

Patricia Leenaarts

33 Vitalizers

**om dichterbij jezelf
te komen**



INHOUD

Inleiding.....	4
Wil jij een betere versie van jezelf worden?	4
De weg terug naar jezelf	5
Wie ben ik	6
Vitaliteit betekent Levenskracht.....	6
Vit met Vitalizers	7
Kort ontspannen werkt.....	7
Vitaler worden doe je met het TOP model:	8
Vit 1: Neem de tijd	8
Vit 2: Tijd vrij maken	9
Vit 3: To Do Lijstje.....	10
Vit 4: Inzicht	10
Vit 5: Basis	11
Vit 6: Aandacht	11
Vit 7: Vaker opstaan	12
Vit 8: Staan en lopen	13
Vit 9: Uitrekken	13
Vit 10: Twee vliegen in één klap	14
Vit 11: Kijken, op dit moment	15
Vit 12: Buiten kijken	15
Vit 13: Luisteren.....	16
Vit 14: Vind de vogel.....	16
Vit 15: Aardig zijn.....	17
Vit 16: Gezichtsmassage	17
Vit 17: Oormassage	18
Vit 18: Oogmassage.....	18
Vit 19: Mondmassage.....	19
Vit 20: Tongmassage	19
Vit 21: Ontspan je hoofd.....	20
Vit 22: Ontspan je nek	21
Vit 23: Handmassage	21
Vit 24: Ontspan je lijf.....	22
Vit 25: Gedachten.....	22
Vit 26: Buikademhaling	23
Vit 27: Ademhalen	24
Vit 28: Slow Down	25
Vit 29: Eten met aandacht	25
Vit 30: Minder suiker.....	26

Patricia Leenaarts
Infinity Power

Vit 31: Wandelen na het eten	27
Vit 32: Kouder en kouder.....	28
Vit 33: Goede nachtrust.....	28
33 Vitalizers grote stappen	29
Vit Bonus Special.....	30
Vit Bonus: Dankbaar zijn	30
Vit Bonus: Bewust Leven	30
Vit Bonus: Vitaliteit is Veerkracht.....	31
De weg terug naar jezelf	32
Uitspraken van klanten.....	32

Inleiding

Super leuk dat jij dit e-book hebt gedownload. Dat betekent dat je gemotiveerd bent om iets aan jouw huidige situatie te veranderen. Dit is een mooie eerste stap om een betere versie van jezelf te worden. Ben jij er klaar voor?

Je weet dat je iets te doen hebt, omdat het zo niet langer kan. Je bent niet tevreden zoals het gaat, je voelt je gespannen of hebt klachten waar je geen raad mee weet. Heb vertrouwen en geduld in dit proces. Stap voor stap kom je verder. Niets in het leven is een quick fix om snel helemaal fit en Vitaal te worden.

Begin klein en doe het rustig aan. Word niet overmoedig om heel fanatiek aan de slag te gaan. Kleine stappen met aandacht zijn effectiever en langer houdbaar. Iedere seconde dat je iets meer doet dan je gewend bent is al een verandering. Het gaat niet om de hoeveelheid, maar om de continuïteit.

Wil jij een betere versie van jezelf worden?

Deze 33 Vitalizers om dichterbij jezelf te komen zijn speciaal voor jou gemaakt om je leven opnieuw richting te geven. Om je oude gewoontes achter je te laten en meer Energie en Vitaliteit in je leven te brengen. Ga voor met meer kwaliteit, stabiliteit en voldoening.

Vitaliteit is afgeleid van het Latijnse woord 'Vita' en betekent leven. Vitaliteit is Energie om te leven en staat gelijk aan levenskracht. Vitalize betekent levend maken en dat is precies wat de bedoeling is van dit E-book. Alles begint met de wens en het verlangen naar verandering. Dit is de weg van Innerlijke verandering die maakt dat de verandering blijvend is.

Maak jezelf weer levend

Je kunt lichamelijk gezond zijn, maar als je je geestelijk niet goed voelt heb je vaak weinig energie. Als je geestelijk gezond bent, maar je lichamelijk niet goed voelt heb je ook vaak te weinig energie.

Vitaliteit ontstaat wanneer je lichamelijke en geestelijke gesteldheid in harmonie met elkaar functioneert. Samen zorgen ze voor de Balans en de Veerkracht om het leven te leven wat jij graag wilt. Een bewuste en gezonde levensstijl heeft invloed op je lichamelijke en geestelijke gesteldheid.

Hierdoor voel jij je energiek en enthousiast en sta je positief in het leven. Je hebt het gevoel dat je de hele wereld aankunt, ook als het even niet zo lekker gaat. Om daar te komen heb ik voor jou 33 Vitalizers geschreven die je wakker schudden en je bewust maken van je lichaam, je geest en jezelf.

