

Gezondheid. En hoe die te verbeteren.

Iedereen wil oud worden maar niemand wil oud zijn. En dat is logischer dan het klinkt. Ouderdom komt met gebreken. Jouw ogen worden minder, het gehoor gaat achteruit, er groeien ineens haren op plekken waar dat voorheen niet was. De spieren en gewrichten gaan vaker protesteren en hardlopen doen we niet meer. Om twee redenen niet meer, de eerste reden is dat iedereen jou voorbij loopt en ten tweede omdat met langzaam lopen we er ook komen.

Toch is ouder worden wel leuk. Als het maar in goede gezondheid is. Niet alle kwalen zijn te voorkomen maar een groot aantal wel. Hoe? Door gezond te leven. En daar kunnen we op elk moment mee beginnen, eerder is wel beter dan later.

In dit stuk wil ik het hebben over drie soorten van gezondheid, namelijk lichamelijke gezondheid, geestelijke gezondheid en financiële gezondheid. Dit omdat ik vind dat deze drie “gezondheden” het belangrijkste zijn om na te jagen.

We willen allemaal gezond zijn qua lichaam en geest. Dus daar begin ik dan ook mee.

We worden geboren en gaan uiteindelijk weer dood. Alles dat we in die tussentijd doen ligt voor een deel aan ons zelf. En natuurlijk zijn er uitzonderingen, ziektes ongelukken en alles dat het leven op een zeer onaangename manier in ons gezicht kan gooien.

Financiële gezondheid kan de ergste stress wegnemen. De stress van ontheemd te zijn. Geen eigen plek te hebben omdat het hebben van een eigen plek nu eenmaal geld kost. Niet voldoende eten te hebben. Een sociale paria te worden. Geld maakt niet gelukkig dat is bekend maar het gebrek aan geld of gebrek aan een doorlopende geld stroom maakt wel heel erg ongelukkig. Alles draait nu eenmaal op het hebben van voldoende geld. Betaal maar twee maanden de woonlasten niet, hypotheek of huur en ervaar de stress die onvermijdelijk komt. Loop eens een supermarkt uit zonder te betalen.

Ons ouders proberen ons zo veel mogelijk mee te geven, zoals hun ouders dat gedaan hebben. Op school geven ze ons een degelijke basis mee waarin lichamelijk en geestelijke gezondheid centraal staat. Ook leren ze ons een vak, de voordelen van het hebben van werk, en dan vooral hoe een goede werknemer te zijn. Haal diploma's en een glansrijke carrière zal de jouwe zijn. En voor een aantal van ons is dat uitgekomen, voor het merendeel niet.

Over wat te doen als de baan tegenvalt, als de opleiding te moeilijk is. Als we tegenslag op tegenslag krijgen. Of als er te weinig huizen zijn om in te wonen leren we helemaal niets. Financiële tegenslagen worden niet besproken omdat de meeste van onze opvoeders daar geen antwoord op hebben laat staan een oplossing.

Laten we beginnen met een gezond lichaam.

Deel I Lichamelijke gezondheid.

Een gezond lichaam begint met een gezond dieet. Alles dat wij nodig hebben om een sterk en gezond lichaam te krijgen en te behouden komt uit wat we er in stoppen. We hebben nu eenmaal verschillende stoffen nodig om te groeien en te even.

De meeste van die stoffen halen we uit wat we eten en drinken. Ook halen we vitamine uit de zon, vitamine D krijgen we door in de zon te staan of nog beter te bewegen.

Bewegen is ook heel goed voor de mens. Het help onze spieren soepel te houden maar ook ons kraakbeen. Te veel in één positie zijn is niet goed. We zijn een bewegend wezen. Het bloed in ons lijf moet in beweging blijven en niet ergens gestremd worden en zeker niet voor langere tijd.

Over wat goed eten is zijn de geleerde het nog steeds niet helemaal eens. Eet met mate en varieer is het meest geaccepteerde. Niet te veel zout, suiker en vet is algemeen wel aanvaard. Maar een dieet dat door iedereen geaccepteerd wordt bestaat eenvoudig niet. Er zijn nu eenmaal heel veel mogelijkheden en elk mogelijkheid heeft zijn eigen dieetgoeroe. Zijn eigen min of meer wetenschappelijk bewijs. Naast de verschillende eetmogelijkheden is de factor tijd ook van belang. Nemen we de tijd om te eten ja of nee. In welke tijd groei je op en in welk werelddeel.

Steeds meer en meer mensen nemen niet de tijd om zelf eten in te slaan of te bereiden. Maaltijd bezorgers springen hier graag op in. Boodschappen en een recept in huis of al een voor gekookte maaltijd. Daarnaast zijn er natuurlijk de vele magnetronmaaltijden. En we houden ons voor dat die maaltijden goed en gezond zijn zonder dat we weten wat er in zit.

Haast haast haast we hebben haast. Werken en dan ons overvolle sociale leven.

