

# WERKBOEK

*E-book Wellsy*

Fit & Fabulous:

Op weg naar een  
Stralende Gezondheid

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

  
W E L L S Y

Geschreven door Elsie Huybrechts

# INHOUDSTAFEL



01 - 25

INTRODUCTIE

26 - 33

5 TIPS OM TE STARTEN

34 - 45

DAILY JOURNAL

QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



# WELKOM

*E-book Weltsy*



W E L L S Y

Welkom bij Weltsy

Dé plek voor de ondernemende, actieve vrouw die op zoek is naar het verbeteren van haar algehele welzijn, fysische en innerlijke kracht, zodat ze gezond, vol levensvreugde & passie, en gelukkig door het leven kan gaan.

# E-BOOK 1

## *Coaching*

Ik geloof dat elke vrouw het recht heeft om gezond, gepassioneerd en gelukkig door het leven te gaan, ongeacht de uitdagingen die ze tegenkomt .

Mijn missie is heel simpel: het bieden van een professionele, ondersteunende en inspirerende omgeving waar vrouwen kunnen werken aan hun gezondheid: fysisch/mentaal/emotioneel.

---

*info@wellsy.be*

*www.wellsy.be*





*Hallo. Ik ben*

# ELSIE HUYBRECHTS

## 1. STUDIES

Gediplomeerd in de Lichamelijke Opvoeding en Master in de Kinesithérapie, met bijkomende specialisaties in Personal Sportcoach, Psychomotorisch Therapeut, Bekkenbodem-therapeut, Perinatale Kinesithérapie, specialist in Aqua-revalidatie en Babyrescue- trainer.  
Dit doe ik met hart en ziel, maar er is nog meer...

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

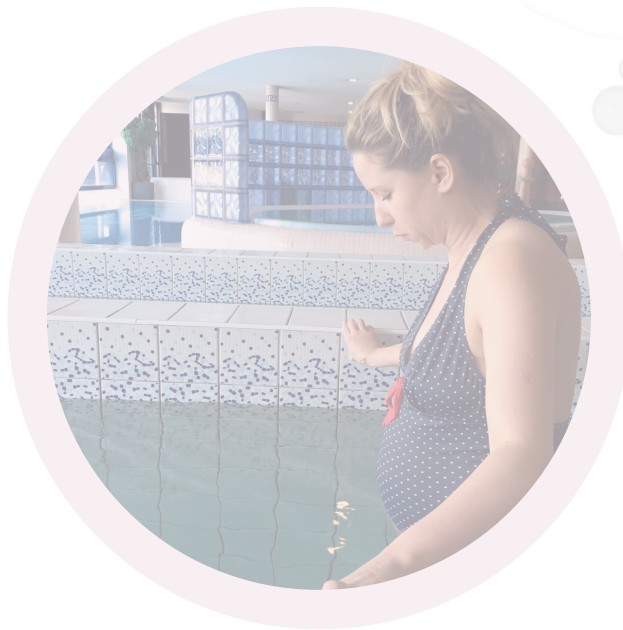
## 2. HOBBY'S

Sinds mijn kindertijd was ik al gefascineerd door water. Elk jaar spendeerde ik de zomer aan zee met mijn ouders, waar ik vol bewondering naar de watersporters op het strand keek. Maar ik bleef slechts toekijken, want mijn ouders waren niet sportief en mijn eigen verlegenheid en onzekerheid weerhielden me ervan om zelf deel te nemen aan die uitdagende activiteiten. Ik was een introvert persoon die alles perfect wilde doen, zonder te beseffen dat het allemaal begint met kleine stapjes. Mijn perfectionisme weerhield me ervan om nieuwe dingen uit te proberen, waardoor ik geen plezier kon beleven en mezelf vaak op de achtergrond hield.

Angst om te falen verspreidde zich ook naar andere gebieden in mijn leven, zoals school en sociale interacties. Ik maakte mezelf onzichtbaar en koos voor veilige activiteiten. Ik was bang om afgewezen te worden, bang om het niet goed te doen en bang voor kritiek. Mijn kinderlijke enthousiasme, dromen en verlangens werden vervangen door een altijd glimlachend gezicht en zorg voor anderen, want daar was ik goed in. Bij mensen met wie ik geen directe connectie voelde, durfde ik soms een grote mond op te zetten om mezelf te beschermen.

Op mijn 17e besloot ik uit mijn schulp te kruipen. Ik ontvluchtte België en bracht een jaar door in de Verenigde Staten. Ik wilde ontdekken, op eigen benen staan en nieuwe dingen ervaren. Ik wilde niet langer het onzichtbare meisje zijn, maar iets buitengewoons ondernemen.





### 3. PROFESSIONELE WERKERVARING

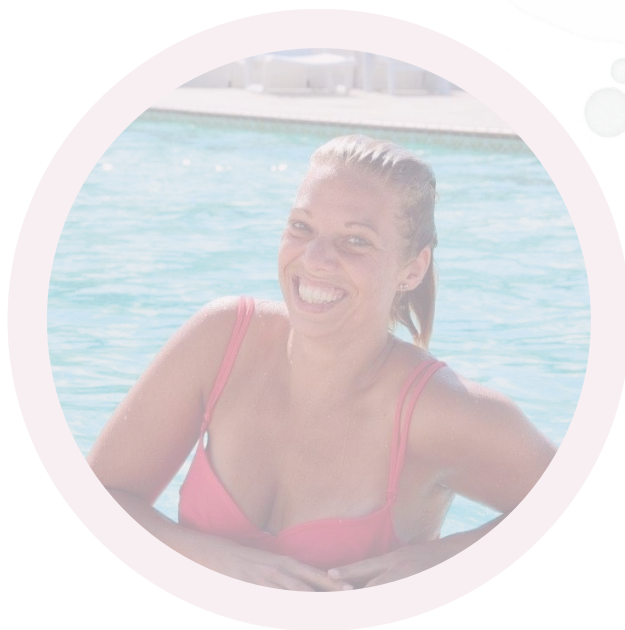
#### WAAR HET ALLEMAAL BEGON

Ik ben Elsie en ben een gepassioneerde professional met een indrukwekkende achtergrond in de zwemwereld en kinesithérapie. Mijn carrière begon als zweminstructeur voor kinderen en als redder in Oceade, waar ik mijn liefde voor water en mijn vaardigheden als zwemmer en instructeur ontwikkelde. Tijdens mijn werk realiseerde ik mij dat water een therapeutisch effect kan hebben op het menselijk lichaam. Dit motiveerde mij om mijn kennis verder uit te breiden na een opleiding in Lichamelijke Opvoeding en Master in de Kinesithérapie. Met mijn nieuwe kennis en vaardigheden in kinesithérapie was ik in staat om de voordelen van water te combineren met mijn passie voor water en het begeleiden van mensen. Ik specialiseerde mij in zwangerschapsbegeleiding en doceerde de opleiding "Aquarevalidatie en Perinatale Begeleiding in Water" aan andere professionals

QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



### **Redder & Zwemleraar:**

16 jaar: Mijn allereerste vakantiejob was zwemleraar en redder bij o.a. Oceade, Zeepaardje, De Lammekes, Zwembad de Wauwer, ...

### **Wellsy: Aqua-instructor:**

In 1998 begon ik met het geven van dagelijkse lessen Aquagym, ook wel bekend als aquafitness of wateraerobics. Sindsdien heb ik al honderden mensen laten genieten van deze fantastische sport, waarbij zowel lichaam als geest worden aangesproken. Dankzij deze vorm van beweging hebben sommige van mijn patiënten zelfs operaties kunnen uitstellen of zelfs helemaal vermijden. Deze unieke vorm van lichaamsbeweging biedt talloze voordelen voor zowel je fysieke gezondheid als je algeheel welzijn. Met mijn achtergrond in kinesithérapie ben ik in staat om op een zeer enthousiaste manier de voordelen van aquagym te integreren in één dynamische les op muziek. Denk hierbij aan de lage impact op de gewrichten, spierversterking, cardiovasculaire voordelen, verbeterde flexibiliteit en balans, gewichtsbeheersing, stress- en spanningvermindering, verbeterde mobiliteit en sociale interactie. Ik ben gepassioneerd over het delen van mijn kennis en breng deze voordelen op een enthousiaste manier over aan mijn cliënten.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

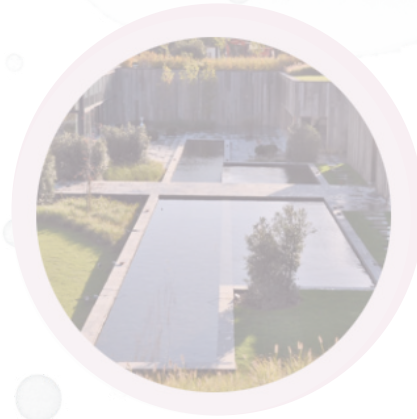
[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)





**Thermen Dilbeek:**

Kattebroekstraat 290  
1700 Dilbeek  
[www.thermendilbeek.be](http://www.thermendilbeek.be)



**Waer Waters:**

Rodenberg 21  
1702 Groot-Bijgaarden  
[www.waerwaters.com](http://www.waerwaters.com)

De instituten waar ik werk selecteer ik zorgvuldig en zijn pure luxe. Hier worden alle zintuigen geprikkeld. Je kunt genieten van een prachtige omgeving, warm water en in de zomer sporten we zelfs in een buitenzwembad, waardoor elke les aanvoelt als een mini-vakantie.



**QUESTIONS?**

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## **Wellsy: Baby-spa & Baby-rescue.**

In 2016 richtte ik "Wellsy" op, de eerste Babyspa in Vlaams-Brabant. "Wellsy" is een plek waar ouders en baby's kunnen genieten van de voordelen van water tijdens het zwemmen en speciale therapeutische behandelingen voor baby's kunnen ervaren.

Mijn achtergrond en ervaring als zweminstructeur, redder en kinesitherapeut maakte mij de ideale persoon om deze unieke spa-ervaring te creëren.

Met mijn expertise en toewijding heb ik "Wellsy" laten uitgroeien tot een geliefde bestemming voor ouders die op zoek zijn naar een ontspannende en stimulerende omgeving voor hun baby. De spa biedt verschillende diensten aan, waaronder watertherapie, massage en oefeningen die zijn ontworpen om de ontwikkeling en het welzijn van baby's te bevorderen.

Ik blijft continu mijn kennis en vaardigheden vergroten door regelmatig bij te scholen en op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van zwangerschapsbegeleiding en babymassage. Mijn passie voor het werken met baby's en het helpen van gezinnen heeft van "Wellsy" een gewaardeerde en vertrouwde naam gemaakt in Vlaams-Brabant en daarbuiten.

Dit leidde uiteindelijk tot de oprichting van WELLSY Babyspa in 2016, de eerste Babyspa in Vlaams-Brabant en sinds 2020 ook in de Provincie Antwerpen.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## **Wellsy Kinesithérapie & Sportcoach**

2005 afgestudeerd als Lic. kinesithérapie.

