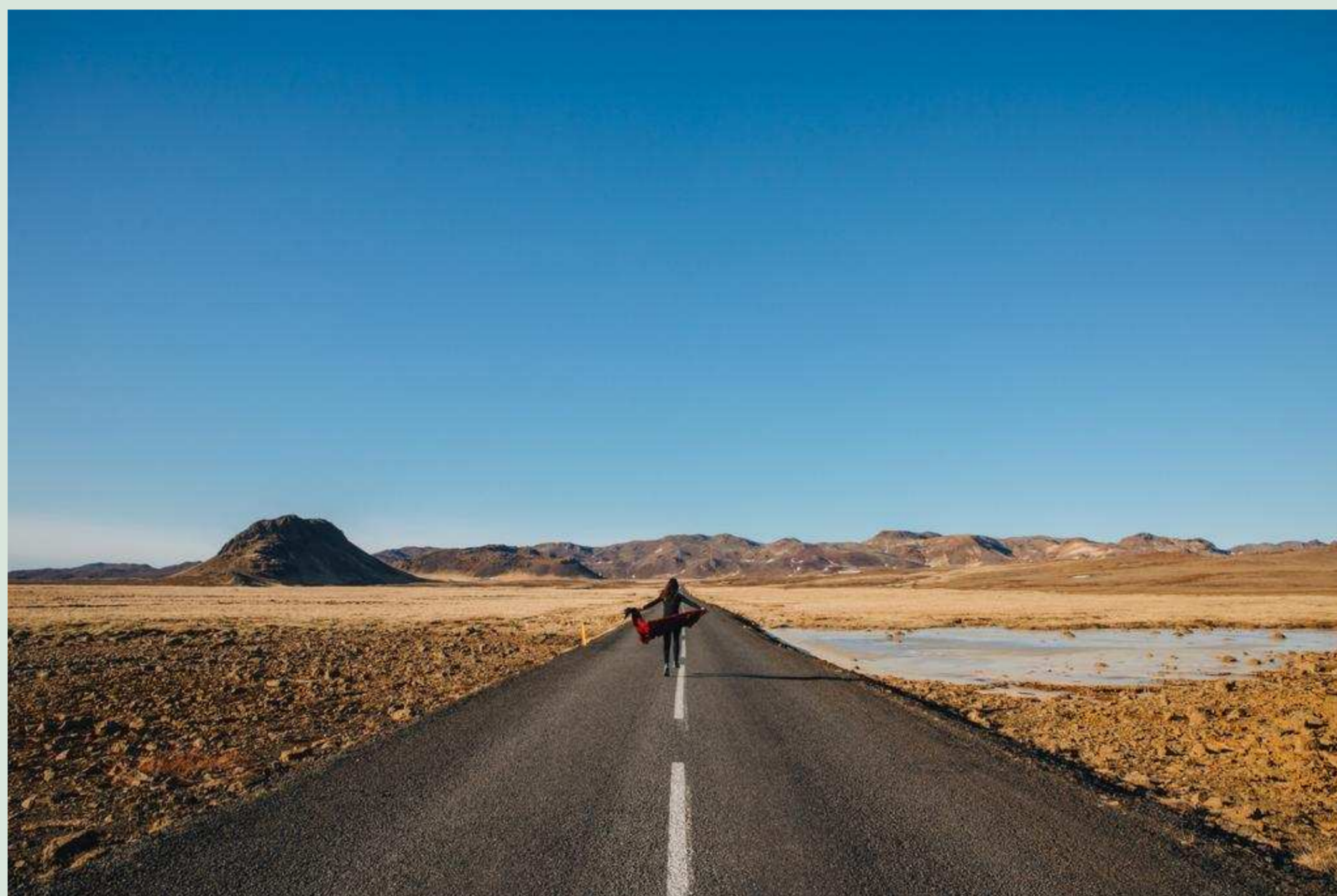


MY NEW
ROOTS



*My New Roots Coaching
5 Gratis tips voor een Bewuster,
Gezonder en Gelukkiger leven*