Elke dag heeft 24 uur, Niet meer en niet minder. Om gezond te blijven hebben we een aantal dingen nodig. Rust in de vorm van slaap, minimaal 7 uur per dag/nacht. Rust in de vorm van relaxen, ontspannen. We hebben tijd nodig om oefeningen te doen, bewegen bijvoorbeeld naar en van werk op de fiets. Een half uur wandelen per dag. Er zijn zes gratis “doktoren” in ons leven: de zon, rust, bewegen, goed eten, zelfrespect en het hebben van vrienden. Neem voor alle zes de tijd.

We werken 7 tot 8 uur per dag. Dat wil zeggen dat we meer dan voldoende tijd hebben om goed eten te bereiden en de tijd te nemen om te eten. In gezinsverband of met vrienden. In de lente en zomer bij mooi weer lekker buiten in de zon.

Geen tijd hebben is geen kwestie van te weinig uren in een dag maar niet kunnen plannen, het leven uit de weg gaan door zoveel mogelijk in een dag te proppen zonder te kijken naar de impact die dat heeft op ons leven.

We sterven maar één keer, maar we leven elke dag.

Neem de tijd om te leven.

Naast de tijd is er nog de factor plaats. Er is nogal een verschil of je hier in Nederland woont of in Tsjaad. Het is helaas een feit dat in een deel van de wereld eten in overvloed is, maar in een groter deel honger heel gewoon is. Wereldwijd is er voldoende voedsel om de wereld te voeden maar de verdeling is heel slecht. Hier in Europa wordt eten vernietigd en in Azië en Afrika komen ze voedsel te kort. Hier in Nederland is overal aan eten te komen, voor die mensen die het niet kunnen betalen zijn er voedselbanken. In Tsjaad gaan kinderen zonder eten naar bed.

En dan natuurlijk in welke tijd groei je op. Toen ik opgroeide in de jaren zestig en zeventig hadden wij groentes en fruit die seizoen gebonden waren. Sommige producten waren niet het hele jaar verkrijgbaar. In de winter waren er bijvoorbeeld alleen appels en mandarijnen te koop en daar hield het wat fruit betreft wel bij op. Onze moeder bakte en kookte wat voorhanden was. En vlees werd in vet gebraden. Nu vinden we dat ongezond maar we wisten niet beter.

We aten stampotten van verschillende groentes, Spinazie, boerenkool, andijvie, wortelen en noem maar op. Vaak met spek en een vette rookworst. Op woensdag was het gewoonte dat heel Nederland gehakt at, half om half en op vrijdag vis. Er was toen ook nog veel meer vis te koop dan nu. En zondag stoof-peertjes, in het juiste seizoen, met draadjes vlees. (At ook vrijwel iedereen in onze omgeving.)

Elke doordeweekse dag liepen wij naar school toe. En als de school te ver was om te lopen dan op de fiets. Een fiets zonder versnelling en al helemaal niet met een (elektro) motortje, gewoon op spierkracht en door weer en wind. Af en toe als de wind te erg was mocht ik met de bus. We speelde buiten tot de lantarenpalen aan gingen of tot er een moeder riep dat het eten op tafel stond, en stond het ook op tafel, een eigen gemaakte maaltijd met als je geluk had vla toe.

In het weekend was er altijd wel wat te doen, een tuin ompspitten, dieren voeren, hooi van het land halen. We waren altijd wel bezig. Of we bouwde hutten in het bos, ja ik woonde op het platteland. Op zondag lopend naar de kerk en dan naar oma en opa. Zondag was verschrikkelijk voor ons. In onze nette kleren in huis zitten de enige buitenlucht die we kregen was onderweg naar de kerk. Alles was ook dicht op zondag, alle winkels.

We bewogen veel en aten als we er nu op terug kijken misschien wel verkeerd maar we leven nog en dat is toch uiteindelijk het doel.

Over eten zijn heel veel theorieën te vinden. Heel veel verschillende diëten en iedereen heeft wel een mening over wat nu wel en vooral wat niet goed is. Wat de oermens wel of niet heeft gegeten en vooral waarom. Wat er kunnen leren uit het eten uit het verleden.

Laten we eens kijken naar het dieet van de oermens en hoe zich dat heeft ontwikkeld in de loop der eeuwen. En laten we daarna eens kijken naar de plek in Europa waar mensen het oudst worden, laten we voor het gemak er vanuit gaan dat ouder worden in goede gezondheid mede afhankelijk is van goed eten. En natuurlijk is toegang tot goede gezondheidszorg ook van belang.

Beginnend met voedingsstoffen. We onderscheiden drie functies.

Bouwstoffen. Deze dienen voor de aanmaak van cellen. Voornamelijk voor onderhoud, vervanging van oude cellen en groei. Belangrijke bouwstoffen zijn water, eiwitten en mineralen. De eerste twee zijn belangrijk voor de aanmaak van cellen de tweede, de mineralen, voor onder andere de aanmaak van botten zoals calcium.