De weg terug naar jezelf

Kom meer in contact met je lichaam en geest en ervaar jouw Vitaliteit in iedere cel. Er is maar 1 weg en dat is de weg terug naar meer contact met jezelf. Waarom? Jij bent je beste dokter raadgever, vertrouweling en activator. Niemand anders ter wereld kan jou veranderen, jij bent de enige die dat kunt. Het is jouw keuze en beslissing of jij jezelf beter wilt leren kennen en begrijpen. Word een betere versie van jezelf.

Jouw lichaam is een ingenieus systeem. Het geeft je continu signalen om jou te laten weten hoe het met je gaat. De kunst is om deze code te kraken en te begrijpen wat de signalen voor jou kunnen betekenen.

Stel niet langer uit start vandaag en begin klein!

Met deze 33 Vitalizers ontdek je hoe subtiel je lichaam eigenlijk werkt. Dit zijn activators die het bewustzijn wakker maken. Je ontdekt hoe snel en actief je lichaam reageert op de simpelste handelingen. Met aandacht, zachtheid en invoelingsvermogen maak jij je lichaam stap voor stap Vitaler. Je lichaam zal je dankbaar zijn en jij jezelf voor deze nieuwe koers.

Wie ben ik

Ik hou van verbinden, en jou meer in contact te brengen met jezelf. Ik hou van het begeleiden van bijzondere transformatie processen, die jou weer laten stralen. Ik hou van wandelen, fietsen, zingen, lezen, reizen, zeilen, werken en nog veel meer.

Mijn naam is Patricia Leenaarts, ik woon met mijn partner, en dochter in Wateringen. Alles wat ik in mijn bedrijf toepas, heb ik zelf ervaren en doorleeft. Daardoor sta ik volledig achter mijn werkwijze. Met meer dan 25 jaar ervaring loop ik graag een stuk met je mee op jouw nieuwe weg.

Ik hou van mijn werk omdat het geen werk is. Het is mijn missie en passie om jou weer te laten stralen, zodat de twinkeling in je ogen en je levensvreugde weer terugkeert.

Vitaliteit betekent Levenskracht

In dit e-book behandel ik 33 Vitalizers om eenvoudig in je leven toe te passen en te integreren. Ik ga niet in op de technische en medische details. Doen is belangrijker dan te begrijpen waarom iets zo is. Het werkt als je het uitvoert en daar gaat het hier om. Het staat je natuurlijk vrij om deze onderwerpen verder uit te diepen om er achter te komen waarom het werkt. Zo ontdek je dat jij en jouw lichaam een kunstige machine is die onderhoud en aandacht nodig heeft.

Vit met Vitalizers

Met deze super leuke activiteiten is een makkie om bewuster en fitter te worden. De Vitalizers zijn eenvoudig in het gebruik. Het zijn afwisselend actieve en rustige oefeningen.

Het gaat om de balans die maakt dat het goed gaat.

Begin met 1 Vitalizer tegelijk, anders maak je het jezelf veel te moeilijk en loop je de kans dat je het niet volhoudt. En als er iets is waar je minder Vitaal van wordt, dan zijn het steeds terugkerende teleurstellingen. De stress die dat oplevert nestelt zich in jouw lichaam en maakt dat je moe en futloos wordt. Waakzaam zijn en Bewust handelen is de weg naar Vitaliteit

Kies 1 Vit en ga hier mee aan de slag. Als je hier een aantal dagen mee bezig bent en je hebt ervaren wat deze Vit met je doet, kun je de volgende Vit kiezen. Ga ook voor de Vit die je niet aanspreekt. Het zou wel eens zo kunnen zijn dat deze Vit het meer impact heeft op je Vitaliteit.

Kort ontspannen werkt

Kort ontspannen en aandacht aan jezelf geven is altijd beter dan helemaal niet ontspannen en door blijven rennen.

Ontspannen kan heel kort en toch effectief zijn. Hoe meer je een geoefende ontspanner wordt hoe gemakkelijker het je afgaat. Op een gegeven moment zijn deze 33 Vitalizers geen oefeningen meer, maar heb je ze geïntegreerd in je leven.

Het is je nieuwe manier van leven geworden. Dit is de beste ontspanning die je voor kunt stellen om Vitaler te worden.

Zonder dat je het nog door hebt pas je deze Vits toe in de auto, tussen je werkzaamheden door en in de rij bij de supermarkt. Want, je kunt altijd en overal waar je bent een klein moment voor jezelf vinden. Op een zekere dag zul je merken dat je steeds creatiever wordt en zelf nieuwe mogelijkheden ontdekt.

Kort ontspannen is **TOP**. Je voelt je relaxed, krijgt meer Energie en wordt met de dag Vitaler. En dat is je doel. Anders had je dit e-book niet gedownload. 😊

Vitaler worden doe je met het TOP model:

Tijd – pak een moment voor jezelf
Opladen – geef jezelf nieuwe energie
Positiviteit – doe jezelf een plezier

Vit 1: Neem de tijd

Tijd is een bijzonder fenomeen. Neem de tijd, alsof je het vast kunt pakken. Gebruik de tijd waarin je je bevindt. Probeer je gedachten in het moment te houden. Stress is de tegenhanger van Vitaliteit. Het is aan jou welke je verkiest.