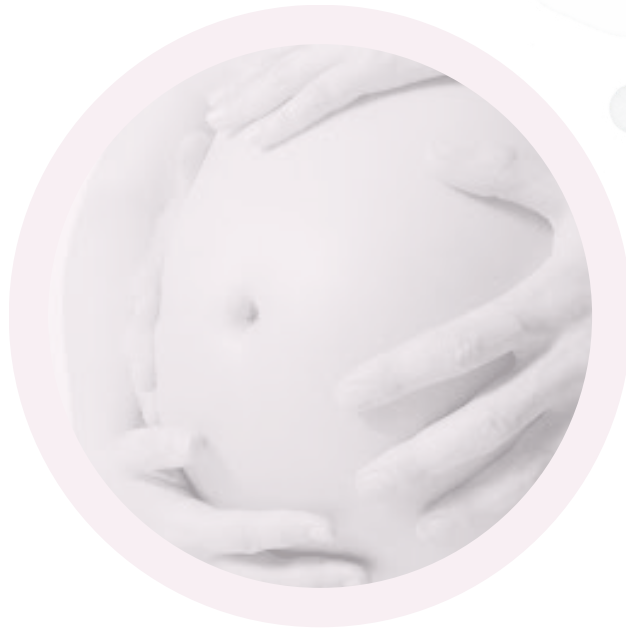
Als zelfstandige sportcoach en kinesithérapeut, richtte ik twee praktijken op, gevestigd in de Provincie Vlaams- Brabant, Wemmel, en in de Provincie Antwerpen, Breendonk, waar ik een brede groep vrouwen in de omgeving help tijdens de zwangerschap en post-partumperiode. Met mijn expertise in persoonlijke preventieve fitness, psychomotorische therapie, zwangerschapsbegeleiding, post-partum herstel en bekkenbodembem revalidatie streef ik ernaar om een ondersteunende en positieve omgeving te creëren waar mijn patiënten zich op hun gemak voelen en de persoonlijke zorg ontvangen die ze nodig hebben om hun pre- en post zwangerschap fijn te ervaren. Ik help bij het versterken van spieren, verlichten van pijn en bevorderen van een snel herstel.

Zwangerschap en post-partum periode is een unieke mix van vreugde, verwondering en uitdagingen. Ik begeleid mijn patiënten doorheen elke fase zodat ze bewust kunnen genieten en ze hun lichaam beter kunnen begrijpen.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



Als deskundige en ervaren kinesitherapeut, met expertise en passie voor perinatale zorg, geef ik jou de nodige inzichten mee hoe een zwangerschap het lichaam beïnvloed en hoe je het maximale uit deze periode kunnen halen door middel van beweging, zowel pre- als postnataal.

Ik adviseer je over ergonomie en houdingscorrectie om ongemak te verminderen met specifieke oefeningen en technieken om de spiergroepen te versterken die tijdens de zwangerschap en bevalling worden belast, zoals de bekkenbodemspieren, buikspieren en rugspieren. Daarnaast help ik jou bij pijn verlichting, vb rugpijn, bekkenpijn en gewrichtspijn door middel van massage en oefeningen. Ik stel een persoonlijk behandelplan op bij zwangerschaps-gerelateerde aandoeningen, zoals bekkeninstabiliteit, diastase van de rechte buikspieren, urine-incontinentie of ademhalingsproblemen te beheersen en je levenskwaliteit te verbeteren.

Ik begeleid je ook bij het behouden van een goede algehele conditie tijdens de zwangerschap en geef je veilige oefeningen en activiteiten die je cardiovasculaire gezondheid, spierkracht en uithoudingsvermogen bevorderen. Door actief te blijven tijdens je zwangerschap zul je je energiever voelen en beter kunnen omgaan met fysieke en emotionele uitdagingen.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



Postnatale revalidatie is noodzakelijk voor het herstellen van de bekkenbodempunctie, het versterken van de buikspieren en het terug in balans brengen van het lichaam. Speciale aandacht voor de core en op een juiste manier bewegen heeft zowel op korte als op lange termijn effect.

Dankzij mijn toewijding, ervaring en deskundigheid heb ik een goede reputatie opgebouwd als zelfstandige sportcoach en kinesitherapeut. Ik blijf mezelf voortdurend ontwikkelen en bijscholen om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen en technieken in mijn vakgebied, zodat ik jou de best mogelijke zorg kan blijven bieden op gezondheidsvlak.

### **Zwangerschapsbegeleiding + Aqua- revalidatie:**

Het was geen verrassing dat ik mijn passie wilde combineren met kinesitherapie en begon met zwangerschapsbegeleiding in water.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



**WEMMEL:**

De Limburgstirumlaan 282  
1780 Wemmel  
wemmel@wellsy.be



**BREENDONK:**

Groenstraat 94 A  
2870 Breendonk  
breendonk@wellsy.be



**QUESTIONS?**

info@wellsy.be

www.wellsy.be



## 4. MAAR TOEN GING HET MIS...

Ondanks het feit dat ik veel voldoening, vreugde en energie van mijn patiënten kreeg door ze te begeleiden bij hun fysieke revalidatie, sportlessen te geven en baby's en ouders te zien genieten van de wellness babyspa, ging het toen heel erg mis...

Mijn mooie leven kreeg een deuk. De combinatie van mijn scheiding en COVID-19 bracht me in een moeilijke overgangsfase van het leven.

Mijn zelfvertrouwen en levensvreugde waren volledig verdwenen. Ik miste stabiliteit en onbezorgdheid. Angsten, twijfels, onduidelijkheid en onzekerheid waren mijn constante metgezellen geworden.

Mijn passies voor sport, water en het zorgen voor anderen konden me niet langer de natuurlijke kracht en energie geven die ik nodig had. Ik probeerde mijn glimlach te behouden en sterk te blijven, maar tevergeefs. Uiteindelijk stortte ik in.

Mijn zelfbeeld was ingestort en de ondraaglijke onrechtvaardigheid werd te veel voor me.



Ondanks de steun van lieve vrienden en ouders kreeg ik de diagnose "burn-out".

In eerste instantie dacht ik dat een burn-out alleen werk gerelateerd was, maar dat bleek niet waar te zijn. Piekeren, verdriet, diepe teleurstellingen en isolatie hadden ervoor gezorgd dat ik mentaal uitgeput en opgebrand was, met talrijke lichamelijke klachten tot gevolg.

Als alleenstaande moeder met grote verantwoordelijkheden en een berg schuldgevoelens wilde ik snel weer aan het werk. Maar dat plan viel in duigen...

Een heel jaar lang kon ik niet werken, behalve aan mijn "persoonlijke groei" en "spiritualiteit". Ik beoefende yoga, mindfulness en ontspanning. Ik liet me coachen en keek eerlijk en diep naar mezelf.

Ik deed dagelijks zelfonderzoek en volgde verschillende cursussen en opleidingen om me te heroriënteren en mezelf terug te vinden. Samen met mijn persoonlijke coach leerde ik een andere manier van denken, alsook een andere manier van leven.

Dichter bij mezelf, dichter bij wie ik écht ben :



W E L L S Y





## 5. DE NIEUWE ELSIE

Een gezonde, sterke, krachtige vrouw, bevrijd van schuldgevoelens, in verbinding met mezelf en die luistert naar haar intuïtie en lichaam, die alle obstakels aandurft, die supergemotiveerd werkt en gelukkig en vol levensvreugde zit.  
Fysisch, mentaal en emotioneel in balans. Ja, dit ben ik! En ik ben er trots op, want vandaag leid ik mijn mooiste leven!





En zo is mijn missie ontstaan...

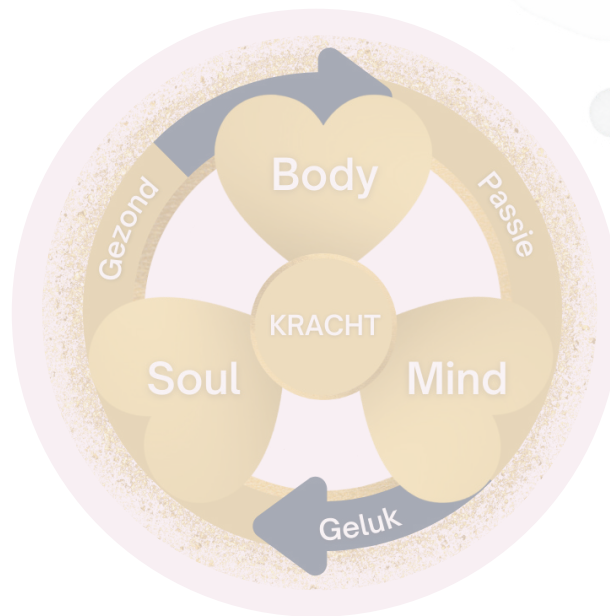
*“ Volg niet de aangegeven richting  
Volg niet de route die je kent  
De omweg is veel mooier  
Je ziet meer langs een weg die je niet kent ”*

*Stef Bos*

QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## 6. MIJN MISSIE

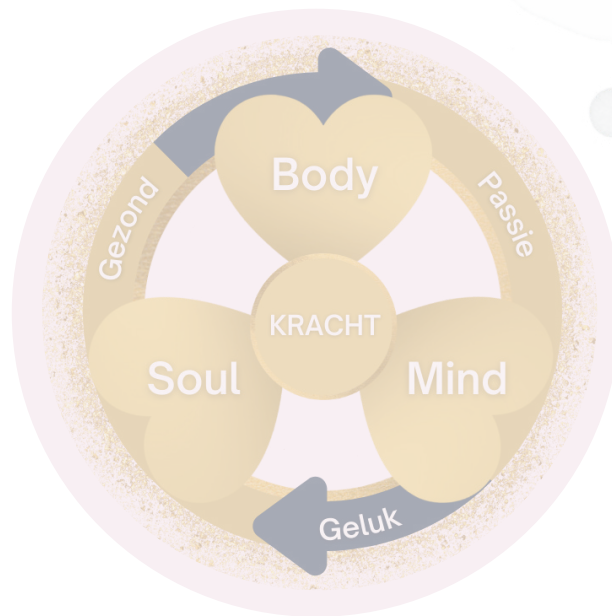
Mijn missie is heel simpel: het bieden van een professionele, ondersteunende en inspirerende omgeving waar actieve ondernemende vrouwen kunnen werken aan hun gezondheid: fysisch/mentaal/emotioneel, zodat ze vol vertrouwen hun eigen pad kunnen volgen: dwz. dat ze gewoon gezond, gepassioneerd en gelukkig door het leven kunnen gaan.

En hiervoor heb ik een unieke methodologie ontwikkeld...

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## 7. UNIEKE METHODOLOGIE

Gezond, gepassioneerd, gelukkig en vol zelfvertrouwen je eigen pad volgen is niet zo eenvoudig te bereiken. Het vraagt dat verschillende componenten gebalanceerd op elkaar afgestemd zijn: fysisch/mentaal/emotioneel.