Brandstoffen. Stoffen waar ons lichaam energie uithaalt. Alle bewegingen die ons lichaam maakt komt door spierbeweging. Gecontroleerde en niet gecontroleerde bewegingen zoals ademen en het kloppen van ons hart. We hebben ook brandstoffen nodig om signalen te versturen tussen de zenuwcellen. Brandstoffen zoals koolhydraten en vetten en sommige eiwitten.

En beschermende en regulerende stoffen. Zoals vitamines en mineralen die ons lichaam beschermen tegen aanvallen van buiten af maar die ook de processen regelen en sturen.

We hebben alle drie nodig en het liefst in een goede balans. We kunnen stoffen opslaan zoals vet om ze later te gebruiken, Tot zo ver de theorie, in de praktijk weten we allemaal dat opgeslagen vet ongeacht waar het zit, buik, billen, dijen, onderkin, heel moeilijk weg gaat. Sommige stoffen worden echt niet opgeslagen. Een te veel aan vitamine C plas jij al redelijk snel weer uit.

Nu even terug in de tijd toen de mens als eerste chimpansee min of meer op twee benen ging lopen en de bomen achter zich liet. Wat aten we toen. Waarschijnlijk dat wat een chimpansee nu ook nog eet. Fruit, noten bladeren, wortels, paddenstoelen en kleine insecten en af en toe de resten van een door een ander gedood dier. We waren nog niet zo behendig in het doden van (grotere) dieren.

Naar mate we beter werden in het vervaardigen van gereedschappen veranderde ons dieet. We waren in staat om dieren op actief te jagen waardoor we meer en vaker vlees gingen eten, naast wortels, paddenstoelen fruit en alles dat het bos ons gaf. Echter ons jacht succes was nog niet zo groot dat vlees elke dag op het menu stond, vaker niet dan wel zelfs. We bleven eten wat het veld ons bracht. Af en toe aangevuld met vlees.

In de loop der eeuwen begonnen we dieren te domesticeren. Deels om ons te helpen zoals de hond, deels om als aanvulling op ons voedsel te dienen. En natuurlijk voor de huiden of wol. Uiteindelijk leerde we ook om koeien en geiten te melken. De melk konden we zo drinken maar ook verwerken tot kaas en uiteindelijk tot allerlei producten. En dat was in eerste instantie een probleem, er zijn nu nog steeds mensen lactose intolerant maar er is een tijd geweest in de ontwikkeling van de mensheid dat we allemaal lactose intolerant waren. Er is een duidelijk waarneembare verandering geweest in ons DNA dat het mogelijk maakt lactose te verwerken. Later toen we graan gingen verbouwen en we graan gingen eten veranderde er nog meer in ons lichaam om ons lijf klaar te maken om graan te verwerken.

Variatie van eten werd op dat moment goed mogelijk. We waren niet meer afhankelijk van wat het bos ons gaf maar konden ons eigen eten verbouwen. Ook leerde we eten te bewaren, sommige waren nu eenmaal niet altijd beschikbaar. De winter was moeilijk maar door juist in die tijd goed gebruik te maken van de dieren om ons heen kwamen we ook die tijd goed doorheen. Zonder de hongersnood waar de extremen winters gepaard mee gingen.

Om te overleven in de meest onmogelijke omgevingen werd de mens vindingrijk en daarom wonen overal mensen in elk klimaat. Een voorbeeld van de vindingrijkheid komt uit de tijd van Dzjengis Khan. Hij trok met een leger door de Gobiwoestijn. Zijn leger maakte gebruik van veel paarden, niet allen voor de soldaten maar ook voor het materiaal. Om voldoende vocht binnen te krijgen maakte de strijders kleine incisies in de nek van een paard en dronken dan het bloed op. Zo kregen zo toch vocht binnen en kon het leger de woestijn overleven.

Als we kijken naar de plekken waar de meeste honderd jarige wonen dan komen we in Europa al snel uit op het eiland Sardinië. Ondanks de goede gezondheidszorg in andere landen zijn er daar toch meer honderd jarige dan in bijvoorbeeld Nederland, Noorwegen, Engeland of Duitsland. De gezondheidszorg is daar uitstekend. Het moet dan ook ergens anders van komen. We kunnen een hoop leren van het dieet van de inwoners van Sardinië, en ook van andere plaatsen waar veel honderd jarige voorkomen. Wat eten zij wel en vooral wat niet.

Een overeenkomst is minder zout, minder vet en minder suiker. En met minder bedoelen ze daar heel veel minder. Ook eten ze minder brood en zuivel. Vlees staat niet elke dag op het menu. Er is afwisseling van vlees en vis maar ook naar vervangers zoals noten, fruit en eieren.

Boter wordt niet gebruikt bij het bereiden van voedsel.

Het belangrijkste verschil is variatie, veel verse producten zoals groente en fruit, kijken naar het seizoen en zuinig aan met zuivel, brood en vlees.