Tijd is iets vreemds, je hoort vaak de uitspraak: "Ik heb geen tijd." Het gekke hiervan is dat iedereen evenveel tijd heeft op een dag. Hoe is het dan mogelijk dat de één altijd tijd genoeg heeft en de ander altijd tijd te kort komt. Precies, het heeft te maken met de invulling die je geeft aan de tijd die je hebt.

Dus als je te weinig tijd hebt is de conclusie simpel.
Je probeert te veel activiteiten in de tijd te stoppen die je hebt.

Dit betekent als je genoeg tijd wilt krijgen om voor jezelf leuke dingen te doen, je een aantal activiteiten van je to do daglijstje moet schrappen.

Sta nu even bij stil en loop in gedachten je To Do lijstje langs. Vraag aan jezelf: welke 2 activiteiten kan ik vandaag direct van mijn lijstje schrappen? Laat deze activiteiten voor wat het is. Twee is voor vandaag meer dan genoeg. Het is een kleine, grote stap om mee te beginnen.

Vit 2: Tijd vrij maken

Even wat meer tijd vrij maken voor een beter resultaat. Voor deze Vit heb je iets meer tijd nodig om mee aan de slag te gaan. Wat vind jij echt belangrijk om te doen op een dag? Je kunt beginnen met jezelf deze vragen te stellen:

- ♥ waar word ik blij van?
- ♥ waar krijg ik energie van?
- ♥ wat vind ik leuk en doe ik graag?

Beantwoord deze vragen en schrijf je bevindingen op een groot blanco papier. Daarna kijken we verder. Neem de tijd voor deze oefening en doe het serieus. Je zult er veel aan hebben als je nu even tijd vrijmaakt om met je eigen wensen in contact te komen.

Als extra kun je deze bonus vraag beantwoorden. Hoe eerlijker je bent tegen jezelf hoe meer je er aan hebt. Je doet het voor jezelf, niet voor mij of een ander.

Bonus vraag: Waar besteed jij de meeste tijd aan op een dag?

Vit 3: To Do Lijstje

Als je de Vit 2 oefening hebt gedaan pak je een nieuw groot blanco papier. Hier schrijf je op wat je de hele dag te doen hebt:

- ♥ Wat zijn de taken die moet doen voor je werk?
- ♥ Wat zijn de taken die je moet doen voor je privé situatie?
- ♥ Wat zijn de taken die je daarbuiten nog op je programma hebt?

Nadat je de oefening hebt gedaan, kijk je wat je hebt ontdekt. Wat is je conclusie als je kijkt naar het vel papier met daarop jouw aantekeningen?

Krijg je het er benauwd van, is het veel of merkt je dat je er onrustig van wordt? Prima, dan heb je het goed gedaan en is het nodig om hier verder mee aan de slag te gaan.

Vit 4: Inzicht

Neem het papier van de Vit 2 waarop staat waar je blij van wordt. Lees alles wat je hebt opgeschreven nog eens aandachtig door en laat het op je inwerken. Markeer met een gekleurde stift waar je meer van zou willen doen. Leg dit papier nu even terzijde.

Pak nu het andere papier van de Vit 3 waarop staat wat je allemaal moet doen. Markeer met een gekleurde stift waar je minder van zou kunnen doen.

Is jou iets helder geworden waarvan je je nog niet bewust was?

Kijk nu wat je kunt laten en waar je meer tijd aan kunt besteden. Doen wat je niet leuk vind kost heel veel energie. Je wordt een fitter en een blijer mens wanneer je doet wat je wel leuk vindt. Het levert je extra energie op. Je kunt nu meer ontspannen, ervaart minder stress en krijgt meer balans in je dagelijkse bezigheden, waardoor je je Vitaler gaat voelen.

Vit 5: Basis

Er zijn een aantal basisprincipes die ik met je ga delen die een voorwaarde zijn om goed te kunnen ontspannen waardoor je fitter wordt. De **TOP** methode is een handige richtlijn om jezelf er aan te herinneren waar jij vandaag bewust mee aan de slag gaat om een betere versie van jezelf te worden.

T = Tijd – pak een moment voor jezelf

O = Opladen – geef jezelf nieuwe energie

P = Positiviteit – doe het met plezier

Je hoeft alleen dit woord te onthouden om jezelf er aan te herinneren dat jij tijd en aandacht aan jezelf mag schenken. Een klein woord met een grote impact op jouw gezondheid, welzijn en Vitaliteit. Iedere verandering begint met bewust worden van je gedrag en acties.

Vit 6: Aandacht

Ga rustig zitten, sluit je ogen en ga met je aandacht langs je lichaam. Voel hoe je zit. Voel hoe je lichaam de stoel raakt, welke delen contact maken en welke niet. Wat is de positie van je armen en benen? Hoe is je gehele houding? Wat valt je op? Neem het waar, verander niets en accepteer hoe het is.