Daarom heb ik een unieke methodologie ontwikkelt:

“de BMS-KRACHT formule”.

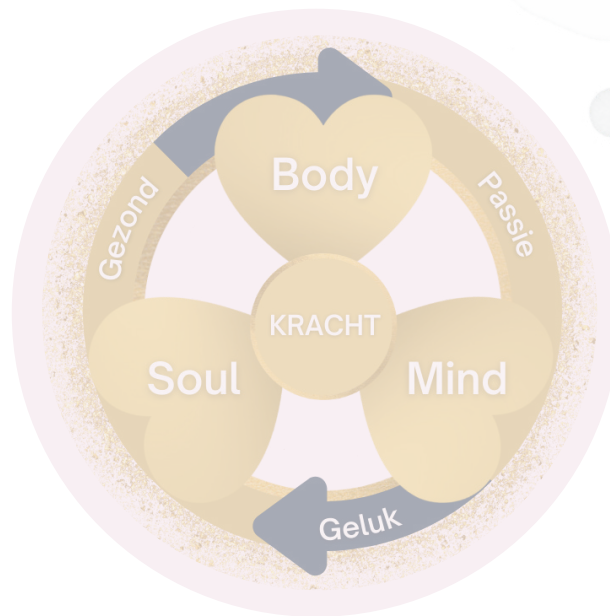
De BMS-KRACHT formule belichaamt de essentiële elementen van body, mind en soul.

Ik geloof dat deze drie componenten de sleutel vormen tot een gezond en gebalanceerd leven, waarin passie, geluk en zelfvertrouwen gedijen, en waarin je in staat bent om je eigen pad te volgen.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## **BODY**

als eerste element van de BMS-KRACHT formule, is de fysieke manifestatie van wie we zijn. Hier benadruk ik het belang van gezondheid en welzijn, en moedig je aan tot lichamelijke activiteit en voldoende rust. Door ons lichaam actief te bewegen en te verzorgen, leggen we de basis voor een sterke en veerkrachtige geest.

## **MIND**

het tweede element, omvat onze gedachten, overtuigingen en mentale processen. Hier moedig ik het cultiveren van een positieve mindset aan, het ontwikkelen van zelfbewustzijn en het aanleren van technieken om met stress en negatieve gedachten om te gaan. Door de geest te voeden met positieve en constructieve gedachten, kunnen we ons potentieel ontdekken en benutten.

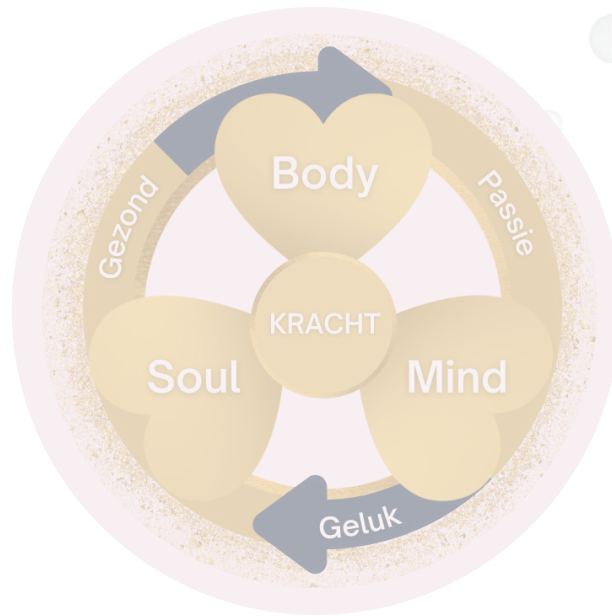
## **SOUL**

het derde element, vertegenwoordigt onze innerlijke kern, ons diepste zelf.

# QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



Ik geloof dat het belangrijk is om in contact te staan met onze eigen waarden, passies en doelen. Zelfreflectie, meditatie en het creëren van ruimte voor innerlijke groei en spirituele ontwikkeling zijn noodzakelijk en cruciaal.

Door onze zielsverlangens te begrijpen en te omarmen, kunnen we een leven leiden dat in overeenstemming is met onze diepste waarheden.

De BMS-KRACHT formule biedt een holistische benadering van het leven, waarbij het in balans brengen van het fysische, het mentale en het emotionele centraal staat. Door deze drie elementen in harmonie te brengen, kunnen we ons potentieel ontdekken, onze passies najagen en een leven leiden dat vervuld is van vreugde en zelfvertrouwen.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

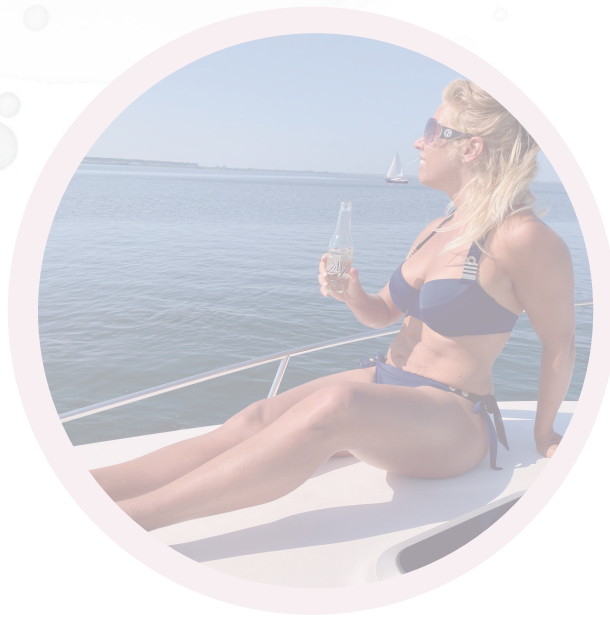
[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



Ik moedig iedereen aan om deze elementen te omarmen en hun eigen pad te volgen, op weg naar een leven dat in lijn is met je ware zelf: gezond, gepassioneerd, gelukkig en vol zelfvertrouwen.

Daarom wil ik jou helpen om je fysische en innerlijke kracht en levensvreugde terug te vinden, zodat je vol vertrouwen je eigen pad kunt bewandelen. Zodat je gewoon gezond, gepassioneerd en gelukkig door het leven kan gaan.





"I have a dream...  
that propels me forward,  
a vision where I am unstoppable:  
I embody physical, emotional en mental strength,  
with unwavering self-belief.  
I am invincible, ready to conquer the world.  
World, here I come ! "

Ontdek hoe ik mezelf heb geholpen en hoe ik jou kan helpen  
met mijn unieke BMS-KRACHT formule om de beste versie van  
jezelf te worden:  
gezond, gepassioneerd, en gelukkig.

QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)





## 8. WIE BEN IK (KORT)

Geboren in 1979 te Brussel.

Opgegroeid in Vlaams- Brabant bij mijn ouders en zus.

1 jaar in USA gewoond. (1997-1998)

Mama van Alexander (°2006) en Charlotte (°2008)

Actief in de Sportwereld, Aquagym Instructor. (sinds 1998)

Sinds 2005 afgestudeerd als lic. Kinesithérapie.

Bijscholingen gevolgd waaronder Psychomotorisch Therapeut, Perinatale Begeleiding, Bekkenbodembodem Therapie, Personal Sportcoach, Baby-rescue, Babyzwemmen, redder en EHBO...

Passie voor water en sport.

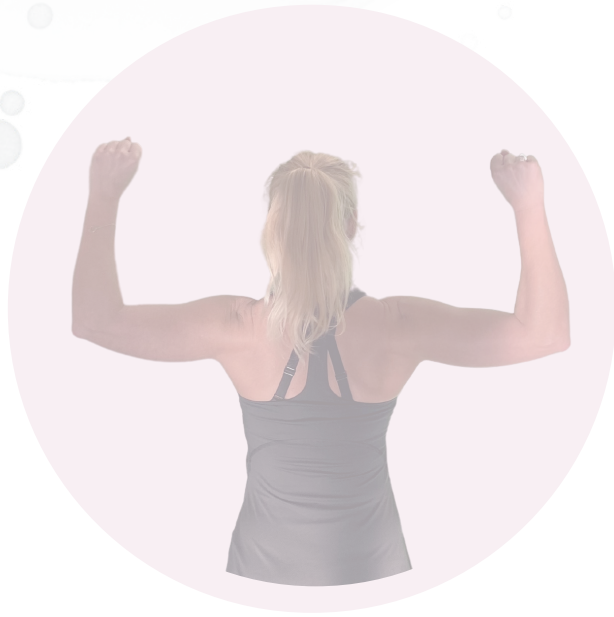
Diploma L.O en Kinesithérapie.

**Een opgewekte, dynamische en positieve ondernemer die gelukkig wordt van andere vrouwen te helpen.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## 9. WERKBOEK

### 5 TIPS die je op weg helpen:

Ontdek met dit werkboek, waarin we de eerste stapjes doorlopen, hoe ik mezelf heb geholpen en hoe ik jou kan helpen met mijn unieke BMS-KRACHT formule om de beste versie van jezelf te worden:  
Gezond, Gepassioneerd, en Gelukkig.

1. Gezonde gewoontes
2. Fitness/ Beweging
3. Mindset
4. Mindfulness
5. Balans

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

# GEZONDE GEWOONTES

*Quote*



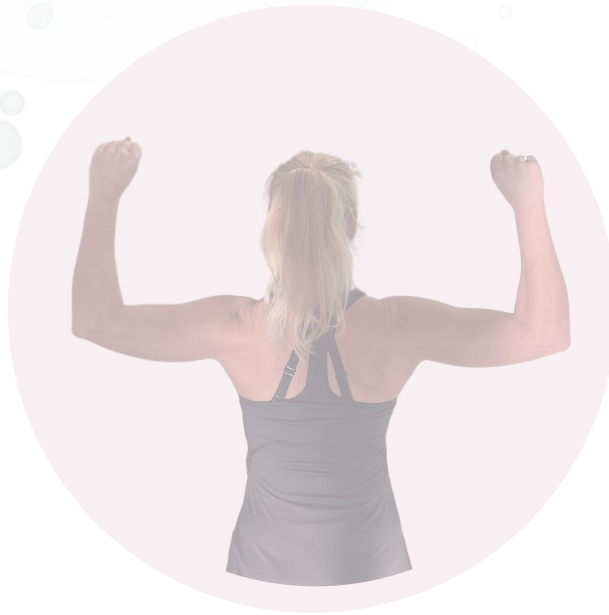
“Eating & sleeping well is a form  
of **self-respect**.

You are doing this for you,  
always remember that”

QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## 9.1 GEZONDE GEWOONTES

### SLAPEN

#### MIJN VERHAAL:

Mijn grootste probleem was "SLAPEN". Mijn dag en -nachtritme was helemaal ontregeld door het onophoudelijk piekeren 's nachts.

#### WIST JE DAT:

Een vast slaapritme essentieel is voor het handhaven van een gezonde levensstijl en het bevorderen van fysieke, mentale en emotionele welzijn.