Wat kunnen wij doen. Goed kijken naar ons eten. Minder zout, suiker en vet om mee te beginnen. Vet is niet per definitie slecht, we hebben het ook nodig, maar er zijn verschillende soorten vet. Sommige vetsoorten zijn net even beter dan andere. Maar het belangrijkste is we eten te veel vet. Iedereen weet inmiddels wel dat elke dag frituren niet gezond is, elke dag fastfood eten ook niet. Frituren in plantaardig vet is beter dan in dierlijk vet, een airfryer of uit de oven is dan nog beter omdat er geen vet aan te pas komt. Maar elke dag patat, hoe lekker en vet vrij het ook is, blijft slecht. Eet vet met mate en let op de herkomst.

Eet zoveel mogelijk seizoensproducten. Wij willen het hele jaar verse aardbeien eten ik weet het maar ze groeien niet het hele jaar door, ja in de kas maar niet in de natuur.

Kijk bij de producten naar het suiker gehalte. Te veel suiker kan diabetes 2 tot gevolg hebben. Ook bij fruit, druiven, kersen, bananen, vijgen, mango's, Lychees, granaatappel, en dadels bevatten veel suiker. Druiven worden zelfs afgeraden voor diabetes patiënten. Avocado, vlierbessen, frambozen en aardbeien. Limoenen en watermeloen bevatten minder suiker.

Maar fruit "helpt" ons ook. Zo zijn aardbeien goed om het ouder worden proces te vertragen, geven bananen energie. Van kersen ontspannen de zenuwen terwijl druiven dat doen voor de bloedvaten. Wie pijn heeft van artrose doet er goed aan om regelmatig ananas te eten. Blauwe bessen versterken het hart en watermeloen kan helpen bij het afvallen. Sinaasappelen zijn goed voor de huid en ogen. Avocado is niet alleen een "trend" product maar is daadwerkelijk erg gezond.

Wij komen uit de natuur, zijn een wezenlijk onderdeel van de natuur maar staan steeds verder van de natuur af. We kijken niet meer naar wat de natuur ons te bieden heeft maar liever naar wat de farmaceuten te bieden hebben. Er zijn in de natuur heel veel producten te vinden die ons gezond kunnen houden. Er zitten stoffen in die de gezondheid bevorderen. Wortelen zijn goed voor de ogen zeiden ze vroeger wel eens, heb je ooit een konijn gezien met een bril. En inderdaad wortelen zijn goed voor de ogen en voor de huid. Bieten zijn bloedzuiverend. Tomaten hebben de eigenschap op alles lekkerder te laten smaken maar zijn ook goed voor het hart. Walnoten zijn goed voor de hersenen en uien om de cellen "schoon" te maken. Voor de vrouwen, olijven hebben een positieve invloed op de eierstokken en voor de man vijgen zijn goed voor de teelballen. Avocado is goed voor de blaas.

Maar de grootste winst is te pakken bij de producten die we kiezen. Kijk goed naar wat er inzit. Lees de etikette, daar zijn ze voor, en let vooral op de toegevoegde suikers en zouten. Leer deze te herkennen. En eet met mate en gevarieerd. Groente en fruit van het seizoen en wissel vlees eens af met vis, eieren, noten en vleesvervangers (pas wel op daar zit vaak heel veel zout in.).

Een ritme ontwikkelen, een routine bij het opstaan. Drink een glas lauw warm water voor het eten. Drink sowieso minimaal 2 liter water per dag. Drink minder koffie en meer thee. Eet gevarieerd en niet te veel. Maar ook bij het douchen is winst te pakken. Zo is koud douchen in de ochtend het best. Het stimuleert het immuunsysteem, maakt de huid dikker verhoogd de verbranding en geeft energie. Een warme douche aan het eind van de dag voor het slapen gaan werkt slaap op. Brengt de zenuwen tot rust, ontspant de spieren, reinigt de huid en de poriën.

Deel II

Geestelijke gezondheid.

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Dat willen we allemaal. Echter de realiteit is dat we dat niet altijd hebben, en soms zelfs nooit. Een oplossing voor een slecht zelfbeeld is niet zomaar te geven. Immers ieder mens is anders en ik ben geen psychiater. Maar ik heb wel een aantal tips.

Jezelf waarderen en een positief zelfbeeld creëren is haast een voorwaarde om andere te waarderen. Wie niet van zichzelf houdt kan niet van een ander houden zeggen ze wel eens en daar zit een kern van waarheid in. Maar wat nu als van jezelf houden er niet in zit. Als je jaren lang te horen hebt gekregen minderwaardig te zijn. Als je jaren lang gepest bent op school en niemand het voor jou opnam. Wat dan. Eerlijk ik heb geen idee. Een goed gesprek met een deskundige kan dan veel meer opleveren dan deze tekst. Toch hoop ik een aantal dingen aan te kunnen geven die leiden tot een beter zelfbeeld. Er zijn een aantal gewoontes te ontwikkelen die uiteindelijk een beter zelfbeeld geven. Wat opgeruimder in het hoofd, iets meer weerstand tegen het negatieve. Vaak is de wetenschap dat jij niet alleen staat in jou worsteling al voldoende om kleine geluksmomenten te zien en te waarderen.

Laat ik beginnen met het intrappen van een aantal open deuren.

