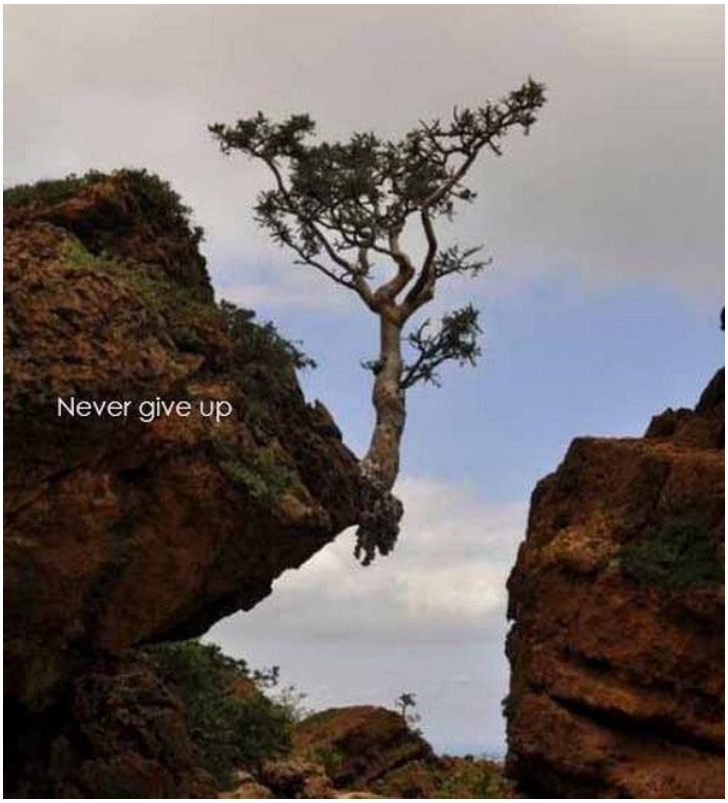
De ontmoeting in 2007 met Steve en Barbara Rother en de groep (zie www.lightworker.com) veranderde veel. Er volgden nog meer seminars o.a.: Inverse Wave Therapy, Multidimensional Traveling, Spiritual Psychology, Spiritual Communication, Medulla Pineal Activation…
In 2008 werd ik erkend metaphysician en mag daarmee de trainingen van Steve Rother geven.

Sinds 2012 volg ik de 4-jarige opleiding “Mastering Alchemy” van Jim Self die mijn persoonlijk groeiproces, mijn coaching sessies en mijn training nog op een ander niveau gebracht hebben.

Ik verhuisde in 2013 naar Oostkamp bij Brugge.

Nog steeds sta ik open om ’nieuwe’ manieren te ontdekken om zelf te groeien en anderen te ondersteunen in hun groei.

Mijn intentie is mensen te “empoweren” (=in hun kracht te zetten) zodat ze gaan leven in plaats van geleefd te worden!

Wil je meer weten over Evelyne Desouter en haar producten?

Neem dan even een kijkje op de website: www.evelynedesouter.be, schrijf je in voor de nieuwsbrief en like haar op Facebook!