#### MIJN TIP: Structuur!!!

- Sta elke dag om hetzelfde uur op.
- Ga elke dag rond 22u slapen.
- Kruip nooit voor 22u in je bed.
- Zorg voor een +-7 à 8u slaap.

#### HOE ZIT DIT BIJ JOU?

Ga eens even na hoe jij slaapt? Kan je gemakkelijk inslapen? Heb je voldoende uren slaap? Heb je een vast ritme? Kruip je tijdig in jouw bed? Wat kan jij hieraan verbeteren?

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.1 GEZONDE GEWOONTES

Gezonde gewoontes zijn gedragingen en levensstijlkeuzes die bevorderlijk zijn voor zowel de fysieke, emotionele als mentale gezondheid. Ze zijn belangrijk omdat ze bijdragen aan het behoud van een evenwichtig en gezond leven op de lange termijn. We zijn verantwoordelijk voor ons eigen leven en dus ook voor het maken van deze keuzes.

### **Gezond eten:**

- **Waarom:** Een uitgebalanceerd dieet voorziet het lichaam van de nodige voedingsstoffen, vitaminen en mineralen voor optimale werking. Het helpt bij het behouden van een gezond gewicht, vermindert het risico op chronische ziekten en bevordert de algehele gezondheid.

### **Hydratatie:**

- **Waarom:** Voldoende water drinken is cruciaal voor de werking van organen, de regulatie van lichaamstemperatuur, de spijsvertering en het behoud van de algemene gezondheid.

### **Voldoende slaap:**

- **Waarom:** Een goede nachtrust is essentieel voor het herstel van het lichaam en de geest. Het helpt bij het bevorderen van concentratie, het versterken van het immuunsysteem, het reguleren van de stemming en het voorkomen van gezondheidsproblemen.

### **Vermijden van schadelijke stoffen:**

- **Waarom:** Roken, overmatig alcoholgebruik en het gebruik van andere schadelijke stoffen kunnen ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken. Het vermijden van deze stoffen draagt bij aan een gezonder leven.

Het aannemen van deze gezonde gewoontes draagt bij aan een betere kwaliteit van leven, vermindert het risico op ziekten en helpt bij het behouden van vitaliteit en welzijn op de lange termijn.

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

*Gezonde gewoontes*  
**INTENTIONS**



W E L L S Y

DAILY

.....

.....

TODAY'S TOP GOALS

01

02

03

SCHEDULE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FOOD



WATER



ALCOHOL



SLEEP



NOTES

.....

*Gezonde gewoontes*  
**INTENTIONS**



W E L L S Y

**DAGELIJKS: NEEM EEN GOEDE START!**

ONTBIJT:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

MIDDAGMAAL

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

AVONDMAAL

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

TUSSENDOORTJES

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

# FITNESS & BEWEGING

*Quote*



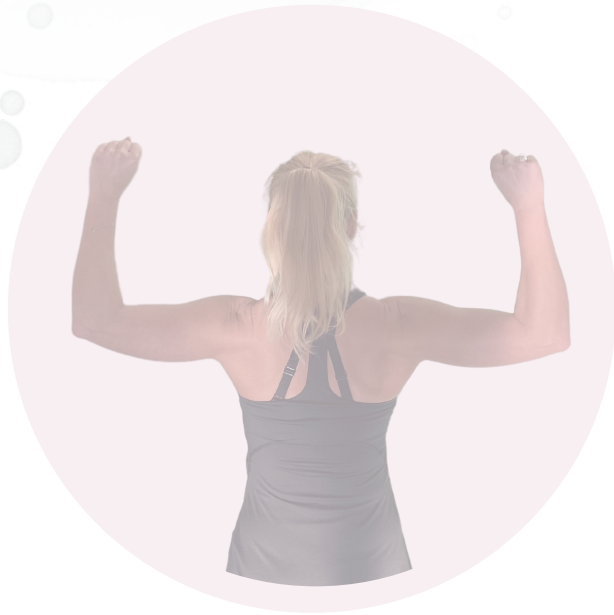
“Do something today, that you  
will be proud of tomorrow—  
Nothing feels better than a  
finished work-out”

QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)





## 9.2 FITNESS/ BEWEGING

### BEWEGEN

#### MIJN VERHAAL:

Ik vond geen energie meer om te sporten. Het maakte me nog vermoeider. Sporten geeft en neemt energie. Ik moest leren luisteren naar mijn lichaam. Een juiste afwisseling tussen sport & rust.

#### WIST JE DAT:

Sporten zorgt voor: Minder stress, beter slapen, meer concentratie, minder stemmingswisselingen, verbeterde fysieke gezondheid, meer zelfzorg en ontspanning.

#### MIJN TIP:

- Beweeg + rust + ontspan.
- Zoek professionele begeleiding.
- Luister naar je lichaam.
- Kies activiteiten die haalbaar en plezierig zijn, zonder extra druk.
- Beweeg elke dag min 20 minuten.

#### HOE ZIT DIT BIJ JOU?

Beweeg jij voldoende? Beweeg je graag? Wat zijn fysieke activiteiten die jou blij maken? Wat geeft jou energie? Rust jij na het sporten voldoende? Sporten geeft en neemt energie; luister jij naar jouw lichaam? Heb jij afwisseling?

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.2 FITNESS / BEWEGING

Bewegen is cruciaal voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Hier zijn enkele redenen waarom bewegen zo belangrijk is:

### **Fysieke gezondheid:**

- Regelmatige lichaamsbeweging ondersteunt een gezond hart en een gezonde bloedsomloop. Het versterkt spieren en botten, verbetert de balans en coördinatie, en helpt bij het handhaven van een gezond gewicht.

### **Mentaal welzijn:**

- Bewegen heeft positieve effecten op de mentale gezondheid. Het kan stress verminderen, de stemming verbeteren, angst verminderen en bijdragen aan een betere slaapkwaliteit.

### **Gewichtsbeheersing:**

- Lichaamsbeweging is een belangrijk onderdeel van gewichtsbeheersing. Het helpt bij het verbranden van calorieën en het handhaven van een gezond gewicht.

### **Verbeterde energieniveaus:**

- Regelmatig bewegen verhoogt de energieniveaus en vermindert het gevoel van vermoeidheid.

### **Verbeterde immuniteit:**

- Matige lichaamsbeweging kan het immuunsysteem versterken en de weerstand tegen ziekten verbeteren.

\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.2 FITNESS / BEWEGING

Wat betreft de **duur en het type** beweging, de aanbevelingen variëren en zijn afhankelijk van factoren zoals leeftijd, gezondheidstoestand en persoonlijke doelen. Over het algemeen bevelen gezondheidsorganisaties aan:

### **Aërobe activiteiten:**

- Minimaal 150 minuten matige-intensiteit aërobe activiteit per week, zoals wandelen of fietsen. Of minimaal 75 minuten intensieve aërobe activiteit per week, zoals hardlopen of aquagym of zwemmen.

### **Spierversterkende activiteiten:**

- Minstens twee dagen per week activiteiten waarbij alle grote spiergroepen worden gebruikt, zoals krachttraining, yoga of pilates.

### **Flexibiliteit en balans:**

- Oefeningen om flexibiliteit en balans te verbeteren, zoals stretching of tai chi, zijn ook gunstig.

Het is belangrijk om activiteiten te kiezen die passen bij je fitnessniveau en persoonlijke voorkeuren. Het is ook raadzaam om regelmatig te variëren tussen verschillende soorten oefeningen om alle aspecten van fitness te bevorderen. Het is altijd verstandig om vooraf medisch advies in te winnen, vooral als er sprake is van bestaande gezondheidsproblemen.

\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

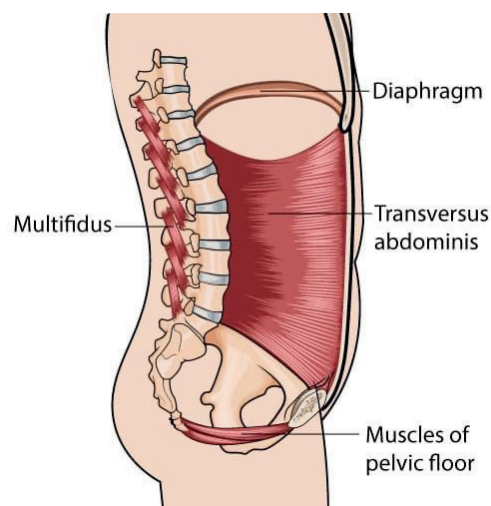
[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.2 FITNESS / BEWEGING

In de praktijk gebruik ik vaak “DE KARTONNEN DOOS” wat staat voor Core stability, of kernstabiliteit. Dit verwijst naar de kracht en stabiliteit van de spieren rondom het centrum van het lichaam, met name de romp of het 'core'-gebied. Deze spiergroepen zijn cruciaal voor het handhaven van een stabiele houding, het ondersteunen van de ruggengraat en het overbrengen van kracht tussen de boven- en onderlichaamsdelen. De spiergroepen die betrokken zijn bij core stability omvatten:

1. **Diafragma:** Daarom werken wij ook vaak met de buikademhaling.
2. **Rectus abdominis:** Dit zijn de voorste buikspieren, vaak bekend als de "six-pack". Ze zijn verantwoordelijk voor het buigen van de romp.
3. **Obliquus abdominis:** Deze spieren bevinden zich aan de zijkanten van de buik en helpen bij het draaien van de romp.
4. **Transversus abdominis:** Dit is de diepst liggende buikspier en fungeert als een soort korset rond de buikorganen. Het ondersteunt de wervelkolom en zorgt voor stabiliteit.
5. **Erector spinae:** Deze spieren bevinden zich aan de achterkant van de wervelkolom en zijn betrokken bij het strekken van de rug.
6. **Multifidus:** Dit zijn diepe spieren langs de wervelkolom die stabiliteit bieden en helpen bij het controleren van bewegingen.
7. **Quadratus lumborum:** Gelegen aan de zijkant van de onderrug, deze spieren spelen een rol bij het zijwaarts buigen van de romp.
8. **Pelvic Floor, Perineum of bekkenbodemspieren:**



\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

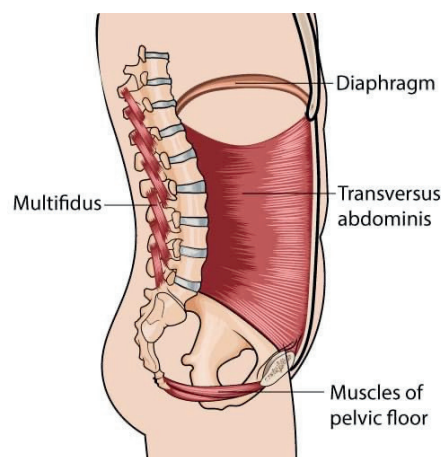
[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.2 FITNESS / BEWEGING

### Waarom is core stability belangrijk?

- **Rugbescherming:** Een sterke kern biedt ondersteuning aan de wervelkolom, wat kan helpen bij het voorkomen van rugklachten en blessures.
- **Verbeterde lichaamshouding:** Core stability draagt bij aan een betere lichaamshouding, wat kan leiden tot minder spanning in de nek, schouders en rug.
- **Balans en coördinatie:** Een stabiele kern verbetert de balans en coördinatie, wat nuttig is bij dagelijkse activiteiten en sportprestaties.
- **Betere prestaties:** Of je nu aan sport doet of dagelijkse taken uitvoert, een sterke kern draagt bij aan efficiëntere bewegingen en prestaties.
- **Voorkomen van blessures:** Een goed ontwikkelde core stability kan het risico op blessures verminderen, met name tijdens activiteiten die draaiende bewegingen, tillen of plotselinge veranderingen van richting vereisen.