- Er staat een hoop onzin op het internet, als je lichamelijk of geestelijk wat hebt ga naar een professional.
- Voor elk probleem is een deskundige en dat is waarschijnlijk niet jouw buurman, collega of de vriendin van de zus van jouw collega.
- Mensen liegen wel eens, zeker over hun gevoel, gezondheid en inkomen.
- Niemand heeft het leven dat ze op Social Media laten zien.
- Niemand gaat zonder problemen door het leven.

Zo nu we dat uit de lucht hebben kunnen we verder.

Vaak gaan een opgeruimde omgeving hand in hand met een opgeruimde geest. Andersom geldt ook een rommelige geest is vaak terug te zien in een rommelig huis. Vandaar dat we daar mee beginnen. Eerst de omgeving opruimen. Er kan pas wat nieuws bij als er ruimte is, en hoe creëren we ruimte, juist door op te ruimen. Eerst letterlijk.

<u>Elke dag</u> Maak je bed op. Doe de afwas, of ruim de afwasmachine in en uit. Ruim op wat je gebruikt. Doe kleren aan. Ruim afval op. Veeg de vloer of zuig stof.	<u>Elke week</u> Maak apparaten schoon. Maak het toilet schoon. Stof het meubilair af. Maak spiegels schoon. Verschoon het beddengoed. Zuig het hele huis. Maak de vloer schoon.
<u>Elke maand.</u> Maak apparaten aan de binnen kant schoon. Maak kasten schoon, ruim ze op. Zuig ventilatoren en afzuigsystemen schoon. Was de ramen. Ontsmet de vuilnisbak.	<u>Per seizoen.</u> Maak de voorraadkast schoon en ruim deze op. Maak de koelkast schoon. Loop alle administratie na en gooi weg dat wat overbodig is. Oude kassabonnen en dergelijke.

Waarom deze dingen doen? Om twee redenen. Reden één is om ruimte te maken in huis en in ons hoofd, reden twee om een regelmaat te creëren. Geestelijk groei en rust kan allen ontstaan door regelmaat.

Daarom ook naast het opruimen een aantal tips om de dag mee te beginnen of gedurende de dag te doen. Deze oefeningen zullen uiteindelijk een vast onderdeel worden van jouw leven. Immers alleen door iets regelmatig te doen gaat het routine worden.

Wandel elke dag. Wandelen zorgt tevens voor nieuwe ideeën. Je hersens staan als het waren open voor nieuwe inzichten. Doe elke dag oefeningen. Geeft endorfine en het zorgt voor meer zelfvertrouwen. Slaap minimaal 7 uur, 8 uur is beter, per nacht. Geeft energie en zorgt voor rust. Lees minimaal twee bladzijde per dag maar liever 9 a 10. Lezen geeft kennis en verhoogd jouw woordenschat. Zorgt er ook voor dat je beter nadenkt. Luister elke dag naar jouw favoriete muziek het zal je ontspannen en geeft meer ruimte in je hoofd. Doe ademhalingsoefeningen. Voorkomt stress, en zuivert de longen. Mediteer. Geeft nieuwe inzichten, geeft rust en ontspant de hersenen. Lach elke dag. Lachen maakt het gelukshormoon aan.

En natuurlijk zijn er heel veel psychologische maniertjes om jezelf te verbeteren en om te zorgen dat andere jou zien en aardig vinden. Ik zal ze hieronder neer zetten maar jezelf zijn levert uiteindelijk meer op. Al is het natuurlijk wel zo dat door deze maniertjes te leren en dagelijks toe te passen ze een onderdeel worden van jouw leven en mede bepalen wie jij bent. Een betere versie geven van jezelf.

De mens is een gewoonte dier en zoals elk gewoonte dier reageren we op gedrag. En altijd op dezelfde manier. Positief gedrag wordt positief beantwoord en negatief uiteraard negatief. Gedrag is te sturen omdat we liever positief zijn dan negatief. We zien liever de zon dan de regen, hoewel als je in de regen loopt ziet niemand jouw tranen. Mensen willen positief bevestigd worden en die persoon die dat het beste beheerst zal altijd geliefder zijn. Mensen zijn feitelijk altijd wel bereid om te helpen, vooral als ze je mogen en als ze gevraagd worden. De kunst is dan ook om te vragen, om aardig gevonden te worden zonder te slijmen en door duidelijk grenzen te stellen.

Het laatste is het moeilijkst. We willen juist aardig gevonden worden zonder mensen voor het hoofd te stoten. Vroeger hadden ze een gezegde; al te goed is allemans-gek. Het woord NEE is niet zomaar uitgevonden, gebruik het dan ook. Let een keer op als er een vrijwilliger nodig is zijn het zijn altijd de zelfde personen. De mensen die al eerder vrijwilliger waren en die moeilijk nee kunnen zeggen. Leer nee zeggen maar op een manier waarop het niet overkomt als een harde nee. Zeg bijvoorbeeld, het komt mij nu niet uit, mijn tijd is beperkt, mijn vaardigheden liggen op een ander vlak. Of gewoon wat grover; ik heb er geen zin in. En leg dan ook niet uit waarom niet, waarom jouw agenda geen tijd heeft of waarom jij vind dat andere meer vaardigheden hebben. Uitleg is een ander een reden geven om jou om te praten het toch te doen. Een wat passievere manier om nee te zeggen is om niet direct te reageren.