Keer nu je aandacht naar binnen en voel hoe je lichaam van binnen aanvoelt. Ga in gedachten langs je organen. Voel je hartslag en je ademhaling. Breng je aandacht naar je gedachten, onderzoek je gedachten en ontdek wat je allemaal denkt. Laat het voor wat het is, neem het alleen maar waar.

Adem nu minimaal 1 of 2 minuten rustig diep in en uit en voel wat dit met je lichaam doet. Voel opnieuw hoe je lichaam op de stoel zit. Voel opnieuw hoe je lichaam van binnen aanvoelt. Hoe is het nu met je gedachten?

Neem waar wat er is veranderd in. Wat ervaar je nu? Deze Vit kun je zo vaak doen als je wilt. Het helpt je om jezelf en je lichaam beter te leren kennen, zodat je weet wanneer er iets aan de hand is of verandert in je lichaam.

Vit 7: Vaker opstaan

We zitten en liggen over het algemeen meer in ons leven dan dat we bewegen. Als je veel op een stoel zit is dit een super Vit idee. Sta even op, al is het maar voor 1 minuut. Zet een timer en laat deze je helpen om ieder uur even vanuit je zit positie naar de sta positie te veranderen. Het helpt je om beter je focus te kunnen houden, omdat je lichaam wakker wordt.

Sta per uur minstens 1 minuut op uit je stoel. Beweeg op plek en schut je lichaam even los of maak wat kniebuigingen. Door deze simpele actie krijgt je hart en je bloedsomloop een boost en gaat harder aan het werk. Hierdoor komt er via het bloed meer zuurstof in je lichaam en word je alerter. Ook al lijkt het weinig en is het maar 1 of 2 minuten. Het is in ieder geval meer dan wanneer je uren achter elkaar op je stoel zit.

Vit 8: Staand en lopen

Er zijn veel werkzaamheden gedurende de dag die je staand of lopend kunt doen. Kijk verder dan wat je nu gewend bent en zoek naar andere mogelijkheden. Welke werkzaamheden kun jij staand of lopend doen? Hier een paar voorbeelden om je op weg te helpen. Lezen en telefoneren kan namelijk heel goed terwijl je staat of loopt.

Wanneer je een gesprek met je collega hebt kun je samen gaan staan of een stukje wandelen door het gebouw of buiten. Lunch buiten in plaats van binnen. Zo zit je minder vaak de hele dag op je stoel en zal je lichaam, je humeur en je gemoedstoestand een positieve boost krijgen. Het is even anders dan je gewend bent, maar het zal je verrassen welke leuke oplossingen er zijn om wat vaker uit je stoel te komen.

Vit 9: Uitrekken

Je lichaam meer in actie brengen door jezelf uit te rekken brengt de bloedtoevoer in je spieren op gang. Je hart gaat sneller kloppen en je spieren worden wakker. De stijfheid verdwijnt en er komt meer ruimte en zuurstof in je spieren. Je spieren worden soepeler en actiever waardoor jij je fitter gaat voelen.

Doe dit in de ochtend en tussendoor zo vaak als je wilt. Ga staan en rek je bewust en met aandacht naar alle kanten uit. Begin met je armen boven je hoofd. Vouw je handen boven je hoofd in elkaar. Strek nu beide armen tegelijk omhoog. Hou je armen boven je hoofd, laat je handen los en strek nu je rechterarm uit. Wissel en strek je linkerarm uit.

Laat beiden armen langzaam zakken tot een horizontale lijn. Streck je arm naar de linkerkant en rechterkant uit. Draai vanuit je heupen rustig naar links en naar rechts. Kom terug in het midden. Laat je armen rustig langs je lichaam hangen en voel wat er is verandert.

Strek nu je benen één voor één naar voren uit en maak ze lang. Streck je benen één voor één respectievelijk naar links en rechts uit en laat ze terug komen naar het midden. Beweeg ze nu om de beurt naar achteren en strek ze opnieuw uit.

Strek je rechterarm naar rechts en je linker been naar links. Wissel en strek je linker arm naar links en je rechter been naar rechts. Ga weer rechtop staan en laat je armen langs je lichaam hangen. Voel wat er anders is. Doe deze oefening minstens 1 of 2 minuten met aandacht en beleid.

Vit 10: Twee vliegen in één klap

Sta eens wat vaker op één been. Het is een leuke Vit die je heel veel oplevert als je hem regelmatig doet. Begin klein en til je voet een stukje van de grond. Ga eerst op je rechter been staan en til je linker voet van de grond. Voel even hoe dat is. Ga nu op je linkerbeen staan en til je rechtervoet een stukje van de grond. Op welk been sta jij het stevigst?

