

voelgoed

jy op jou beste.



Sien jy altyd die gat in die doughnut raak of is jou lewensglas half vol? Jý het die mag om jou denke én jou wêreld te verander!

Mandi Jordaan

2009-06-23

Like

Be the first of your friends to like this.

Optimisme is iets wat 'n mens kan aanleer. "Positiewe denke is nie net positiewe gedagtes nie, maar eerder jou ingesteldheid teenoor die wêreld," sê Stephanie Vermeulen, kenner op die gebied van emosionele intelligensie.

Sien en proe positiwiteit...

Wat jy sien, kan jou laat goed voel. "Kleur affekteer ons buie omdat dit op jou onderbewussyn inwerk," sê kleurkenner Traci Dragt. "Kleur is energie wat in sonlig bevat word. Omdat lig energie is wat in verskeie kleure verdeel kan word en kleure uit verskillende golflengtes en vibrasies bestaan, word hierdie vibrasies deur die liggaam opgetel en het dit 'n effek op ons buie," verduidelik sy. Traci meen een van die mees effektiewe emosionele hupstote is om kleur te dra. "Selfs gekleurde onderklere het 'n kragtige effek op jou buie. Dis perfek vir diegene wat nie die moed het om sterk kleure soos pers of geel te dra nie!"

Jou goedvoel-kleurkaart

- **Rooi** - positiwiteit, lewenskrag, ambisie, passie, dapperheid.
- **Geel** - pret, entoesiasme, inspirasie, idees, bekragtiging.
- **Groen** - groei, voorspoed, integriteit, harmonie, vryheid.
- **Oranje** - geluk, vreugde, warmte, plesier, kreatiwiteit.
- **Wit** - reinheid, onskuld, sensitiwiteit, potensiaal, innerlike krag.

Jou goedvoel-kosgids

In haar boek *The Good Mood Diet* het die voedingskundige dr. Susan Kleiner voortgebou op die idee dat breinwerking die heelyd verander en nie net afhang van wat ons dink, voel of doen nie, maar ook wat ons eet en drink. "**Serotonien** is die brein se natuurlike antidepressant wat uit koolhidrate verkry word. **Dopamien** laat 'n mens weer opgewonde en gemotiveerd voel en word afgeskei wanneer 'n mens matige hoeveelhede vis, hoender, rooivleis, neute, eiers en kaffeïene inneem,"

verduidelik sy.

KOSSE WAT JOU BUI VERBETER:

- **Proteïene en omega 3-vette:** ansjovis, kreef, tuna, sardyne, salm, garnale en oesters.
- **Koolhidrate:** volgraanprodukte, bone, aartappels, knolgroente, alle vrugte en groente.
- **Anti-oksidente:** vrugte, groente, druiwesap en groentee.
- **Krakerige kosse:** springmielies, appels, wortels en seldery.
- **Wei-proteïene:** melk en melkprodukte insluitend laevet- en vetvrye melk.

KOSSE WAT STRES, ANGS, WOEDE EN FRUSTRASIE VERMINDER:

- **Gesonde vette:** olywe, olyfolie, neute, sade, grondboontjiebotter, avokado's en vis.
- **Wei-proteïene:** melk en melkprodukte insluitend laevet en vetvrye melk.
- **Magnesium** (verminder hoofpyn): neute, bone, volgraanprodukte en spinasie.
- **Anti-inflammatoriese** effek: pomelo's, druiwesap, soja, groenbone, appels, sitrus en pruime.
- **Sink en yster:** maer rooivleis, eiers, seekos en volgraanprodukte.

10 Stappe tot ? meer positiewe JY!

STAP 1: Maak 'n lys van dinge waaroor jy skuldig voel sodat jy jou negatiewe gedagtes met positiewe gedagtes kan vervang.

STAP 2: Skryf jou gedagtes vir ? week lank een maal per dag neer en ontleed dit in terme van positiwiteit.

STAP 3: Leef dankbaar en identifiseer een goeie ding wat ? moeilike of slegte situasie uit jou verlede voortbring het.

STAP 4: Vermoedlik negatiewe *input* – hetsy van die TV, radio, boeke of mense.

STAP 5: Lees oor mense wat bo hulle omstandighede uitgestyg het en hulle lewens deur positiwiteit getransformeer het.

STAP 6: Maak ? collage of *scrap book* van jou geliefdes se foto's. Dit wek positiewe emosies en motiveer 'n mens om nog onthou-oomblikke te skep.

STAP 7: Nie-kompeterende oefening soos ? stappie in die buitlug is die natuur se eie goedvoel-inspuiting.

STAP 8: Leer ? paar grappe aan en wees gewapen wanneer dinge om die braaivleisvuur ? negatiewe wending wil neem.

STAP 9: Verander jou huis en werkspasie na ? kleurvolle, inspirerende omgewing deur dit met blomme, helder strooikussings, matte en lampe te versier. Dit verhelder nie net jou beweegruimte nie, maar ook jou gemoed.

STAP 10: Sluit ? verskeidenheid kleurryke kos by jou dieet in. Geel kos is alkalies en het ? energiewekkende effek op die liggaam. Dit stimuleer ook die uitskeiding van gifstowwe. Blou kosse, soos melk, is weer kalmerend en dra by tot 'n goeie nagrus.