Hoe worden we aardig gevonden. Een vraag die vele zich al jaren afvragen. Waarom krijgt de een wel alles voor elkaar en sommige helemaal niets. Zijn er trucjes voor om aardig over te komen. In het kort nee. Aardig zijn is wel te leren doen alsof zien mensen direct. Hoe worden we aardig. En als we deze dingen regelmatig doen wordt het een onderdeel van onszelf. Dan gaat het als het ware vanzelf. In plaats van alleen maar aardig doen zijn we aardig geworden. En menen die belangstelling tonen in ander worden gezien, en nog belangrijker gehoord. Dus punt één is: Toon belangstelling.

Mensen willen gehoord en erkent worden. Geef eens een compliment. Lach naar mensen en groet mensen, ja gewoon op straat. Vraag hoe hun dag is, zonder meteen over jouw eigen ellende te beginnen. Een zin; dat heb ik nu ook maar dan erger, wil niemand horen. Dan maak jij jouw ellende groter dan die van hun.

Roddel niet.

Roddelen is alleen voor hele domme mensen zonder enige eigen waarde. Hun eigen leven is zo waardeloos dat ze moeten roddelen over andere. Wie met één vinger naar een ander wijst wijst er met drie naar zich zelf.

Vergelijk jijzelf niet met andere.

Jouw leven is uniek dat van hen ook. Alles dat zij meemaken is anders dan wat jij meemaakt.

Wees niet jaloers.

Makkelijker gezegd dan gedaan. Het lijkt wel of andere het altijd beter hebben dan jij. Echter als mensen praten over hoe geweldig hun leven is vertellen nooit de zorgen die zij ook hebben. En meestal is hun leven veel minder goed dan ze laten zien, er wordt gemiddeld 50% overdreven.

Ook beroemde mensen laten zelden zien hoe hard ze hebben moeten werken om beroemd te worden. Hoe vaak ze hebben moeten falen om uiteindelijk de top te bereiken.

Maak mensen aan het lachen.

Als je iemand aan het lachen kunt maken, al is het maar een glimlach dan zal deze jou een stuk aardiger vinden. Mensen houden van lachen.

Glimlach meer, toon een vriendelijk gezicht zelfs in de regen.

Wees bescheiden.

Succes heeft geen reclame nodig. Ga niet elk succes van de daken schreeuwen.

Als jij iets nodig hebt vraag dan om hulp van de ander en beschrijf het alsof zonder de hulp het bijna onmogelijk is om jouw doel te behalen.

Knik ja als je wil dat een ander jou helpt of als jij iets wil verkopen.

Als jij aardig bent voor jezelf zijn mensen ook aardig tegen jou.

Zwijg wat vaker.

Wie zwijgt luistert. Wie zwijgt heeft geen commentaar, heeft geen oordeel klaar. Soms willen mensen alleen maar hun ei kwijt.

Heb niet altijd gelijk.

Of eigenlijk probeer jouw gelijk niet altijd door te drukken. Iedereen heeft recht op zijn of haar eigen mening en daar hoeven wij het gelukkig niet mee eens te zijn. Zo zijn er een aantal zaken waar ik voor sta, en andere weer niet. Er zijn dingen die ik absoluut niet wil en ik kan het het daar ook niet mee eens zijn. Dat maakt de mening van een ander niet minder waard, het is alleen anders.

Wil jij toch discussiëren begin dan met de ander te complimenteren over zijn mening. Ze bijvoorbeeld: zo heb ik het nog niet bekeken, ik ben van mening dat... Of interessant wat jij daar zegt, ik denk er echter anders over namelijk... Door jou zie het ook eens van een andere kant, dank je wel daarvoor. Mijn idee is ...

De kunst van het vragen is vragen zonder dat mensen er moeite voor moeten doen. Iedereen is volledig met zichzelf bezig en heeft daar vaak meer dan zijn/haar handen vol aan. Het is heel moeilijk om volledig beslag te leggen op iemands tijd. Het blijft moeilijk om iemand te vragen om te helpen met verhuizen. Maar iemand vragen om te helpen omdat zijn/haar inzichten noodzakelijk zijn om te slagen is al weer iets heel anders. Of vragen om een uurtje te helpen, mensen zijn sneller bereid om een uurtje te helpen dan een hele dag.

Een goede verkoper vraagt eerst waar ze het product voor nodig hebben, en creëren zo de vraag, en vragen naar wie de meeste gebruik gaat maken van het product.