- Carli Bisseling -
2021



Bewuster Gezonder en Gelukkiger



*"Een nieuwe perspectief op
jouw gezondheid gecreëerd
door jou!"*

MY NEW
ROOTS





**Voor alle vrouwen die
bewust bezig willen
zijn met hun
gezondheid**

Bewuster, gezonder en gelukkiger

Fijn dat je de stap hebt genomen om deze sneak peak te downloaden en te lezen. Wanneer je deze sneak peak hebt gelezen heb je een aantal tips om te gaan werken aan een bewuster, gezonder en gelukkiger leven. En wie wil dat nou niet?

Waarschijnlijk loop jij net als zo veel vrouwen er tegen aan dat je elke keer wil gaan werken aan je gezondheid. Je wil snel resultaat behalen, gaat voor een quick fix waarbij er beloofd wordt dat je zeker en snel resultaat zult behalen. Maar niets is minder waar. Je houdt het niet vol, behaald het beloofde resultaat niet en geeft jezelf de schuld.

Herkenbaar?

Om dit te doorbreken heb ik 5 tips voor je op een rijtje gezet. Zodat jij de eerste stap kunt gaan zetten om een bewuster, gezonder en gelukkiger leven te creëren.

Succes!

Liefs Carli

Kun jij niet wachten en wil jij vandaag nog starten met het My New Roots Coaching programma waarin ik je stap voor stap meeneem naar een bewuster, gezonder en gelukkiger leven?

KLIK DAN HIER

<https://mynewroots.nl/coaching>

WIE BEN IK?

Ik was vrij gezond bezig, at gevarieerd en was regelmatig in de sportschool te vinden. Maar toch niet altijd gelukkig en hier ook niet bewust van.

Mijn doelen halen lukte me niet altijd en waarom niet, ik had toch alle kennis in huis als expert?

Het lijkt allemaal zo simpel, gezond eten en wat sporten en ja hoor dan zijn we vast gelukkig. Maar niets is minder waar.

In de afgelopen jaren ben ik erachter gekomen dat alleen jezelf ervoor kan zorgen dat je gezond en gelukkig bent. Voor mij is dat bewust omgaan met mijn gezondheid, veel bewegen, gezonde voeding en vooral werken aan mijn mind.

Als voormalig coach en dietist heb ik jarenlange ervaring in de sport en voeding. Ik heb al veel mensen mogen helpen en begeleiden. Echter na een aantal jaren kwam ik erachter dat ik niet verder kwam in mijn coaching met klanten en wilde ik iets anders. Ik wilde al mijn opgedane kennis over sport, voeding en coaching doorgeven aan studenten als docent. Dit heb ik jarenlang met plezier gedaan.





Maar ook hier begon mijn twijfel weer. De cruciale vragen die bij mij naar boven kwamen waren; Wat wil ik? Waar wordt ik echt gelukkig van? Wat is mijn passie? Ik ging op ontdekkingsstocht naar mezelf. Want ook al sportte ik en at ik vrij gezond ik was niet altijd gelukkig met mezelf.

'IF YOU BELIEVE IN YOURSELF, ANYTHING IS POSSIBLE'

Een reis met vele paden volgde waaronder; Loopbaancoaching, praktijkondersteuning, psycholoog, masteracademy, opleiding innovatie en business development en reiki. Daarnaast het lezen van veel boeken over mindset en hoe ik mijn gedachten kon veranderen.

En wat ben ik blij dat ik deze reis heb mogen maken want als ik iets heb geleerd van mijn reis de afgelopen jaren is het geloven in mezelf. Ook ik mag er zijn, en ook ik ben in staat om mijn dromen waar te maken.

Mijn DROOM? mijn PASSIE?

Jou helpen om bewuster, gezonder en gelukkiger leven te creëren.