Kies voor het been waar je het stevigst op staat. Til je andere been een stukje van de grond. Leg het knobbeltje van je enkel boven het knobbeltje van je andere enkel voor houvast. Op deze manier kun je de afwas doen, tanden poetsen en nog veel meer. Wissel van been en doe het om en om. Blijf steeds langer op één been staan. Om het moeilijker te maken kun je je vrije been hoger optillen. Zo breng je lichaam en je geest in balans.

Vit 11: Kijken, op dit moment

Pak een paar minuten tijd voor jezelf. Kies een plek uit waar je je op dit moment bevindt en waar je rustig kunt staan of zitten. Iedere plek in de omgeving is hiervoor geschikt.

- ♥ Waar ben je nu?
- ♥ Kijk rond, wat zie je?
- ♥ Hoe voelt je gezicht aan?

Tover nu een glimlach op je gezicht en voel je mondhoeken omhoog bewegen. Kijk naar wat er in je omgeving gebeurt. Hoe is het om alleen te kijken zonder iets te hoeven doen. Kun je alles zien gebeuren zonder iets te willen of te moeten? Welke gedachten schieten door je hoofd?

Geniet van alles wat je ziet, het maakt niet uit wat het is. Alles is mooi en heeft waarde in het leven. Kijk met aandacht en registreer wat het met je doet. Blijf glimlachen en voel je lichaam van binnen.

Vit 12: Buiten kijken

Deze Vit is bedoeld om buiten te doen. Pak een paar minuten de tijd voor jezelf. Kies een plek uit waar je kunt staan of zitten. Iedere plek buiten is hiervoor geschikt. Kijk anders dan je van jezelf gewend bent.

- ♥ Waar ben je nu?
- ♥ Kijk rond, wat zie je?
- ♥ Hoe voelt je gezicht aan?

Tover nu een glimlach op je gezicht en voel je mondhoeken omhoog bewegen. Kijk naar wat er in je omgeving gebeurt. Hoe

is het om alleen te kijken zonder iets te hoeven doen. Kun je alles zien gebeuren zonder iets te willen of te moeten?

Geniet van alles wat je ziet, het maakt niet uit wat het is. Alles is mooi en heeft waarde in het leven. Kijk met aandacht en registreer wat het met je doet. Zie je andere dingen nu je met een glimlach kijkt? Hoe voelt het voor je om dit te doen?

Vit 13: Luisteren

Je bent gewend om te luisteren naar wat mensen in je omgeving zeggen. Deze oefening gaat over luisteren naar geluiden.

Kies een plek en sluit je ogen. Luister nu naar de geluiden uit de omgeving. Vind er niets van. Laat de geluiden binnenkomen en weer weg gaan.

- ♥ Hoeveel geluid hoor je?
- ♥ Welke geluiden hoor je?

Adem rustig door hou je aandacht bij je adem. Laat de geluiden weer uit je hoofd weggaan. Breng de rust en leegte weer terug in je hoofd. Geniet van de stilte die er nu is ontstaan.

Vit 14: Vind de vogel

Zoek een mooie plek in de natuur. Ga rustig staan of zitten. Sluit je ogen en richt je aandacht op het gezang van de vogels. Ontdek hoeveel vogels er in de buurt zijn. Luister een moment naar het gezang van alle vogels bij elkaar. Welk verschillende geluiden maken de vogels?

Richt nu je aandacht op één specifieke vogel en zijn gezang. Wat hoor je nu? Welk geluid maakt deze vogel? Welke melodie klinkt er? Wat doet dit geluid met jou? Neem waar wat dit geluid van de vogel teweeg brengt in en bij jou. Laat het geluid door je heen gaan.

Laat je fantasie de vrije loop. Kun je er van genieten? Wat voor gevoel krijg je erbij? Open je ogen en kijk of je de vogel waar je naar luistert kunt vinden. Laat het geluid van de vogel weer naar de achtergrond verdwijnen en registreer of er iets bij je is veranderd door deze Vit te doen.

Vit 15: Aardig zijn

Doe het gewoon eens wat rustiger aan. Wees liever en vriendelijker voor jezelf. Even geen haast en even geen moeten. Want weet je, er is niemand die jou opjaagt. Je doet het allemaal zelf. Dus deze Vit tip gaat over aardig zijn voor jezelf en niet zo'n haast maken. Stop met jezelf continu achter de broek zitten over alles wat je nog moet doen.

Sta letterlijk stil en vraag jezelf af wat je nu het allerliefste zou willen doen. Kies iets kleins, zodat je het direct uitvoerbaar is. Gun jezelf deze tijd en aandacht voor jou alleen en geniet. Zo kun je je opladen met vernieuwde energie en blijft de balans beter gegarandeerd. De tegenhanger van de drukte van de dag is ontspannen en rust. Dit samen maakt jou Vrolijker en Vitaler.

Vit 16: Gezichtsmassage

Een Vit waar je misschien nog niet eerder aan gedacht hebt, maar waarmee je je gezicht goed wakker maakt. Doe deze Vit

als je 's morgens wakker wordt of als je gedurende de dag als je merkt dat je moe bent.

