

# 10 praktische tips om je beter in je vel te voelen



# Me even voorstellen



Wat super tof dat je dit E-book hebt aangevraagd en dat je gekozen hebt ten volle voor een schitterend leven te gaan! Ik ben zo enthousiast voor jou!

Hallo, ik ben Sigrid en het is mijn passie om vrouwen, vooral  
alleenstaande dames, te begeleiden naar een leven vol liefde, geluk en vervulling!

Alleen zijn betekent niet automatisch ongelukkig of eenzaam zijn. Integendeel, met de juiste mindset kan deze tijd van alleen zijn juist een kostbaar geschenk zijn om goed voor jezelf te zorgen en aan je relatie met jezelf te werken.

Ik moet eerlijk toegeven, ook ik heb dit proces moeten doormaken met vallen en opstaan. Ik heb vele jaren ongelukkig en eenzaam doorgebracht, totdat ik de sleutel om kon draaien in mijn hoofd en besepte dat ik zelf bepaal hoe ik mijn leven leef, ongeacht de omstandigheden.

Maar weet je, jij hoeft hier niet zo lang over te doen als ik! Ik wil je graag helpen op deze innerlijke reis, want daar draait het uiteindelijk om!

Dit E-book is alvast een stap in de goede richting! Ik wens je veel leesplezier en inspiratie toe!

# Tip 1



## De impact van je lichaamshouding op je gemoedstoestand

Iets wat meestal over het hoofd wordt gezien, maar oh, zo **belangrijk** is, **is de manier hoe je je beweegt en staat.**

Iemand die ongelukkig en eenzaam is, straalt dit uit en dit heeft niet alleen een impact op je sociaal leven en hoe mensen jou behandelen of benaderen. **Het heeft ook een enorme invloed op hoe jij jou voelt** en hoe je dat gevoel ook nog eens benadrukt.

Door bijvoorbeeld je mondhoeken te laten hangen, je hoofd te buigen, schouders te laten zakken kan je je onmogelijk goed voelen in je vel!

Laten we dit eens uittesten:

Ga recht staan, laat je schouders hangen, kijk naar beneden en zeg nu luidop: ik voel me goed!

Ga nu rechtop staan met schouders achteruit, hoofd rechtop, benen lichtjes gespreid en handen in de zij en zeg nu opnieuw luidop: ik voel me goed!

Voel je het verschil?

**Je kan door jouw lichaamshouding te veranderen je direct anders en beter voelen.**

Dus, als je je nog eens 'down' voelt, verander dan je houding, ook al heb je daar geen zin in, doe het toch maar! En voel je direct een stuk beter!

## Tip 2



### De kracht van een 'power move'

Aansluitend op de juiste lichaamshouding, kan een 'power move' jou ook direct in een beter en positief gemoedstoestand brengen.

Een 'power move' of 'krachtbeweging' is een **beweging die je associeert met een herinnering van een moment toen je je top voelde.**

Een krachtbeweging kan bijvoorbeeld zijn een vuist maken of je beide armen in de lucht steken alsof je net iets hebt gewonnen. Waar jij je maar bij goed voelt.

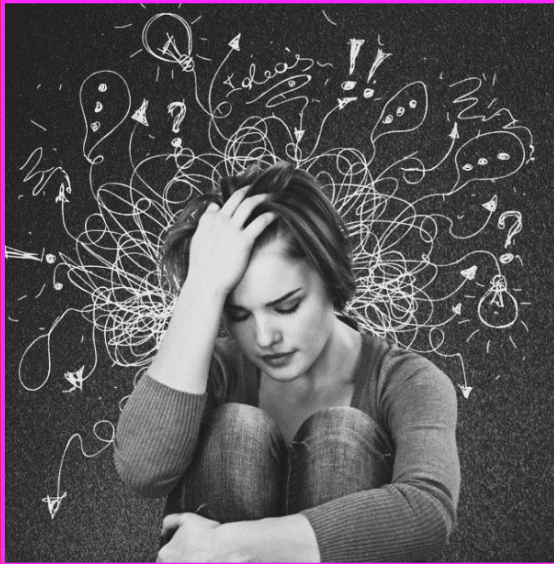
Doe nu het volgende:

Sluit je ogen en stel je een moment in je leven voor dat je je ongeloofelijk fantastisch voelde, beleef ook dat gevoel opnieuw en veranker nu dit gevoel door je power move te maken.

Hiermee geef je je lichaam en vooral je onderbewustzijn de instructie om dit gevoel terug op te roepen, zodra jij jouw power move maakt.

En geloof me, het werkt! Gewoon doen!