5 TIPS

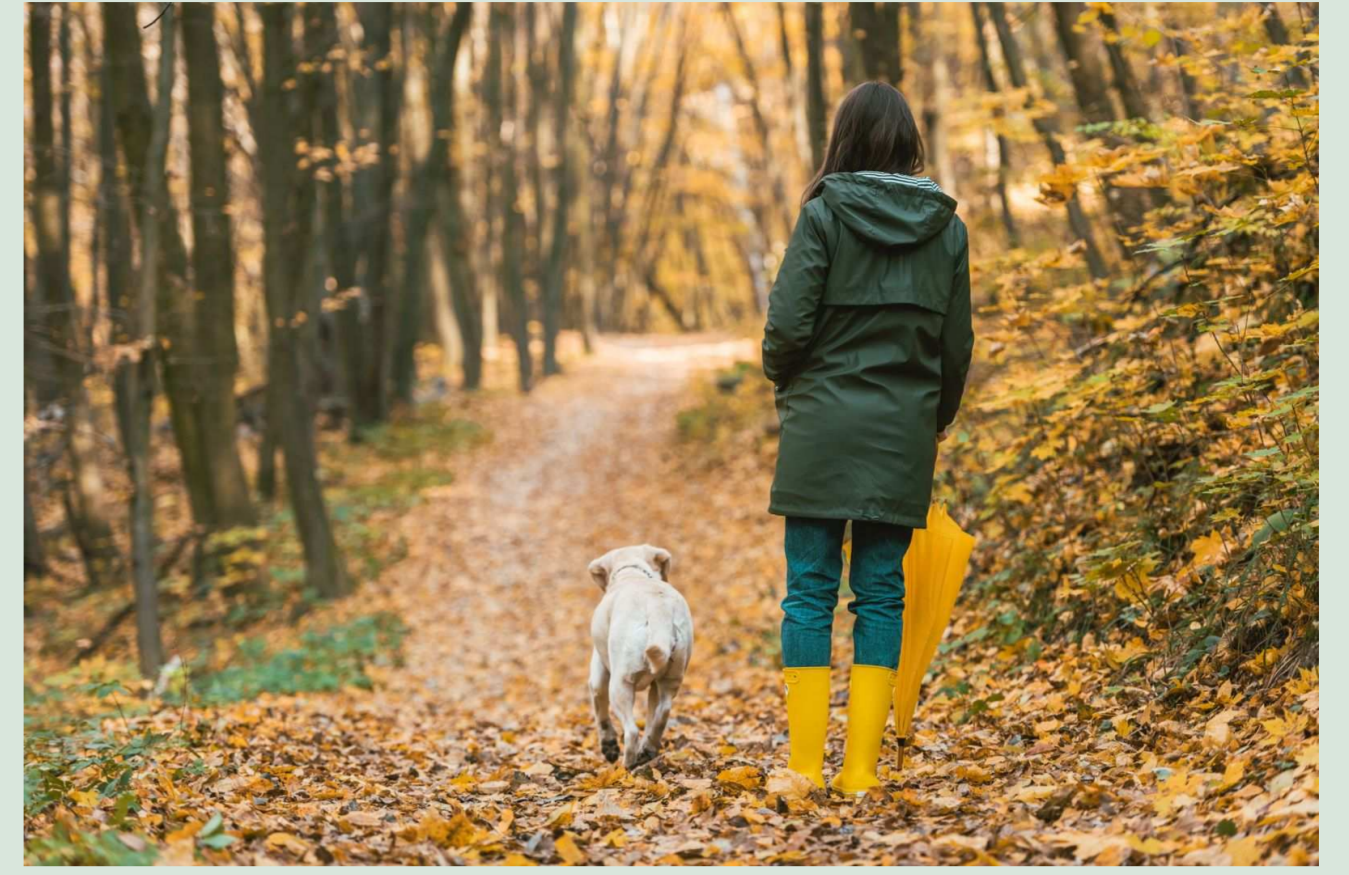
1. Zorg dat je een helder beeld van je droomwens hebt
 2. Inzicht krijgen in je voeding- en beweegpatroon
 3. Plannen
 4. Geen excuus!
 5. Bewustwording
-

MY NEW
ROOTS



TIP 1

Zorg dat je een helder beeld van je droomwens hebt!