Om core stability te verbeteren, kunnen oefeningen zoals planken, bruggen,... worden opgenomen in het trainingsprogramma. Het is belangrijk om deze oefeningen op een gecontroleerde manier uit te voeren en progressief de intensiteit te verhogen om optimale resultaten te bereiken. Het raadplegen van een fitnessprofessional of kinesitherapeut kan nuttig zijn om een persoonlijk aangepast programma te ontwikkelen.



\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.2 FITNESS / BEWEGING

### Waarom is AQUAGYM een goede keuze?

Aquagym, ook wel bekend als wateraerobics of aquafitness, wordt beschouwd als een gezonde sport om verschillende redenen, waaronder de voordelen voor de core stability en het aanpakken van bekkenbodempromblematiek. Hier zijn enkele redenen waarom aquagym als gezond wordt beschouwd:

- **Weerstand van het water:**

Water biedt natuurlijke weerstand, wat betekent dat elke beweging die je in het water maakt, meer inspanning vereist dan dezelfde beweging op het droge. Dit zorgt voor een effectieve training van verschillende spiergroepen, inclusief die in de kern van het lichaam.

- **Low-impact workout:**

Omdat water de impact op gewrichten vermindert, is aquagym een low-impact activiteit. Dit maakt het geschikt voor mensen met gewrichtsproblemen, blessures of andere beperkingen. Het minimaliseert het risico op letsel en zorgt voor een veilige omgeving voor fysieke activiteit.

- **Verbetering van de cardiovasculaire gezondheid:**

Aquagym kan de cardiovasculaire gezondheid bevorderen door het hart- en vaatstelsel te stimuleren. Oefeningen in het water verhogen de hartslag en verbeteren de bloedcirculatie, wat bijdraagt aan een gezond hart en een betere algehele conditie.



**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.2 FITNESS / BEWEGING

### Waarom is AQUAGYM een goede keuze?

- **Core stability:**

Door de constante weerstand van het water moeten de spieren in het centrum van het lichaam (de core) harder werken om stabiliteit te behouden. Dit draagt bij aan het versterken van de buikspieren, rugspieren en andere spieren die de kern ondersteunen.

- **Bekkenbodetraining:**

Aquagym kan specifiek gunstig zijn voor mensen met bekkenbodemp Problemen. Het water biedt ondersteuning en minimaliseert impact, wat de belasting op het bekkengebied vermindert. Dit kan helpen bij het verbeteren van de bekkenbodemp functie en het verminderen van ongemak.

- **Verbeterde mobiliteit en flexibiliteit:**

Het drijfvermogen van water vermindert de impact op gewrichten en maakt het gemakkelijker om bewegingen uit te voeren. Hierdoor kunnen mensen met verminderde mobiliteit of stijfheid profiteren van een toename van flexibiliteit en bereik van beweging.

- **Sociale aspecten:**

Aquagym wordt vaak in groepsverband beoefend, wat sociale interactie bevordert. Sociale activiteiten dragen bij aan het mentale welzijn en kunnen motiverend zijn voor regelmatige deelname.



**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.2 FITNESS / BEWEGING

### Waarom is AQUAGYM een goede keuze?

Kortom, aquagym biedt een veelzijdige en toegankelijke manier om aan lichaamsbeweging te doen, met specifieke voordelen voor core stability en het aanpakken van bekkenbodempromblematiek. Het is echter altijd raadzaam om advies in te winnen bij een medische professional voordat je aan een nieuw fitnessprogramma begint, vooral als er sprake is van bestaande gezondheidsproblemen. Ikzelf heb verschillende opleidingen gevolgd om deze lessen te kunnen geven en ben reeds 25 jaar actief als aqua lesgever. Als ervaren kinesiste weet ik als geen ander hoe ik de les dynamisch moet maken, zodat alle spiergroepen worden aangesproken en je van de juiste work-out geniet.

### Waar kan je deze sport uitoefenen?

De lessen die door mezelf worden georganiseerd gaan door in de Thermen van Dilbeek, waar het water aangenaam warm is.

Maandag: 9u45-10u30 en 10u45-11u30

Dinsdag: 9u45-10u30 en 10u45-11u30

Woensdag: 9u45-10u30 en 10u45-11u30

Donderdag: 9u45-10u30 en 10u45-11u30

Vrijdag: 9u45-10u30 en 10u45-11u30

Zaterdag: 9u45-10u30 en 10u45-11u30



**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



*Fitness en Beweging*  
**INTENTIONS**



W E L L S Y

**NEEM EEN GOEDE START!**

CARDIO TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

DUUR VAN DE TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

KRACHT TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

DUUR VAN DE TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

STRETCHING/ BALANS TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

DUUR VAN DE TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

ACTIVITEITEN DOOR DE DAG: LOS V. GEPLANDE WORK-OUT + DUUR

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

# MINDSET

*Quote*

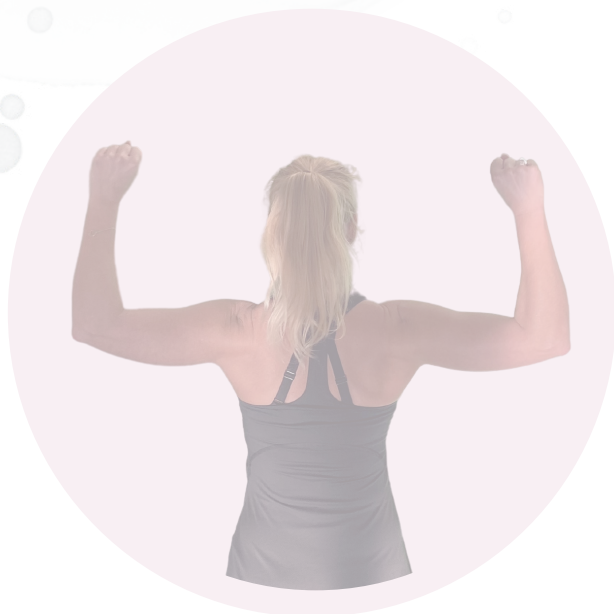


“To be successful you don’t need a beautiful face and a heroic body, what you need is a skillful mind and the ability to perform”

QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## 9.3 MINDSET

### DENKEN

#### MIJN VERHAAL:

Ik piekerde en analyseerde veel. Voelde me schuldig, niet goed genoeg. Ik bleef hangen in negatieve gedachten. "Wat als..." gedachten. Het bleef draaien in mijn hoofd zoals een film op repeat.

#### WIST JE DAT:

Positief denken zorgt voor een betere fysieke gezondheid. Kan bijdragen aan een lager risico op bepaalde gezondheidsproblemen en geeft een verhoogde levensduur.

#### MIJN TIP:

- Denk elke dag na over dingen waar je dankbaar voor bent.
- Focus op het heden. Maak je geen zorgen over gisteren en morgen.
- Omring jezelf met positieve mensen.

#### HOE ZIT DIT BIJ JOU?

Blijf jij hangen in gedachten? Zijn jouw gedachten overwegend positief? Ben jij mild voor jezelf? Maak jij je zorgen over dingen die je niet kan veranderen? Heb je de juiste mensen rond jou?

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.3 MINDSET

Een positieve mindset verwijst naar een mentaliteit of denkwijze waarbij je op een optimistische manier naar het leven kijkt, zelfs in uitdagende situaties. Hier zijn enkele redenen waarom het hebben van een positieve mindset belangrijk is:

1. **Emotioneel welzijn:** Een positieve mindset kan bijdragen aan een beter emotioneel welzijn. Het helpt bij het verminderen van stress, angst en depressie, en bevordert een algemeen gevoel van geluk en tevredenheid.
2. **Fysieke gezondheid:** Onderzoek suggereert dat een positieve mindset gekoppeld is aan een betere fysieke gezondheid. Mensen met een positieve kijk op het leven hebben vaak een sterker immuunsysteem, een lager risico op hartziekten en een sneller herstel na ziekte of operaties.
3. **Veerkracht:** Een positieve mindset helpt bij het ontwikkelen van veerkracht, waardoor je beter kunt omgaan met stressvolle situaties en tegenslagen. Het stelt je in staat om uitdagingen te zien als kansen voor groei en ontwikkeling.
4. **Productiviteit en prestaties:** Positieve gedachten kunnen je motiveren en stimuleren om doelen na te streven, wat kan leiden tot verhoogde productiviteit en betere prestaties op verschillende gebieden van het leven, waaronder werk en studie.
5. **Positieve invloed op anderen:** Een positieve mindset is vaak besmettelijk en kan een positieve invloed hebben op de mensen om je heen. Het creëert een positieve sfeer en bevordert gezonde relaties.
6. **Betere besluitvorming:** Een positieve mindset kan leiden tot een heldere en constructieve manier van denken, waardoor je betere beslissingen kunt nemen in verschillende situaties.

Het hebben van een positieve mindset betekent niet dat je de realiteit negeert of de uitdagingen van het leven ontkent. Het gaat eerder om het aannemen van een constructieve benadering en het vinden van manieren om met uitdagingen om te gaan. Het cultiveren van een positieve mindset kan worden bereikt door zelfreflectie, het vermijden van negatieve zelfspraak, het omringen met positieve invloeden en het praktiseren van dankbaarheid.

\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.3 MINDSET

Het is belangrijk op te merken dat negatieve overtuigingen sterk kunnen variëren tussen individuen. Het is belangrijk op te merken dat deze overtuigingen niet universeel zijn en veel vrouwen positieve en empowerende overtuigingen hebben. Het bewust worden van negatieve overtuigingen en het actief werken aan het veranderen van deze denkpatronen kan bijdragen aan een positievere mindset en welzijn.