# Tip 3



## Jouw interne babbelbox

**Je gedachten bepalen jouw emoties en bijgevolg ook jouw gedrag en resultaten.**

En weet je wat het goede nieuws is?

**Jij bent de baas** over jouw gedachten; jij bepaalt namelijk welke gedachten je toelaat, wat je verwerpt of negeert! Dat is toch fantastisch nieuws! Want dit wil zeggen dat jij volledig in controle bent, tenminste als je je bewust wordt van wat je denkt!

Hmm, en hoe doe je dat?

Heel simpel! Vanaf nu **hou je een klein zakboekje bij** en **schrijf** je dagelijks de **meest frequente gedachten op**. Hou dit een week vol.

Na deze week bekijk je wat je hebt opgeschreven.

Zijn deze **gedachten positief of eerder negatief**? En **hoe kan je ze omdraaien** van negatief naar positief?

Ben jij lief en mild voor jezelf? Of boor je jezelf de grond in?

**Hoe zou je dit nu formuleren moest je dit tegen je allerbeste vriendin zeggen?**

Door positiever te denken en dus positiever in het leven te gaan staan, ga je merken dat je veel meer aan kan en veel veerkrachtiger wordt. Je gaat ook na verloop van tijd meer positieve mensen en situaties aantrekken.

Het werkt namelijk als een sneeuwbaaleffect, dus waar wacht je nog op?

## Tip 4



### Bewegen, bewegen en nog eens bewegen...

Nee, je hoeft je niet direct in te schrijven in een fitnesscentrum of 5 kilometer te gaan lopen. Dat kan een goed idee zijn voor op de lange termijn.

#### Begin eerst met de meest eenvoudige dingen:

- Ga via de trap i.p.v. met de lift
- Parkeer je auto iets verder, zodat je een mooie wandeling kan maken
- Ga te voet of met de fiets naar de winkel, indien mogelijk

Streef er ook naar om **elke dag 30 minuutjes** te bewegen **in de buitenlucht**.

Bewegen zorgt er namelijk voor dat er bepaalde stofjes in onze hersenen aangemaakt worden, waardoor we ons beter in ons vel gaan voelen. En we weten allemaal dat het bijdraagt tot een goede gezondheid; het zorgt er ook voor dat je weerstand verbetert, waardoor je veel minder vlug ziek wordt!

Alleen maar voordelen!

En, zoals eerder vermeld, heb je echt de microbe te pakken, dan kan de volgende stap zijn je inschrijven in de fitness of met een vriendin gaan lopen of gaan dansen. Doe vooral iets wat je graag doet, dan hou je het ook veel langer vol!

## Tip 5



### Persoonlijke verzorging

Meestal, als we ons niet goed voelen in ons vel, hebben we ook niet veel zin om ons goed te verzorgen; we zijn eerder geneigd om geen make-up te dragen, iets makkelijk aan te trekken, zoals een trainingspak en als we de tijd hebben, ons volledig terug trekken in de zetel om één of andere Netflix-serie te verslinden en dit natuurlijk met de nodige versnaperingen erbij, of misschien zelfs een glaasje wijn...

Get the picture?

Op zich is daar niets verkeerd mee, maar als je je niet goed voelt in je vel, is dit eigenlijk geen zo'n goed idee, want je gaat letterlijk en figuurlijk jezelf gaan wentelen in jouw emotie, in deze negatieve energie.

Een **beter alternatief** is om net **jezelf wel eens goed te soigneren**:

Neem een **warme douche** of bad, doe een **gezichtsmaskertje** op, **maak jezelf** daarna **mooi**, **Doe leuke kleren aan en ga naar buiten**, al is het maar een wandeling rond de blok of naar de winkel.

Je zal jezelf hierin een beetje moeten forceren, want dit is het laatste waar je natuurlijk zin in hebt. Geef echter niet toe aan je ego en doe het toch!

Belangrijk is ook dat je niet in dezelfde ruimte blijft waar die negatieve energie hangt en dat je naar buiten gaat, minimum 15 tot 30 minuten.

Je zal zien dat, wanneer je terug komt, je heel anders zult kijken naar je situatie en dat je energie terug positiever is.

**Het komt altijd op hetzelfde neer, betrap jezelf op bepaalde gedachten en emoties en pas de nodige tricks toe om de vicieuze cirkel te doorbreken!**



# Tip 6

## Omgeving

Eén van mijn stokpaardjes gaat over **de mensen met wie je je dagelijks**, wekelijks omgeeft. Deze mensen **hebben een zeer grote invloed op hoe jij jou voelt en gedraagt!**

Als dit mensen zijn die zelf negatief ingesteld zijn en jou energie leegzuigen, dan raad ik jou ten sterkste aan om zo weinig mogelijk tijd met hen door te brengen en indien mogelijk uit jou leven te schrappen.