Ga ontspannen zitten en sluit je ogen. Kneed met je de toppen van je vingers over je gezicht en je hals alsof je deeg aan het kneden bent. Loop als een duizendpoot over je hele gezicht en hals en maak zachte knijp en wrijfbewegingen met je vingers.

Wissel de intensiteit en kracht van het masseren af. Begin zachtjes en soepel en speel met het volume en verschil van de handelingen. Wrijf tot slot met je vlakke handen over je gezicht en je hals. Doe deze oefening minstens 1 minuut en voel wat er anders is geworden in het gevoel van je gezicht.

Vit 17: Oormassage

Ook door je oren te masseren wordt je alerter en actiever. Een gek idee? Probeer het maar eens uit. Pak met je duim en wijsvinger je oorschelp vast. Masseer je oorschelp vanaf de bovenkant van je oor rustig naar beneden tot aan je oorlelletje. Wrijf zachtjes en wrijf wat harder. Doe het snel en doe het langzaam. Wissel deze druk en snelheid af.

Wat voel je aan je oor? Wat is het verschil tussen je linker en rechter oor? Masseer nu je andere oor op dezelfde manier en voel wat het met je doet. Denk aan de P van het TOP model. Doe het met plezier en geniet van het proces. Doe deze oefening minstens 1 minuut en voel wat er anders is.

Vit 18: Oogmassage

Ga rustig zitten of staan. Sluit je ogen en kijk met je ogen zo ver je kunt een kant op. Houd deze stand van je ogen even vast. Doe net alsof je in de uiterste hoeken van je ogen iets wilt

zien. Speel met het kijken naar alle richtingen, van links naar rechts en van boven naar beneden. Draai linksom en rechtsom rondjes met je ogen tot in de uiterste stand.

Open je ogen en doe deze Vit nog een keer. Draai rondjes met je ogen. Doe net alsof je in de uiterste hoeken van je ogen iets wilt zien. Speel met alle richtingen, van links naar rechts en van boven naar beneden. Draai rondjes met je ogen, linksom en rechtsom. Doe deze oefening minstens 1 minuut en voel wat er anders is aan je ogen.

Vit 19: Mondmassage

In je gezicht zitten heel veel spieren die je vaak maar weinig bewust gebruikt. Word je met deze Vit bewust van alle spieren in je gezicht. Sluit je mond en houd je lippen op elkaar. Trek nu alle mogelijke gekke bekken die je je voor kunt stellen. Beweeg je lippen naar binnen. Trek je wangen naar binnen. Doe je lippen omhoog en weer zo ver mogelijk naar beneden. Probeer het ook van links naar rechts en kruislinks.

Dit is een leuke en lachwekkende oefening om voor de spiegel te doen. Doe je mond wijd open en draai met je lippen en je kaken naar links en naar rechts. Tot de uiterste stand waar je kunt komen. Het kan gebeuren dat je van deze Vit flink gaat gapen. Doe deze oefening minstens 1 of twee minuten en voel wat er anders is aan je mond en kaakgebied.

Vit 20: Tongmassage

Dit is een leuke spierpijn oefening. Waarom? Omdat je dit waarschijnlijk niet gewend bent. Wist jij dat je tong negen verschillende spieren bevat? Buiten dat is je tong ongelooflijk belangrijk voor het uitvoeren van verschillende functies.

Houd je mond gesloten en draai aandachtig rondjes met je tong langs je tanden en je lippen. Duw je tong tegen je wang en beweeg heen en weer over je wang. Vouw je tong dubbel met de zijkanten naar elkaar en maak hem weer plat. Vouw je tong zo ver mogelijk naar achteren en ontspan. Buig je tong naar beneden en trek hen naar achteren.

Doe je mond open en steek je tong zo ver mogelijk naar buiten en houd die stand even vast. Trek je tong zo ver mogelijk naar binnen en leg hem ontspannen in je mond. Draai rondjes met je tong buiten je mond zo ver je kunt. Vouw je tong dubbel en probeer nog wat andere kunstjes uit. Doe deze oefening minstens 1 minuut en voel wat er anders is met je tong.

Vit 21: Ontspan je hoofd

Je hoofd en nek zijn plekken waar spanning makkelijk vast gaat zitten. De volgende oefening helpt je wat verlichting te brengen. Het is belangrijk om deze oefening rust en aandacht uit te voeren. Het gaat om het ervaren. Ga ontspannen op een stoel zitten en zorg dat je rug goed gesteund voor deze Vit.

Je kunt voor deze Vit in het begin gaan liggen en later als je de oefening beter kent op een stoel gaan zitten. Leg je ene hand in je nek, tegen de onderkant van de schedel en de andere hand op je voorhoofd. Breng je aandacht onder je handen terwijl je rustig in en uitademt. Hou je handen op dezelfde plaats en doe dit minstens 1 a 2 minuten en voel of je kunt ontdekken wat er gebeurt en anders is. Let erop dat in deze positie je schouders laag en ontspannen blijven.