Hier zijn enkele mogelijke negatieve overtuigingen die kunnen voorkomen:

1. **Perfectionisme:** Het idee dat ze als moeder perfect moeten zijn in alles wat ze doen, wat kan leiden tot gevoelens van onzekerheid en zelfkritiek.
2. **Schuldgevoel:** Het gevoel dat ze altijd tekortschieten, bijvoorbeeld als het gaat om het verdelen van tijd tussen werk en gezin.
3. **Vergelijking met anderen:** Het constant vergelijken van zichzelf met andere moeders, wat kan leiden tot onrealistische verwachtingen en een negatief zelfbeeld.
4. **Lichaamsbeeld:** Druk voelen om te voldoen aan onrealistische schoonheidsidealen, vooral in een samenleving die vaak de nadruk legt op uiterlijk en lichaamsvormen.
5. **Balans tussen werk en privé:** Het gevoel hebben dat ze moeten excelleren in zowel hun professionele als persoonlijke leven, wat kan leiden tot stress en gevoelens van overweldiging.
6. **Sociale druk:** Het idee hebben dat ze moeten voldoen aan bepaalde sociale normen, zowel online als offline, en angst voor oordelen van anderen.
7. **Angst voor veroudering:** Zorgen over hun uiterlijk, vitaliteit en gezondheid naarmate ze ouder worden.
8. **Sociale isolatie:** Het gevoel hebben dat ze niet langer een actieve rol spelen in de samenleving, wat kan leiden tot eenzaamheid.
9. **Verlies van eigenwaarde:** Het idee dat ze minder relevant zijn of minder waard zijn in de samenleving naarmate ze ouder worden.
10. **Beperkende overtuigingen:** Overtuigingen dat ze bepaalde activiteiten niet meer kunnen doen vanwege hun kwaaltjes, hun leeftijd, ...wat kan leiden tot een afname van zelfvertrouwen en initiatief.

\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.3 MINDSET

### Ik Hou Van Mij: Liedje van Tabitha

Ik hou van mij, Hoor je nooit zingen  
Ik hou van mij, Wordt nooit gezegd  
Maar ik hou van mij, Ga ik toch zingen  
Want ik hou van mij, Van mij alleen  
En ik meen het echt

Ik hou van mij, Want ik ben te vertrouwen  
Ik hou van mij, Van mij kan ik op aan  
Ik hou van mij, Op mij kan ik tenminste bouwen  
Ik hou van mij, En ik laat mij nooit meer gaan  
Ik blijf bij mij, En niet voor even  
Ik blijf bij mij, Voor eeuwig en altijd  
Ben zelfs bereid, M'n leven voor mezelf te geven  
Ik blijf bij mij, Totdat de dood mij scheidt

Ik hou van jou, Zeg ik soms ook wel  
Ik hou van jou, schat, En ik meen het echt  
Maar ik hou van jou zeg ik, Alleen maar voor de spiegel  
Zo komt ik hou van jou, Weer bij mezelf terecht  
Ik hou van mij, van mij en van geen ander  
Want ik ben verreweg de leukste die ik ken  
Ik hoef mezelf zo nodig voor mij niet te veranderen  
Ik hou van mij, gewoon zoals ik ben

Want ik hou van jou, Betekent meestal  
Schat hier heb je m'n problemen, los maar op  
Ik leef in een hel, En verwacht van jou de hemel  
Ja, jij geeft de hel weg, Dankjewel zeg, rot lekker op

Want ik hou van jou, Is niet de sleutel tot de ander  
Maar ik hou van mij, Al klinkt het bot en slecht  
Want wie van zichzelf houdt, Die geeft pas echt iets kostbaars  
Als hij ik hou van jou, Tegen een ander zegt

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)







# MINDFULNESS

*Quote*

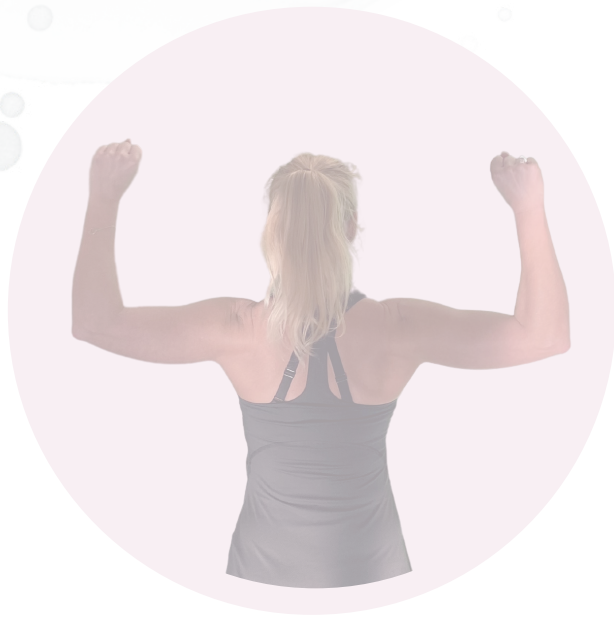


“You can't stop the waves,  
but you can learn how to  
*Surf*”

QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## 9.4 MINDFULNESS

### MEDITATIE/ RELAXATIE/ RUST

#### MIJN VERHAAL:

Relaxatie/ Meditatie/ Yoga/ Pilates... niets voor mij!!! ik had altijd teveel energie, alleen nu even niet. En toch heeft dit mij geholpen om meer energie te krijgen. Ik stond open om nieuwe dingen te proberen.

#### WIST JE DAT:

MF positieve effecten heeft op fysieke, mentale en emotionele gezondheid. MF vereist focus op het huidige moment, wat de aandacht, slaap, bloeddruk, kan verbeteren en neg. denkpatronen helpt te doorbreken..

#### MIJN TIP:

- Doe elke dag MF, meditatie, of relaxatie oefeningen.
- Focus op je ademhaling. Zo blijf je in het moment.
- Observeer de omgeving, je lichaam, je gedachten en oordeel niet. .

#### HOE ZIT DIT BIJ JOU?

Hoe kan jij tot rust komen? Doe jij elke dag een ademhalingsoefening? Ben jij bewust van de spanningen in jouw lichaam? Heb je lichamelijke kwaaltjes? Dwalen jouw gedachten vaak af?

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.4 MINDFULNESS

Mindfulness is een mentale toestand die wordt bereikt door bewust aandacht te schenken aan het huidige moment, zonder oordeel.

Het gaat om het bewustzijn van gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en de omgeving op een vriendelijke en accepterende manier.

In essentie gaat mindfulness over het cultiveren van een bewuste aanwezigheid in het hier en nu.

Belangrijke elementen van mindfulness zijn onder andere:

**Aandachtsgerichtheid (Attention):** Het richten van de aandacht op het huidige moment, zonder afgeleid te worden door het verleden of de toekomst.

**Acceptatie (Acceptance):** Het accepteren van gedachten en gevoelens zonder ze te veroordelen. Dit betekent niet dat je het er altijd mee eens bent, maar eerder dat je ze observeert zonder automatisch te reageren.

**Bewustzijn (Awareness):** Het bewust zijn van gedachten en gevoelens zonder er volledig in op te gaan. Dit helpt om afstand te creëren en objectiever te reageren.

Mindfulness kan op verschillende manieren worden beoefend, waaronder;

ademhalingsoefeningen  
mindfulnessmeditatie  
bodyscan  
bewuste aandacht tijdens dagelijkse activiteiten  
mindful eten  
mindful wandelen

Verder in dit werkboek vind je de 3 eerste oefeningen terug.

Veel succes!

\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.4 MINDFULNESS

Waarom is Mindfulness belangrijk?

**Stressvermindering:** Mindfulness kan helpen stress te verminderen door mensen te leren om bewust te reageren op stressvolle situaties in plaats van automatisch te reageren.

**Verbeterde mentale gezondheid:** Het wordt geassocieerd met verminderde symptomen van angst, depressie en andere psychische aandoeningen. Het helpt mensen om beter om te gaan met negatieve gedachten en emoties.

**Verhoogd welzijn:** Mindfulness kan bijdragen aan een groter gevoel van tevredenheid en geluk door mensen te helpen meer in het moment te leven en de positieve aspecten van het leven te waarderen.

**Betere concentratie:** Door bewuste aandacht te trainen, kunnen mensen hun concentratie en focus verbeteren.

**Beter omgaan met pijn:** Mindfulness kan effectief zijn bij het verminderen van de perceptie van pijn en het verbeteren van de pijnbeheersing.

**Verbeterde relaties:** Het kan de kwaliteit van interpersoonlijke relaties verbeteren door empathie en aandachtig luisteren te bevorderen.

**Zelfbewustzijn:** Mindfulness helpt bij het ontwikkelen van een dieper begrip van zichzelf, inclusief eigen gedragspatronen en reacties.

Over het algemeen draagt mindfulness bij aan een verhoogde kwaliteit van leven door mensen te helpen bewuster en evenwichtiger te leven, zelfs te midden van uitdagingen en stress. Het is echter belangrijk op te merken dat het consistent beoefenen van mindfulness nodig is om de voordelen op lange termijn te ervaren.

\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.4 MINDFULNESS

### **Ademhalingsoefening:**

Dit is een basisoefening die je op elk moment van de dag kunt uitvoeren, waar je ook bent. Het richt zich op het bewust worden van je ademhaling en helpt je om in het huidige moment te zijn. Deze ademhalingsoefening helpt om je aandacht te richten op het huidige moment, stress te verminderen en een gevoel van kalmte en ontspanning te bevorderen. Het regelmatig beoefenen van mindfulness kan leiden tot langdurige positieve effecten op je welzijn.



**Vind een rustige plek:** Zoek een comfortabele stoel, kussen of plek om te zitten of liggen. Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt.

**Neem een comfortabele houding aan:** Zit rechtop met je voeten plat op de grond of lig plat op je rug. Plaats je handen op je knieën of leg ze ontspannen naast je.

**Sluit je ogen of houd ze zacht geopend:** Als je je ogen sluit, helpt dit om externe afleiding te verminderen. Als je ze open houdt, richt dan je blik op een punt voor je zonder te focussen.

**Richt je aandacht op je ademhaling:** Breng je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe de lucht in en uit je neus of mond stroomt. Merk op hoe je buik op en neer gaat met elke ademhaling.

**Wees bewust van je gedachten:** Terwijl je ademt, zullen gedachten opkomen. Dat is normaal. Merk simpelweg op dat je aan het nadenken bent, en breng dan je aandacht zachtjes terug naar je ademhaling.

**Adem rustig in en uit:** Adem in door je neus, voel de lucht naar binnen stromen. Adem dan langzaam uit door je mond. Probeer je ademhaling rustig en gelijkmatig te houden.

**Doe dit voor een paar minuten:** Blijf gericht op je ademhaling voor enkele minuten, en verleng de duur naarmate je comfortabeler wordt met de oefening.

\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.4 MINDFULNESS:

### **Kaarsmeditatie:**

is een mooie en kalmerende manier om mindfulness te oefenen en je aandacht te richten. Deze kaarsmeditatie kan je helpen om in het moment te zijn, je geest te kalmeren en een gevoel van rust te ervaren. Het is belangrijk om deze oefening met vriendelijke aandacht en geduld te benaderen.



### **Vorbereiding:**

- Zoek een stille ruimte waar je niet gestoord zult worden.
- Zorg voor een stevige ondergrond voor de kaars.
- Plaats de kaars op ooghoogte, ongeveer een armlengte van je vandaan.

### **Zit in een comfortabele positie:**

- Zit in een comfortabele stoel of op de grond met een rechte rug.
- Plaats je handen ontspannen op je knieën.