Dat is natuurlijk niet zo simpel als het om familie gaat en toch adviseer ik jou om je **tijd** dan **zoveel mogelijk te beperken in hun gezelschap**.

**Jij wordt namelijk jou omgeving**, dus het is belangrijk voor jouw mentaal welzijn om de juiste omgeving uit te kiezen! Dus **zoek het gezelschap op van hen die jou energie en een goed gevoel geven!**

Ikzelf had niet echt veel positieve mensen rond mij, enkel klagers en zagers, met het gevolg dat ik ook deze gewoonte onbewust overnam, totdat ik me er wél bewust van werd.

Beetje per beetje heb ik mijn sociaal leven aangepast en ben ik meer het gezelschap gaan opzoeken van mensen die mij motiveerden en het beste in mij naar boven haalden.

Nog een mogelijkheid is om bepaalde mensen te gaan volgen die een positieve boodschap in de wereld zetten en bijvoorbeeld elke dag 10 minuutjes luisteren naar hun podcasts.

Dit zijn de mensen die ik volg: Marie Forleo, Brendan Burchard, Lewis Howes, Roy Martina, Tom Bilyeu, Lisa Nicols, Jay Shetty, ...en nog menig anderen. Zoek ze eens op U-tube op!





# Tip 7

## Schermtijd

Ja, ja, je leest het goed: schermtijd! Hiermee bedoel ik in het bijzonder **het aantal uren dat je besteedt aan 'social media' en aan tv-kijken in het algemeen.**

Ik was vroeger verslaafd aan tv kijken. Ja, ik ben van de oude stempel en toen bestond Netflix nog niet. Elke avond, wanneer ik thuis kwam van 't werk, keek ik makkelijk 3 tot 4 uur televisie. Ik miste geen enkele aflevering van mijn favoriete programma's...

Ja, zo erg was het totdat ik leerde over **ons onderbewustzijn** en hoe **dit altijd 'aanstaat'**, net zoals een bandrecorder of een computerprogramma dat constant op de achtergrond draait. Het neemt alle informatie op, ook al ben je er niet bewust mee bezig, zoals alles wat er op de radio gezegd en gezongen wordt, zélf s wanneer de tv speelt en je eigenlijk niet echt kijkt of oplet...

Bangelijk, hé! En wat me nog meer bewust maakte, was het feit dat 80% tot 90% allemaal negativiteit is wat wordt getoond, want dat zorgt nu éénmaal voor goede kijkcijfers...en al die negativiteit gaat rechtstreeks jouw onderbewustzijn in, ingegeven als een paplepel. En opeens voel je je dan nóg slechter en je weet niet waarom...

Nu ga ik hiermee veel bewuster mee om en ben ik héél selectief naar wat ik nog kijk of luister en waak ik erover dat het zaken zijn die mij vooruithelpen in het leven!

Ik zeg dus niet dat je geen 'tv' meer mag kijken, maar **wees gewoon heel bewust wat je nog toelaat in je geest** en zorg dat je nog voldoende tijd besteedt aan andere dingen! Het leven kan zo voorbij zijn. Zonde dat je dan het grootste deel van je tijd daaraan weggeeft, niet?



# Tip 8

## Probeer iets nieuws uit

Wij, mensen, voelen ons maar pas echt goed in ons vel als we **het gevoel hebben dat we vooruitgaan, als we bijleren en groeien!**

Zeg nu zelf, niemand vindt het leuk om ter plaatse te blijven trappelen...

En om dit proces te triggeren, te bevorderen **is iets nieuws leren een ideale manier.**

Dat kan gaan van een nieuwe taal te leren, tot kookles, tot dansles..wat ook jouw interesses zijn.

Op deze manier leer je ook andere mensen kennen en kennismaken met andere percepties op bepaalde zaken in het leven. Kortom, hier zijn ook alleen maar voordelen!

Het heeft ook een tijdje geduurd vooraleer ik deze stap durfde zetten: ik ben eerst begonnen met flamencodansen, want ik weet nog goed dat ik als kind zo onder de indruk was van die prachtige flamencodanseressen, hoe elegant zij zich bewogen en gepassioneerd stonden te stampen op hun hakken...

Mijn eerste pogingen waren helemaal niet zo elegant...maar ik amuseerde mij fantastisch en telkens wanneer ik die Spaanse gitaar hoorde tokkelen, werd ik helemaal warm vanbinnen.