Je verlangt al jaren naar een gezonder leven. Je wil je doelen behalen maar dit lukt maar niet. Daarnaast wil je gewoon lekker in je vel zitten. Wanneer je je verlangen oftewel je droomwens tot werkelijkheid wil brengen zul je jezelf eerst af moeten vragen hoe die wensdroom er voor jou uitziet.

Heb je er ooit over nagedacht hoe jouw gezonde leven er uitziet? Heb je jezelf ooit afgevraagd waarom je eigenlijk een gezonder leven wil creëren? Wat zou je echt willen bereiken?

Allerlei vragen die je nog nooit hebt gesteld aan jezelf. Door deze vragen krijg je een helder beeld hoe jouw droomwens eruit ziet. Onderstaande oefening kan je helpen om deze droomwens helder te krijgen.

Oefening:

Zorg dat je op een rustige plek bent.

Neem de tijd om te fantaseren over jouw droomwens.

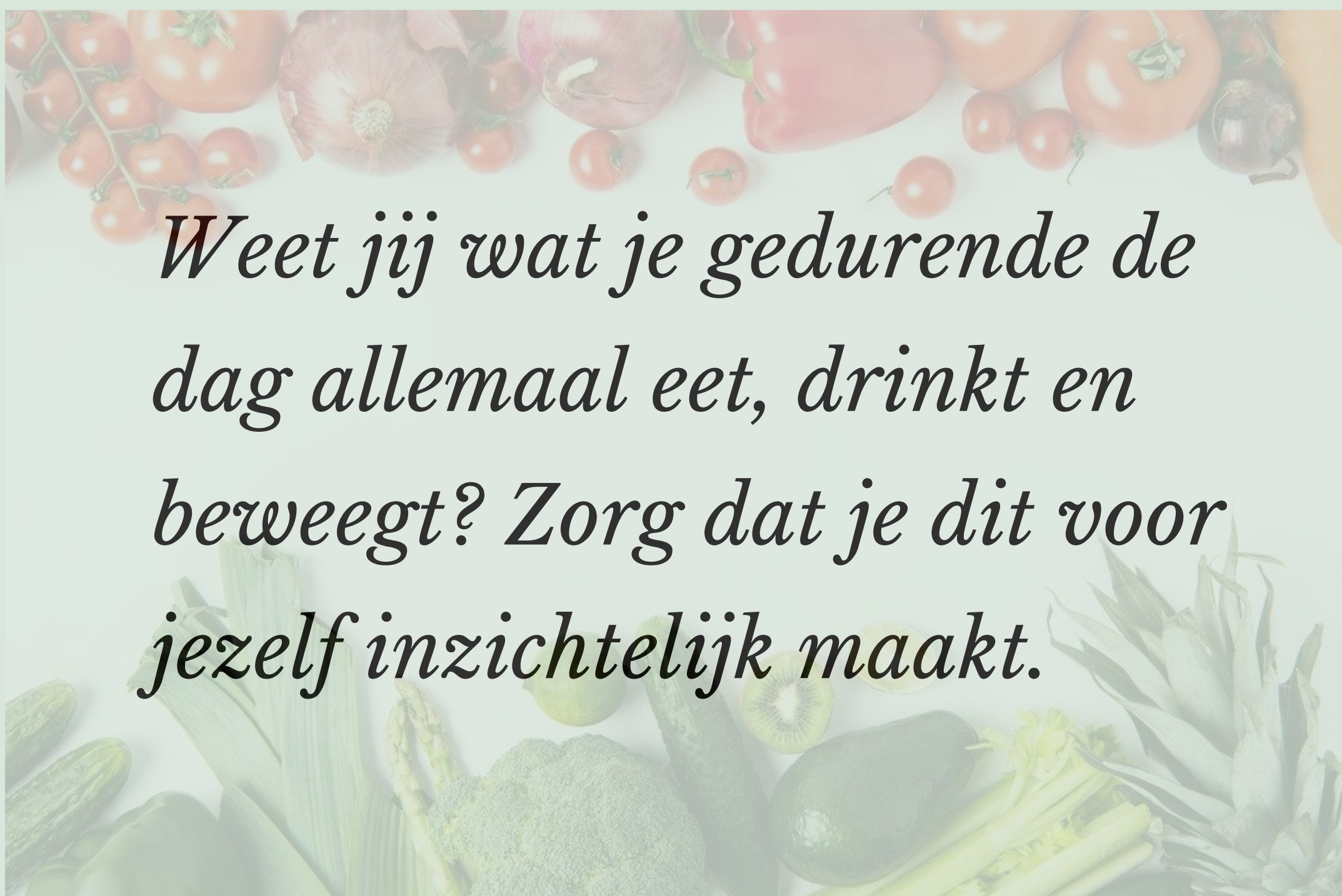
Probeer dit zo concreet mogelijk voor je te zien.