### **Ademhaling:**

- Sluit je ogen en begin met een paar rustige ademhalingen om te ontspannen.

### **Steek de kaars aan:**

- Steek de kaars rustig aan en neem een moment om naar de vlam te kijken terwijl deze zich stabiliseert.

### **Richt je aandacht op de vlam:**

- Fixeer je blik zachtjes op de vlam van de kaars.
- Merk de beweging en de dansende vorm van de vlam op.

Lees verder voor het vervolg van de oefening.

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.4 MINDFULNESS

### **Kaarsmeditatie: Vervolg**

is een mooie en kalmerende manier om mindfulness te oefenen en je aandacht te richten. Deze kaarsmeditatie kan je helpen om in het moment te zijn, je geest te kalmeren en een gevoel van rust te ervaren. Het is belangrijk om deze oefening met vriendelijke aandacht en geduld te benaderen.



#### **Ademhaling en aandacht:**

- Richt nu je aandacht op je ademhaling terwijl je naar de vlam kijkt.
- Adem rustig in en uit, terwijl je je bewust bent van de beweging van je borstkas.

#### **Gedachten en afleiding:**

- Als je merkt dat je gedachten afdwalen, breng dan rustig je aandacht terug naar de ademhaling en de vlam.

#### **Observeren zonder oordeel:**

- Observeer de vlam zonder oordeel. Laat gedachten komen en gaan zonder eraan vast te houden.

#### **Verleng de duur:**

- Blijf zo lang als comfortabel is. Je kunt beginnen met 5-10 minuten en dit geleidelijk verlengen naarmate je meer ervaring opdoet.

#### **Afsluiting:**

- Wanneer je klaar bent, sluit je de ogen voor een moment en breng je bewustzijn terug naar je lichaam.
- Blaas de kaars uit en blijf nog even zitten om de ervaring te absorberen.

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.4 MINDFULNESS

### **Body Scan Meditatie:**

De body scan is een mindfulnessoefening waarbij je je aandacht bewust door verschillende delen van je lichaam verplaatst, meestal van boven naar beneden. De body scan kan helpen om je bewust te worden van spanningen in je lichaam, stress los te laten en een gevoel van ontspanning te bevorderen. Het regelmatig beoefenen van de body scan kan bijdragen aan een verhoogd lichaamsbewustzijn en welzijn.



### **Voorbereiding:**

- Zoek een rustige, comfortabele plek om te zitten of liggen.
- Sluit je ogen als je dat prettig vindt.
- Begin met een paar rustige ademhalingen om te ontspannen.

### **Aandacht op de ademhaling:**

- Richt je aandacht eerst op je ademhaling. Merk op hoe de lucht in en uit stroomt.

### **Start bij de tenen:**

- Verplaats je aandacht nu naar je tenen. Merk de sensaties in je tenen op. Zijn ze gespannen of ontspannen? Warm of koud? Observeer zonder te oordelen.

### **Langzaam omhoog naar de voeten:**

- Beweeg je aandacht langzaam omhoog naar de voeten. Observeer de sensaties in de boog van je voeten, de hiel, enzovoort.

### **Naar de enkels, kuiten en knieën:**

- Richt je aandacht op de enkels, kuiten en knieën. Merk eventuele spanning, warmte of andere sensaties op.

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## 9.4 MINDFULNESS

### Body Scan Meditatie: Vervolg

De body scan is een mindfulnessoefening waarbij je je aandacht bewust door verschillende delen van je lichaam verplaatst, meestal van boven naar beneden. De body scan kan helpen om je bewust te worden van spanningen in je lichaam, stress los te laten en een gevoel van ontspanning te bevorderen. Het regelmatig beoefenen van de body scan kan bijdragen aan een verhoogd lichaamsbewustzijn en welzijn.



- **Naar de dijen, heupen en bekken:**
  - Verplaats je aandacht verder naar de dijen, heupen en het bekken. Let op hoe deze delen van je lichaam aanvoelen.
- **Aandacht voor de buik en de borst:**
  - Ga door naar de buik en de borst. Voel hoe deze gebieden uitzetten en inkrimpen met elke ademhaling.
- **Schouders, armen en handen:**
  - Verplaats je aandacht naar de schouders, armen en handen. Merk de positie, eventuele spanning of ontspanning op.
- **Naar de nek en het hoofd:**
  - Richt je aandacht op de nek en het hoofd. Ontspan de spieren rond de nek en laat eventuele spanning in het gezicht los.
- **Afronding:**
  - Neem even de tijd om je hele lichaam als één geheel te voelen, van top tot teen.
  - Open langzaam je ogen als ze gesloten waren.

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

# Mindfulness CHECKLIST



WELLSY

## MORNING SELF-CARE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## NIGHT SELF-CARE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# BALANS

*Quote*



“Balans is niet iets dat je vindt, het is iets dat je creëert– Niets doen is ook iets doen”

QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## 9.5 BALANS

### HARMONIE

#### MIJN VERHAAL:

Ik had geen structuur, een grote disbalans tussen work-life .  
Alleenstaande mama, met 2 pubers, en een zelfstandige zaak. En ik had géén energie. Prioriteiten en grenzen zetten, moest ik leren.

#### WIST JE DAT:

Positief denken zorgt voor een betere fysieke gezondheid. Kan bijdragen aan een lager risico op bepaalde gezondheidsproblemen en geeft een verhoogde levensduur.

#### MIJN TIP:

- Denk na over jouw prioriteiten. Jouw normen en waarden.
- Leer jouw grenzen kennen en zorg ervoor dat ze gerespecteerd worden door anderen en jezelf.

#### HOE ZIT DIT BIJ JOU?

Heb jij voldoende tijd voor "me-time"?  
Voel jij wanneer je over je grenzen gaat?  
Respecteer jij je grenzen? Ken jij je prioriteiten? Is alles moeten of ook mogen? Hoe zit jouw Work-life balans?

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.5 BALANS

### Waarom is Work-Life balance belangrijk?

Work-life balance is cruciaal voor het algemene welzijn van een individu, en het heeft verschillende belangrijke aspecten:

- **Gezondheid en welzijn:**

Een goede work-life balance draagt bij aan zowel fysieke als mentale gezondheid. Te veel werkstress en een gebrek aan tijd voor persoonlijke ontspanning kunnen leiden tot burn-out, vermoeidheid en gezondheidsproblemen.

- **Mentaal welzijn:**

Constant werken zonder voldoende tijd voor ontspanning en persoonlijke activiteiten kan leiden tot overbelasting en stress. Een evenwichtige benadering stelt mensen in staat om tijd te besteden aan activiteiten die hen vreugde en ontspanning brengen, wat essentieel is voor een goede mentale gezondheid.

- **Kwaliteit van relaties:**

Een gezonde work-life balance stelt mensen in staat om voldoende tijd door te brengen met hun familie, vrienden en geliefden. Het onderhouden van sterke relaties is essentieel voor emotionele steun en verbondenheid.

- **Persoonlijke ontwikkeling:**

Naast werkgerelateerde taken is het belangrijk dat mensen tijd besteden aan hun persoonlijke ontwikkeling en hobby's. Dit draagt bij aan een gevoel van voldoening en zelfontplooiing, wat verder gaat dan professionele prestaties.

- **Productiviteit op lange termijn:**

Een goede work-life balance is gunstig voor de productiviteit op lange termijn. Een evenwichtige levensstijl helpt vermoeidheid en burn-out te voorkomen, wat uiteindelijk de prestaties op het werk kan verbeteren.

\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.5 BALANS

### Waarom gaan werken belangrijk is:

- **Economische zelfstandigheid:**

Werk biedt economische zelfstandigheid. Het stelt mensen in staat om hun basisbehoeften te vervullen, zoals voeding, huisvesting en gezondheidszorg.

- **Professionele en persoonlijke groei:**

Werk kan bijdragen aan zowel professionele als persoonlijke groei. Het biedt kansen voor leren, ontwikkeling en het bereiken van persoonlijke doelen.

- **Sociale interactie:**

Werkplekken bieden de kans op sociale interactie. Collega's kunnen niet alleen professionele relaties vormen, maar ook vrienden worden, wat bijdraagt aan het sociaal welzijn van een persoon.

- **Bijdrage aan de samenleving:**

Werk geeft mensen de mogelijkheid om bij te dragen aan de samenleving door middel van hun vaardigheden en diensten. Het draagt bij aan het algemene welzijn van de maatschappij.

Hoewel werk belangrijk is, is het evenwicht tussen werk en andere aspecten van het leven essentieel om een gezond en bevredigend leven te leiden. Het vinden van de juiste balans en het stellen van grenzen zijn cruciaal voor het behouden van welzijn en levenskwaliteit.

DO SOMETHING  
TODAY THAT  
YOUR FUTURE  
SELF WILL  
THANK YOU FOR.

*Our actions and decisions today will shape  
the way we will be living in the future.*

\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

QUESTIONS?

info@wellsy.be

www.wellsy.be

## 9.5 BALANS

### Waarom grenzen zetten zo belangrijk is?

- **Voorkomen van burn-out:**

Het stellen van grenzen helpt bij het voorkomen van burn-out. Door duidelijke grenzen te stellen tussen werk en privé, voorkom je dat werk constant je persoonlijke leven overneemt.

- **Behoud van energie:**

Grenzen stellen stelt mensen in staat om hun energie te behouden. Het vermijden van overmatige werkuren zorgt ervoor dat je energie overhoudt voor andere belangrijke aspecten van het leven.

- **Prioriteiten stellen:**

Grenzen stellen helpt bij het stellen van prioriteiten. Het stelt mensen in staat om bewuste keuzes te maken over waar ze hun tijd en energie aan willen besteden.



\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.5 BALANS

### Sociale activiteiten en interactie met anderen:

Sociale activiteiten en interactie met anderen spelen een cruciale rol in het behoud van een goede geestelijke gezondheid. Hier zijn enkele redenen waarom sociaal actief blijven belangrijk is voor het welzijn van een persoon:

- **Emotionele steun:**

Sociale interacties bieden emotionele steun. Het delen van ervaringen, gevoelens en gedachten met anderen kan leiden tot begrip, empathie en geruststelling. Dit draagt bij aan een gevoel van verbondenheid en vermindert gevoelens van eenzaamheid.

- **Stressvermindering:**

Sociale interacties kunnen stress verminderen. Het hebben van positieve relaties en het delen van leuke momenten met anderen kan bijdragen aan het verlagen van stressniveaus. Ondersteuning van vrienden kan ook helpen bij het omgaan met moeilijke situaties.

- **Gezonde relaties:**

Sociale interacties dragen bij aan het opbouwen en onderhouden van gezonde relaties. Het vermogen om effectief te communiceren, conflicten op te lossen en compromissen te sluiten, zijn allemaal belangrijke aspecten van sociale vaardigheden die het welzijn bevorderen.