En vanaf dan had ik echt de smaak te pakken en ben ik heel wat cursussen en opleidingen gaan volgen tot op de dag vandaag. Ik kan echt niet meer zonder! Er is nog zoveel dat ik wil leren!

Het mooiste van al is dat dit bijdraagt tot een goed gevoel vanbinnen en ik het voorrecht heb om zoveel boeiende mensen te leren kennen!

Het hoeft ook geen geld te kosten. Er zijn zoveel gratis webinars en master classes dat je bijvoorbeeld online kan volgen...

Dus, waar wacht jij nog op? **Go for it and have fun!**



# Tip 9



## Focus verleggen

**Waar je focus op gericht is, daar gaat al je energie naar toe!** Dat is gewoon een feit. Hoe meer je focus gericht is op negatieve dingen, hoe meer je ook van hetzelfde zal aantrekken. Dat is een tweede feit.

Met deze wetenschap in je achterhoofd, is het dus een kwestie van je focus gewoon te verleggen naar iets anders, met voorkeur iets positiefs!

Nu, hoe doe je dit dan, vooral wanneer je je zorgen maakt en vastzit in een vicieuze cirkel van negatieve gedachten en emoties?

Mijn remedie hiervoor is mijn focus veranderen van kommer en kwel naar **dankbaarheid** want aan alles is er een keerzijde van de medaille: er bestaat geen negativiteit zonder positiviteit. Dat is feit nummer drie.

**Som nu eens drie zaken op waarvoor je intens dankbaar bent.** Let op, dit hoeven geven mega grote zaken te zijn. Het kan bijvoorbeeld dankbaar zijn omdat je goed geslapen hebt, dankbaar voor je kinderen of voor de vriendschap en liefde die je krijgt van je huisdieren, enz...

Het is een kwestie van **je 'mind' te trainen** in het zien van positieve zaken. Door dit telkens toe te passen, zal het een gewoonte worden om de zaken anders te bekijken.

Remember, jij bent altijd de baas over je gedachten! Jij bepaalt wat je toelaat en wat niet!

# Tip 10



## Doelen stellen

We willen allemaal **een vervullend leven leiden** en **één van de manieren om dit te doen is doelen stellen voor jezelf** naar waar je kan toewerken!

De meeste mensen hebben enkel maar goede voornemens en meestal ook enkel maar rond de jaarwissel, om het dan vlug weer te vergeten.

Doelen stellen is meer dan goede voornemens. Het is ook meer dan wollig taalgebruik zoals 'ik wil gelukkig zijn'. Zo geraak je echt niet verder.

Hoe doe je het dan wel?

Ga eens voor jezelf na: **wat is jouw grootste droom of wens op dit moment?** Schrijf het neer tot in de kleinste details. Hou je niet in en gebruik je verbeelding.

Bijvoorbeeld, je wil een rijker sociaal leven creëren. Hoe ziet dat eruit voor jou? Met welk soort mensen wil je je omgeven? Welke activiteiten doen jullie tezamen? Wanneer en waar? Hoeveel nieuwe mensen wil je leren kennen?

Plaats nu een deadline op dit doel en vervolgens ga je je eerste stap bepalen. Je zou je kunnen inschrijven voor een cursus of deelnemen aan een bepaalde activiteit, waar je nieuwe mensen kan leren kennen, of lid worden van een facebookgroep, enz.

Snap je wat ik bedoel? En dit doe je voor elk nieuw doel dat je stelt.

In mijn masterclass 'creëer je eigen droomleven' leer je stap per stap hoe je dit grondig kunt aanpakken.

# Tot slot



Met deze 10 tips kan je zeker al aan de slag en zullen jou helpen om, beetje per beetje, terug meer aan het stuur te staan van jouw leven.

We weten echter dat, als je niet alert bent, je vlug terug in oude gewoontes valt.

Daarom raad ik jou ook aan om **iemand in vertrouwen te nemen, die jou hierin kan steunen.**

Een andere mogelijkheid is om je aan te sluiten bij mijn **besloten facebookgroep [innerpower](#)**

Heb je nog vragen of zit je nog met iets, dan kan je mij steeds vrijblijvend contacteren via [info@sigridvangestel.be](mailto:info@sigridvangestel.be)

Tot slot nodig ik jou ook heel graag uit om eens een kijkje te nemen op mijn website [www.sigridvangestel.be](http://www.sigridvangestel.be), waar je je kan inschrijven voor mijn masterminds of masterclasses.

Wil je het echt goed en **grondig aanpakken en persoonlijk begeleid worden**, dan kan je ook steeds een **gratis intakegesprek aanvragen**, waar we dan samen bekijken of ik jou hierin kan ondersteunen en begeleiden!