Vit 22: Ontspan je nek

Ga recht op zitten of staan. Ontspan je schouders en laat je armen losjes langs je lichaam hangen. Zet je hoofd rechtop je ruggengraat. Beweeg nu je hoofd tergend langzaam naar voren en adem uit. Breng je hoofd weer terug naar het midden.

Beweeg je hoofd vanuit het midden tergend langzaam naar achteren en adem uit. Breng je hoofd weer terug naar het midden. Beweeg nu je hoofd tergend langzaam naar links en adem uit. Breng je hoofd weer terug naar het midden. Beweeg nu je hoofd tergend langzaam naar rechts en adem uit. Breng je hoofd weer terug naar het midden. Herhaal deze oefening een aantal keer en voel wat er anders is.

Vit 23: Handmassage

Pak met je rechter hand je linker hand vast. Leg je duim in je handpalm en de rest van je vingers op de rug van je hand. Maak een masserende beweging met je duim en loop je hele handpalm af. Verplaats je duim en vingers van je rechterhand naar je pink vanuit de aanhechting naar het puntje en weer terug. Loop zo alle vingers af en doe je duim het laatst. Doe deze oefening minstens 1 of 2 minuten en voel wat er anders is in vergelijking met je andere hand.

Wissel naar je andere hand en volg dezelfde beschrijving. Pak met je linker hand je rechter hand vast. Leg je duim in je handpalm en de rest van je vingers op de rug van je hand. Maak een masserende beweging met je duim en loop je hele handpalm af. Verplaats je duim en vingers van je linkerhand naar je pink vanuit de aanhechting naar het puntje en weer terug. Loop zo alle vingers af en doe je duim het laatst. Doe deze oefening minstens 1 minuut en voel wat er anders is.

Maak nu een handen was beweging en wrijf je handen met de handpalmen tegen elkaar. Draai nu met je ene hand over de handrug van je andere hand alsof je handen dansen over elkaar heen. Hoe voelen je handen nu aan. Merk je nog iets op in de rest van je lichaam na deze oefening?

Vit 24: Ontspan je lijf

Ga voor deze Vit rustig zitten of liggen. Voel eerst hoe je lichaam aanvoelt voordat je begint. Zo kun je het verschil na de oefening beter opmerken. Adem een paar keer diep in en uit voor je begint met de Vit. Als je je spieren wilt ontspannen moet je ze eerst even aanspannen om ze daarna volledig los te kunnen laten. Hou de spanning ongeveer 20 tellen vast alvorens je loslaat. Doe deze Vit met aandacht en plezier.

Breng nu je aandacht naar je gezicht, span al je gezichtsspieren aan, hou dit even vast en laat ze los. Trek je schouders op, span je spieren aan, hou even vast en laat ze los. Breng spanning in je armen, hou even vast en laat weer los. Maak vuisten van je handen, hou vast en ontspan. Span al je buikspieren aan en laat ze los. Knijp je billen samen, hou vast en laat weer los. Breng spanning op je benen, hou vast en laat weer los. Knijp je tenen samen, hou even vast en laat weer los. Voel hoe je lichaam nu zit of ligt. Neem waar wat deze Vit met je lichaam gedaan heeft. Sta langzaam en met aandacht op en blijf in deze rust en ontspanning zo lang je kunt.

Vit 25: Gedachten

Gedachten kun je sturen. Jij bepaalt waar je aan denkt of waar je niet aan denkt. Hou je bezig met wat goed voor je is. Zoek voor een paar minuten een lekker plekje om te zitten. Word je bewust van wat gedachten met je gemoedstoestand doen.

Denk nu kort aan een vervelende of verdrietige situatie. Voel wat er gebeurt met je gemoedstoestand. Je zul direct het verschil merken. Is het je opgevallen dat je nog steeds op dezelfde plek zit en niet echt in die situatie bent geweest?

Een simpele Vit oefening is je gedachten te richten op een fijne ervaring of plek waar je blij van wordt. Ga in gedachten naar een plek waar je een heel fijn gevoel hebt gehad. Is het buiten in de natuur? Is het op een feest? Is dat op vakantie?

Neem deze plek en je bijbehorende ervaring in gedachten. Ga helemaal terug in deze fijne ervaring. Adem dit gevoel eens diep in en uit en voel in iedere cel de blijdschap en het plezier wat er is. Voel wat dit doet met je lichaam en je stemming.

Je gedachten bepalen voor een groot deel je gemoedstoestand. Dus als jij je gedachten ergens heen stuurt en je voelt je niet prettig kies er dan voor om aan een fijne situatie te denken.

Denk iedere ochtend altijd even aan een fijne situaties, zodat je in een positieve gemoedstoestand je dag kunt vervolgen.