Hoe ziet jouw gezonde leven eruit?

Wanneer je voelt dat je je droomwens helder hebt noteer je deze belangrijke inzichten voor jezelf.

Tip 2

Inzicht krijgen in je voeding- en beweegpatroon



Weet jij wat je gedurende de dag allemaal eet, drinkt en beweegt? Zorg dat je dit voor jezelf inzichtelijk maakt.

Je wordt wat je eet en drinkt!

Heb jij al ooit een poging gedaan om inzicht te krijgen in wat je op een dag eet, drinkt en beweegt? wanneer je dit inzichtelijk maakt voor jezelf kun je deze patronen eens goed tegen het licht houden. Dacht je dat je een goed patroon had? En kom je er nu achter dat je misschien toch wat meer eet en minder beweegt dan gedacht?

Door je eet en beweeg patroon eens goed te bekijken maak je de volgende stap naar een bewuster, gezonder en gelukkiger leven.

DOEN:

Schrijf vijf dagen op (vijf?! ja vijf dagen, want hierdoor krijg je pas werkelijk een goed inzicht) wat je eet en drinkt.

Schrijf op wat je in deze dagen aan beweging doet.

Leg je notities neer in de keuken of een plek waar je gedurende de dag vaak bent. Doe je dit pas aan het einde van de dag is de kans groot dat je de helft alweer bent vergeten.

Bekijk na vijf dagen je patroon eens kritisch. Wat zou jezelf al kunnen veranderen waardoor je een beter voedings en beweegpatroon gaat krijgen?

Schrijf twee punten op die je kunt verbeteren. Hang deze op je koelkast of op je badkamer spiegel.

Tip 3

Plannen

Schiet jou moment om aan jezelf te werken er ook altijd bij in?

Vergeet jij zaken te doen die je niet inplant? Je bent niet de enige. In gedachte zeggen we vaak tegen onszelf dat we 'iets' willen gaan doen. Maar in de werkelijkheid komt dit er dan niet van.

Plan je zaken!

'Dat wat gepland wordt staat daadwerkelijk te gebeuren'

Hier ben ik heilig van overtuigt. Zorg dat wanneer je helder hebt wat je droomwens is je ook kunt gaan plannen hoe je hier wilt gaan komen.

Begin met kleine stappen te gaan plannen. Wanneer jouw droomwens is dat je een fitter lijf wilt dan begin je met het plannen van sport en beweegmomenten. Begin hierin niet te over enthousiast (lees 5 keer per week naar de sportschool) maar plan realistisch.



Gebruik de planner in de bijlage als hulpmiddel. En hang deze op je koelkast (incl. de twee punten van je voeding- en beweegpatroon)

Tip 4

Geen excuus!