\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## 9.5 BALANS

### Sociale activiteiten en interactie met anderen:

- **Zelfbewustzijn:**

Interactie met anderen fungeert als een spiegel, waardoor mensen zich bewust worden van hun eigen gedrag, emoties en reacties. Vrienden kunnen constructieve feedback geven, wat kan helpen bij persoonlijke groei en zelfontwikkeling.

- **Mentale scherpheid en cognitieve gezondheid:**

Sociale activiteiten stimuleren de hersenen en dragen bij aan mentale scherpheid. Het hebben van gesprekken, het oplossen van sociale problemen en het deelnemen aan activiteiten met anderen bevordert de cognitieve gezondheid.

- **Preventie van eenzaamheid:**

Eenzaamheid kan negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Door sociaal actief te blijven, kan een persoon een gevoel van verbondenheid behouden en eenzaamheid voorkomen.

- **Motivatie en inspiratie:**

Sociale contacten kunnen motiverend werken. Het delen van doelen, successen en uitdagingen met anderen kan inspiratie bieden en een gevoel van gemeenschap creëren.



\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

## 9.5 BALANS

### Sociale activiteiten en interactie met anderen:

- **Levenskwaliteit:**

Sociale interacties en vriendschappen dragen bij aan de algehele kwaliteit van het leven. Het hebben van een sociaal netwerk geeft betekenis aan het dagelijks leven en verrijkt de ervaringen.

Over het algemeen is sociaal actief blijven essentieel voor het welzijn van een persoon, omdat het bijdraagt aan emotionele ondersteuning, stressvermindering, gezonde relaties, zelfbewustzijn, mentale scherpte en een algemene verbetering van de levenskwaliteit. Het onderhouden van vriendschappen en deel uitmaken van sociale gemeenschappen dragen bij aan een gezond en bevredigend leven.

Jaarlijks ga ik met vrienden op vakantie, zon of sneeuw. Ik kijk hier steeds naar uit en kom altijd met een voldaan gevoel terug. Het doet me beseffen dat vrienden noodzakelijk zijn voor mijn algeheel welzijn en dat mensen niet gemaakt zijn om alleen te blijven. Zij leren me plezier te hebben en dankbaar te zijn voor hun aanwezigheid.

Wellsy organiseert jaarlijks een interactieve reis met andere vrouwen om te werken aan je algeheel welzijn, fysiek en emotioneel, zodat ook jij gezond, gepassioneerd en gelukkig door het leven kan gaan. De verbinding die ontstaat tussen andere vrouwen is goud waard. Neem eens een kijkje op onze site wanneer de volgende buitenlandse activiteit door gaat.



**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)

# BIJLAGEN

*Daily Wellness Tips*



## QUOTES OF THE DAY

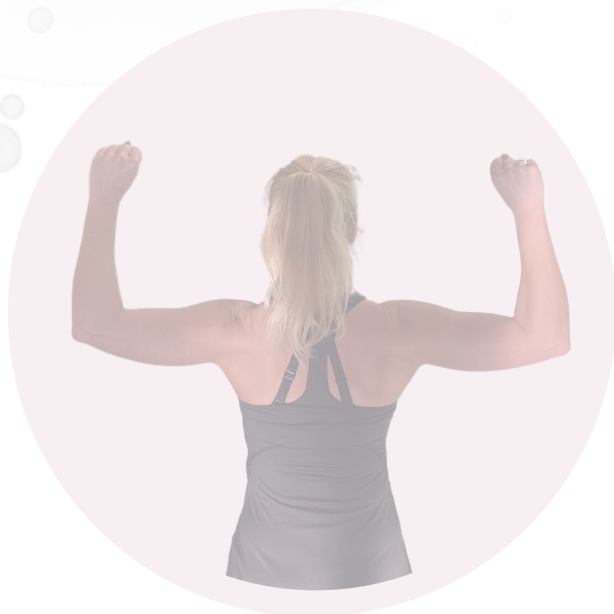
“you were born to win, but to be a winner, you must plan to win, prepare to win, and expect to win”

–Zig Ziglar–

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



## 10. BIJLAGEN

### JOURNALING BOOK

Ontdek met deze invulblaadjes, waarin jij de eerste stapjes kan zetten om de beste versie van jezelf te worden:

***Gezond, Gepassioneerd, en Gelukkig.***

VEEL SUCCES!

**\*Niets hiervan vervangt therapie bij een erkende psycholoog, psychiater, of huisarts.  
Dit is een werkboek, een gids, om je te helpen en kan bekeken worden als een aanvulling op therapie.**

## QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)



*Gezonde gewoontes*  
**INTENTIONS**



**DAGELIJKS: NEEM EEN GOEDE START!**

**ONTBIJT:**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**MIDDAGMAAL**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**AVONDMAAL**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**TUSSENDORTJES**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

*Fitness en Beweging*  
**INTENTIONS**



W E L L S Y

**NEEM EEN GOEDE START!**

CARDIO TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

DUUR VAN DE TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

KRACHT TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

DUUR VAN DE TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

STRETCHING/ BALANS TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

DUUR VAN DE TRAINING

.....  
.....  
.....  
.....

ACTIVITEITEN DOOR DE DAG: LOS V. GEPLANDE WORK-OUT + DUUR

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....









# MOVE TO CURE

*Practice Exercise*



W E L L S Y

A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.

DATES :

MOOD :

# DAILY JOURNAL

*Your Thoughts*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

GOAL

TO DO LIST

- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
-

# DAILY

*Journal prompts*



W E L L S Y

## YOUR DAILY JOURNAL PROMPTS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# MINDFULNESS

## *Practice Exercise*



WELLSY

A series of horizontal dotted lines for writing practice, spanning the width of the page.

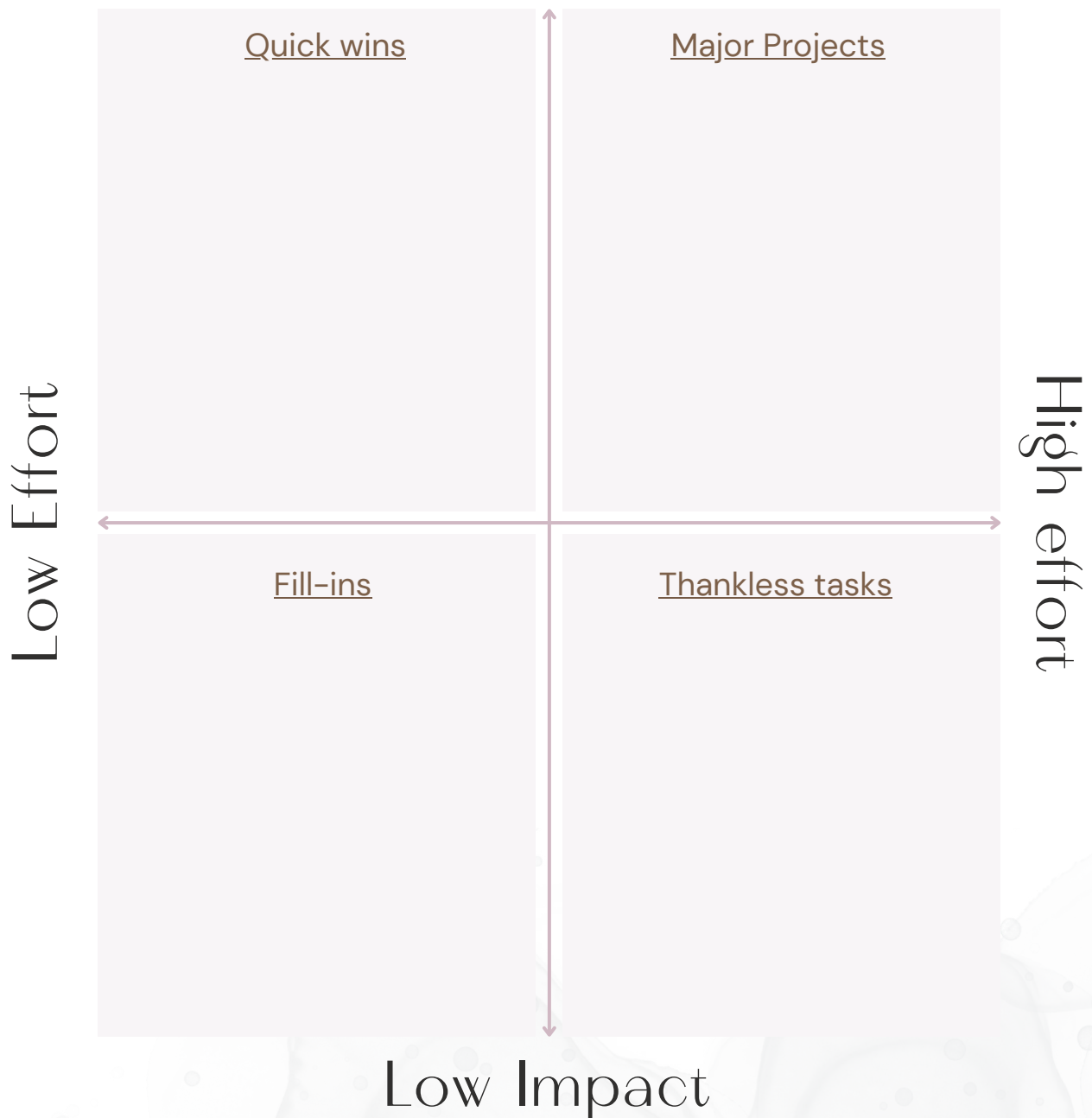




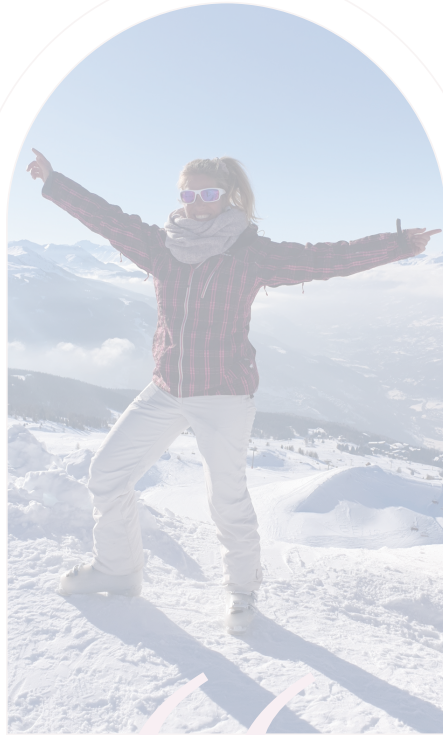
# MATRIX

De actieprioriteitenmatrix is een geweldige manier om te visualiseren welke taken prioriteit hebben boven andere, en hoe u uw tijd daar het beste aan kunt besteden.

High impact



# QUOTES



*" You have the power to  
protect your peace "*

*Ik hoop jou te mogen ontmoeten op  
één van onze straffe en uitdagende  
activiteiten.*



W E L L S Y

QUESTIONS?

[info@wellsy.be](mailto:info@wellsy.be)

[www.wellsy.be](http://www.wellsy.be)