Hoe mensen naar jou kijken bepaald mede hoe makkelijk of hoe moeilijk het leven is. Wie goed doet goed ontmoet is een waarheid die daadwerkelijk klopt. Als mensen jou zien en erkennen vallen er gewichten van onze schouders. De mens is een sociaal wezen, kort gezegd we hebben andere mensen om ons heen nodig. En niet alleen in het geval van nood. We spiegelen ons, het geeft ons een identiteit. Eenzaamheid is letterlijk dodelijk en een van de grootste problemen van deze tijd. Met deze tips hoop ik eenzaamheid te bestrijden. Eenzaamheid lijdt tot onzekerheid, tot faalangst, tot een algeheel gevoel van mislukken.

Even een paar leugens die al generaties lang worden verteld.

Zorg dat jij voldoende diploma's hebt, werk hard en je zult gelukkig zijn en nooit armoede kennen.

De leugen ligt in het feit dat mensen met een hoge opleiding niet automatisch veel geld verdienen, een goede loodgieter of dakdekker verdient meer dan een goede advocaat. En het hebben van een baan is één dag verwijderd zijn van armoede.

Volg je hart.

Wat ze bedoelen is volg jouw gevoel, jouw onderbuik. Alleen in de liefde heeft jouw hart het voor het zeggen, voor de rest volg jouw verstand. In jouw hart en in jouw onderbuik zitten geen hersenen, daar zit dan ook geen denkvermogen.

Al het goede komt naar degene die geduld heeft.

De meeste werken veertig jaar in de hoop om op een dag die vette promotie te halen. Ze spelen hun hele leven mee met de staatsloterij om die grote prijs binnen te halen. Maar hoeveel krijgen echt die vette promotie, hoeveel winnen echt de jackpot?

Tijd heelt alle wonden.

Als dat zo is waarom ga je dan ooit naar een dokter toe. Sta niet te lang stil bij het verleden, daar hebben we geen invloed meer op. Leer er van en ga door.

Alles gebeurt met een reden.

Ja natuurlijk, onze acties hebben totaal geen effect op wat de toekomst brengen zal. Onzin natuurlijk. Alles gebeurt omdat wij het mogelijk maken. Onze eigen inzet maakt of iets wel of niet gebeurt. En ja er zijn uitzonderingen maar die zijn er voor iedereen.

Wees altijd jezelf.

Wel eens geprobeerd een ander te zijn? Wel eens getracht voor een ander te denken. Alleen voor jouw eigen kinderen mag je nadenken omdat zij nog niet ten volle de gevolgen van hun acties overzien. Als wij altijd onszelf moeten zijn waarom leren we dan, waarom proberen we onszelf dan te verbeteren.

Wat heeft dit eigenlijk te maken met geestelijke gezondheid. Niets en alles.

Iedereen heeft een eigen leven vol ups en downs. Vol met leuke en minder leuke momenten. Dat heet leven. Iedere dag heeft zijn eigen uitdagingen. Er zijn natuurwetten waar we allemaal onder lijden. We zijn niet alleen op de wereld, de mens is een sociaal wezen. Omgang met andere bepaald mede hoe we in het leven staan. Er zijn zoveel vormen van stress dus als we er maar een paar kunnen elimineren dan geeft dan al rust in ons hoofd. Als we weten dat we op ander kunnen rekenen als we dat echt nodig hebben omdat we aantonen dat andere op ons kunnen rekenen worden tegenslagen in ons gevoel minder. Er is een vangnet.

Er zijn psychische problemen die niet door een simpele oefening opgeheven kunnen worden helaas maar door anders in het leven te staan. Meer behulpzaam, meer open voor de ander, in de wetenschap dat wat wij meemaken iedereen kan overkomen helpt wel. En dat wij niet bang zijn om op ons bek te gaan omdat er altijd wel iemand is die ons weer oppakt.

Geniet van de dingen om ons heen. De zon, het nemen van rust, de zee, het bos. Omgeven door vrienden en geliefde. Het geeft rust in ons hoofd en helpt mee met geestelijke gezondheid. Een ongezonde geest komt vaak door te veel piekeren, te veel zorgen en geen oplossing zien. Ruimte in het hoofd biedt mogelijkheden om een beter mens te worden en de zorgen daadwerkelijk te lijf te gaan.

Financiële gezondheid.

Hier heb ik al meerdere stukken over geschreven.

Het begint met BBS. Of wel budgetteren, besparen en sparen. Als we dit onder de knie hebben is het de kunst zoveel mogelijk financiële educatie te krijgen,

Wie niet weet hoeveel geld er binnen komt en hoeveel er uit gaat en vooral waaraan is gedoemd voor altijd geld te kort te komen. En dan maakt het niet uit hoe hoog het inkomen is en of het uit één bron komt of uit twee of nog meer. Budgetteren wil alleen maar zeggen weten waar het geld vandaan komt en waar het naar toe gaat en dat op papier toevertrouwen. Pas dan is het mogelijk om eens goed te kijken naar de uitgaven, en misschien ook wel naar de inkomsten. Het is te makkelijk om te zeggen; ik verdien te weinig. En ja dat zal best maar vaak is het meer een kwestie van; ik weet niet waar ik het aan uit geef.