Zorg dat wat op je planning staat ook gaat gebeuren!

Als je je droomwens helder hebt weet je waar je naartoe wil. Maar deze droomwens moet je natuurlijk tot stand gaan brengen.

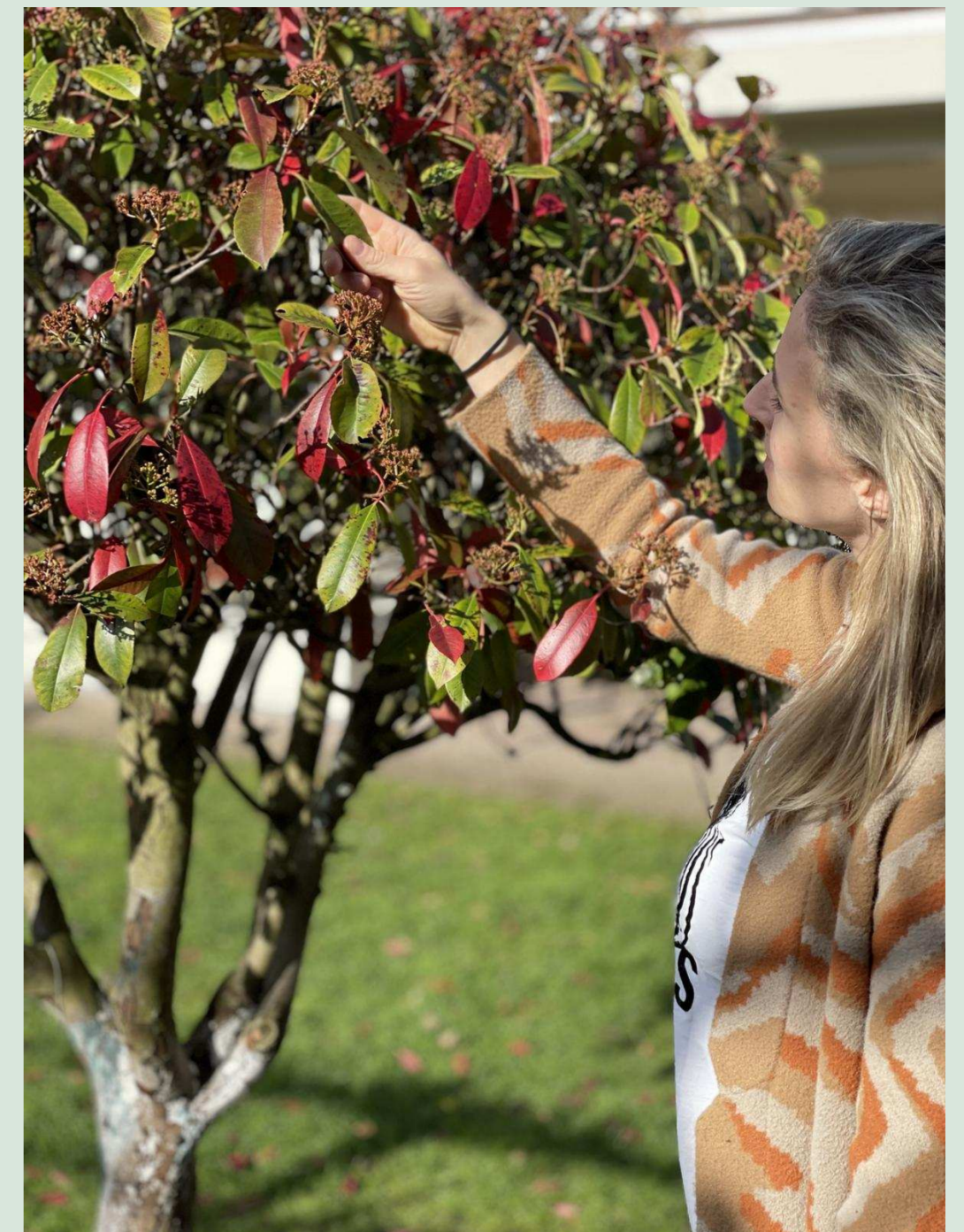
Wanneer je momenten hebt ingepland om aan je droomwens te werken zorg dan dat je dit daadwerkelijk ook doet!