Dus zes kolommen maken.

Inkomen			Uitgaven		
Week	Maand	Jaar	Week	Maand	jaar

De kolom maand zal de meest posten hebben. Alle kolommen optellen en we weten wat er binnen komt en wat er uit gaat. Is de inkomsten kolom groter dan de uitgaven kolom gefeliciteerd is de tweede kolom groter; we hebben een uitdaging.

Om de uitdaging aan te pakken moeten we eerst kritisch kijken naar de uitgaven en een aantal tips verzinnen om minder geld uit te geven. Alleen maar winst pakken op de terugkerende uitgaven blijft lastig. Maar kijken naar verzekeringen en abonnementen is altijd een goed idee. En alle energie maatschappijen geven nieuwe klanten korting, overstappen loont de moeite.

Wat tips die toe te passen zijn in het dagelijks leven.

- Maak een boodschappenbriefje en koop niets meer dan dat.
- Ga niet moe of hongerig boodschappen doen
- Een A merk is geen garantie van kwaliteit.
- Koop en eet zo veel mogelijk seizoensproducten.
- Op de markt is jouw euro vaak meer waard.
- Het is de moeite waard om prijzen te vergelijken.
- Wat niet bederft kan groot ingekocht worden.
- Vroeger gebruikte ze geen dure schoonmaakmiddelen, www.omaweetraad.com
- Het loont de moeite om boerderij winkels op te zoeken. (mits in de buurt)
- Koop genoeg en gooi zo min mogelijk weg, eigenlijk gooi niets weg.
- Zet in de winter de verwarming op 19 graden en doe een trui aan. (is ook beter voor jouw huis)
- Pak vaker de fiets i.p.v. de auto.
- Hou jouw uitgaven bij gedurende een maand.
- Betaal zo veel mogelijk met contant geld.

En zo zijn er natuurlijk nog veel meer dingen waarop direct bespaard kan worden. Het gaat niet om grote bedragen maar elk klein bedrag telt wel op.

Zodra er geld overblijft zet dat apart. We raken heel snel gewent aan meer uitgeven en dan is de weg terug vrijwel onmogelijk. Open een aparte rekening en zet daar het bedrag op dat jij bespaart gedurende een half jaar. Gebruik deze rekening niet. Het bedrag zal jou verbazen. Dit is het begin

van de route naar meer financiële vrijheid. Of naar het uit laten komen van jouw droom. Dat grotere huis, die nieuwe auto of die luxe vakantie. Of toch die buitenlandse studie voor jouw kinderen. Elke financiële droom begint klein. Financiële educatie zorgt voor de groei.

Bekijk de financiële markt, kijk naar de schommelingen en vindt uit waarom die schommelingen ontstaan. Er zit altijd een logica in. Er zijn ook zaken nu al te voorspellen. Aandelen bier gaan in de zomer omhoog, er wordt meer verkocht en zeker als er een groot sporttoernooi is, voetbal of olympische spelen. Na een oorlog zoals in de Oekraïne en in de Gaza is er behoefte aan bouwmaterialen. De prijs daarvan zal omhoog gaan.

We zitten in een energietransitie, we moeten af van de fossiele brandstoffen en op zoek naar alternatieven. Die ontwikkeling opent nieuwe markten en dus nieuwe mogelijkheden.

Leen nooit maar dan ook nooit geld om te beleggen.

Koop nooit aandelen of wat dan ook omdat een ander het een goed idee vindt. Doe zelf onderzoek. Koop nooit en ik bedoel ook echt nooit op emotie.

Spreading is het antwoord. Koop voor de korte termijn, een dag of twee, voor de middellange termijn, week tot maand en de langer termijn, een jaar of meer.

Lees de stukken die ik al geschreven heb op <https://www.simonshoofd.nl/financieel> er staan voldoende teksten op die helpen met de financiële gezondheid.

Even een aantal algemeen heden die het leven een stukje aangenamer maken.

- Sta niet te veel stil bij het verleden, dat kunnen we niet veranderen alleen accepteren en er van leren.
- De enige die de volledige controle heeft over jouw leven ben jij zelf. Geef de controle niet uit handen
- Vergelijk jezelf nooit met een ander. Jij ziet alleen maar wat zij willen dat jij ziet. En daar komt bij door te vergelijken waardeer jij jouw leven minder.
- Wat andere over jou denken is niet relevant, wat jij over jezelf denkt is dat wel.
- Denk niet te veel na, iets niet weten is geen schande.
- Glimlach meer.
- Doe niet iets tegen jouw zin of tegen jouw principes.
- Geef niet meer uit dan jij hebt.
- Geloof in jezelf. Jij bent het meer dan waard.
- Blijf dromen. Wie droomt heeft nog wensen, een ambitie
- Wees aardig voor iedereen. Er bestaan geen wild vreemde mensen alleen mensen die jij nog niet ontmoet hebt.

En onthoud alles dat jou kan overkomen overkomt een ander ook.

Succesvolle mensen worden niet geboren maar gemaakt, en altijd door zichzelf.