Wanneer we moe zijn wanneer we het druk hebben zijn we vaak geneigd om een excuus te zoeken om bijvoorbeeld niet te gaan sporten want er moet nog zoveel gebeuren. Of we bestellen snel wel iets voor het avondeten want we hebben geen tijd meer om te koken. Zorg dat wat je inplant je dit goed doet en uitvoert. Zo hoef je je later ook niet schuldig te voelen dat je iets niet gedaan hebt.

Tip 5

Bewust wording

*En dan gebeurt het toch,
dat wat je gepland hebt
gebeurt niet en je verzint
excuus op excuus.*



Herken het en doe er iets mee!

Zorg dat je je bewust bent van het feit dat je bezig bent met je droomwens. Wanneer je erachter komt dat je je planning niet hebt gvolgd of geen actie hebt ondernomen kun je jezelf wel voor je kop slaan en voel je je schuldig. Wees niet te streng voor jezelf, vergeef jezelf. En zorg ervoor dat je jezelf herpakt!

Ben je bewust van het feit dat je je planning niet volgt of dat je geen actie onderneemt.

Accepteer dit en begin weer met plannen. Bekijk je eerder gemaakte planning goed, waarom lukt het niet om vol te houden? Was je planning misschien toch te ambitieus, was 2 keer sporten en tegelijkertijd opletten op je voeding te veel tegelijk?

Maak een nieuwe planning en kom weer tot actie zodat jij jouw droomwens tot werkelijkheid kunt maken.



Planning

Hierbij een voorbeeld planning die je kunt gebruiken om je acties te gaan plannen

Weekplanning

.....MaandweekJaar

Doelen:

1.
.....
2.
.....
3.
.....

-- | Maandag

-- | Dinsdag

-- | Woensdag

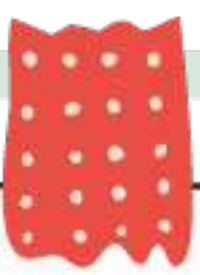
-- | Donderdag

-- | Vrijdag

-- | Zaterdag

-- | Zondag

To do:



Notes:

Stemming:

BONUS

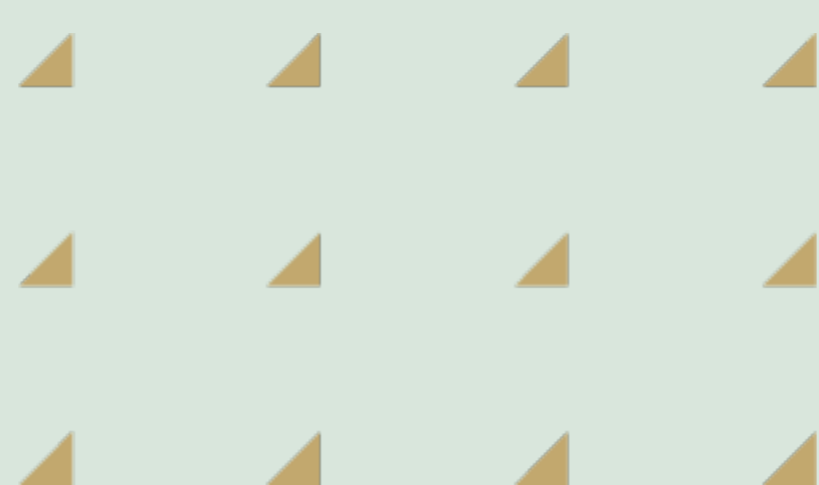
Ontspanning en meditatie

Je hebt een aantal tips kunnen lezen om je droomwens tot werkelijkheid te brengen. Echter zijn deze tips alleen niet voldoende om je droomwens tot realiteit te brengen. Ontspanning, meditatie en een positieve mind spelen een grote rol om uiteindelijk je droomwens te realiseren. Als bonus heb ik daarom onderstaande oefening toegevoegd zodat je deze thuis kunt uitvoeren. Door deze bodycheck te doen zorg je dat je bewust stilstaat bij jezelf en jouw droomwens door ontspanning en meditatie in te bouwen.

Body Check

Ga zitten of languit liggen, sluit de ogen en komt tot rust. Richt de aandacht op het gehele lichaam. Hoe voelt je lichaam op dit moment aan? Neem hier even de tijd voor. Richt dan alle aandacht op het voorhoofd. Probeer de huid te voelen, fysieke sensaties en eventuele spanningen waar te nemen. Doe dit zelfde een voor een met de neus, oren, ogen, wenkbrauwen, kaak, mond, lippen en huid van het gezicht en achterhoofd. Observeer zonder de observaties verstandelijk te analyseren. Richt dan de aandacht op de nek, hals, sleutelbenen, schouders, linker- en rechterbovenarm, elleboog, onderarm, hand en vingers. Ga deze gebieden, links en rechts een voor een af. Telkens als de gedachten afdwalen keer je terug naar de oorspronkelijke focus. Richt de aandacht op de borst, het middenrif, de buikspieren, bovenrug, onderrug en ruggengraat. Merk de verschillen tussen de verschillende gebieden op. Observeer waar spanning zit en hoe deze gebieden reageren op ontspanning. Geef op dezelfde manier aandacht aan het bekken, de geslachtsdelen, billen en aan beide bovenbenen, knieën, onderbenen, enkels, voeten en tenen. Breng dan langzaam de aandacht terug naar het lichaam in zijn geheel. Probeer een paar minuten met aandacht zo stil mogelijk te zitten of te liggen. Beweeg een beetje, stretch de spieren wat en open de ogen. Blijf nog even bij jezelf. Voel je dat je er klaar voor bent kan je rustig komen staan.

**Succes met de eerste stappen naar het creëren van een
bewuster, gezonder en gelukkige leven!**

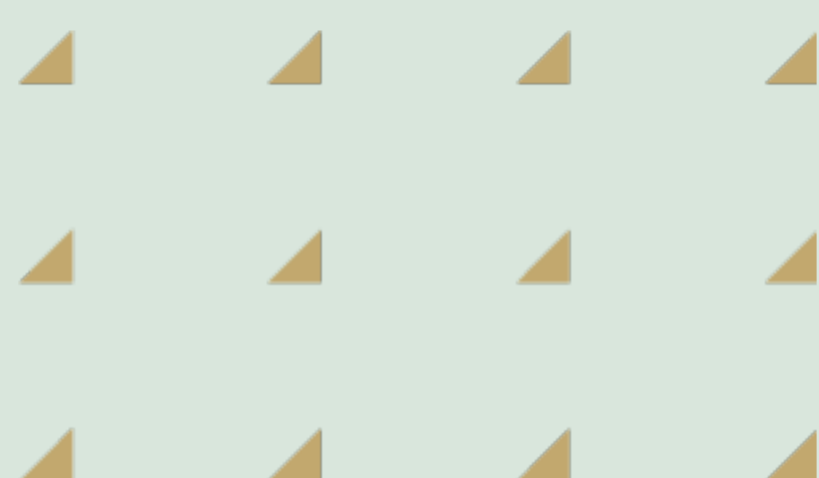


**Ben jij nieuwsgierig naar wat ik voor
jou nog meer kan betekenen?**

Klik hier

<https://mynewroots.nl/contact/>

Voor een inspiratiesessie!



*"Een nieuwe perspectief op
jouw gezondheid gecreëerd
door jou!"*

MY NEW
ROOTS
coaching



**Voor alle vrouwen die
bewust bezig willen
zijn met hun
gezondheid**