Vit 26: Buikademhaling

Met een lage buikademhaling zorgt je meer voor balans en ontspanning. Hoe hoger je adem in je lichaam zit hoe eerder je spanning en stress zult ervaren. Het is daarom belangrijk dat je probeert om je adem naar je buik toe te brengen.

Ga rustig zitten of liggen. Sluit je ogen en voel voor een minuut waar je adem op dit moment gaat. Neem waar of je adem hoog of laag in je lichaam beweegt, snel of langzaam gaat. Je zult merken wanneer je aandacht schenkt aan je ademhaling er gelijk iets verandert. Voel nu even of je adem meer voelbaar is in je borst of in je buik. Neem daar de tijd voor en zie wat er verandert als je alleen al aandacht schenkt aan je ademhaling.

Als je je adem in je borst voelt, adem dan eerst een aantal keer rustig diep in en uit. Hierdoor gaat je adem makkelijker naar je buik. Doe dit met aandacht en beleid. Voor deze Vit geldt, oefening baart kunst. Maak je geen zorgen als het niet gelijk lukt, maar blijf volhouden.

Kun je hulp gebruiken met het ademen naar je buik?

Vit 27: Ademhalen

Eigenlijk doen je het de hele dag, ademen of ademhalen. Adem is levensenergie. Met deze Vit haal je voor een tijdje meer adem dan je gewend bent, waardoor de zuurstof toevoer groter wordt. Doorademen geeft je meer ruimte en meer ontspanning. Deze Vit tip kun je overal waar je bent toepassen. Je kunt hem zo lang doen als je wilt, maar begin vooral klein en rustig. Adem vier tellen in door je neus, hou je adem even vast en adem vier tellen uit door je neus. Doe dit om te beginnen minstens 1 minuut en ervaar wat het met je doet. Verleng de tijd van deze Vit als je merkt dat het je gemakkelijk afgaat.

Naarmate je uithoudingsvermogen groter wordt kun je de vier tellen vervangen door zes tellen. Speel op deze manier met je ademhaling, zodat je steeds meer en makkelijker adem kan halen. Ademen is van levensbelang.

Wil je meer weten over het belang van een juiste ademhaling?

Vit 28: Slow Down

Slow down. Langzaam en met de halve snelheid dan dat je gewend bent. Doe wat je doet in slow motion. Loop langzamer en beweeg langzamer. Beweeg en doe de dingen die je doet met aandacht. Aandacht maakt alles mooier.

Je rent jezelf vaak de hele dag voorbij en vergeet te genieten van het moment. Het enige wat je hebt is... Hét moment wat er nu is. De minuut voor je heb je nog niet en de minuut achter je is alweer voorbij. Meer aanwezig zijn in het moment betekend je meer bewust zijn waar je mee bezig bent.

Om een voorbeeld te nemen. Je kunt op verschillende manieren je eten bereiden. Je kunt dit doen door even snel het eten klaar te maken zonder daar al te veel aandacht aan te schenken. Ondertussen lees je de berichtjes op je telefoon.

Je kunt er ook voor kiezen om volledig met je aandacht bij het bereiden van je maaltijd aanwezig te zijn. Wat zou het verschil zijn? Probeer het eens uit zou ik zeggen.

Vit 29: Eten met aandacht

Het klinkt gek, maar als je meer energie wilt en je vitaler wilt voelen is het van belang dat je langzaam en met aandacht eet. Je lichaam is een superfabriek die alles tot in de puntjes geregeld heeft. Wie zijn wij dan om te denken dat we hier geen zorg en aandacht aan hoeven te schenken?

Het voedsel wat je tot je neemt gaat door de fabriek die spijsvertering heet. Dat spijsverteringsproces begint al voordat je het voedsel in je mond stopt. Je zintuigen reageren op hoe het eten er uit ziet, hoe het ruikt en hoe het voelt. Door dit proces worden al signalen gestuurd. Je kent vast wel dat het water je in de mond loopt als aan iets lekkers denkt. Je hebt het dan nog niet eens in je mond gehad.

Probeer het maar eens uit. Het eten wat je in je mond stop kauw je aandachtig tot kleine stukjes. Je tong doet waardevol werk in dit proces. De speekselklieren reageren door speeksel te voegen aan je voedsel. Het voedsel wordt omgevormd tot een sappige brei. Dit is cruciaal in de spijsverteringsfabriek. Zo scheelt het je maag een berg werk om verder met het voedsel aan de slag te gaan. Dus als je goed kauwt en je eten pas doorslikt als het een brei is geworden bespaar je energie.

Vit 30: Minder suiker

Dagelijks minder suiker gebruiken helpt je om fitter te worden. Door suikergebruik schiet je bloedsuikerspiegel snel omhoog en daarna weer snel omlaag. Door deze onbalans ga jij je moe en futloos voelen. Als jij je moe en futloos voelt komt er nog maar weinig terecht van de activiteiten die je in gedachten had. Minder suiker helpt je om actiever te zijn, omdat je lichaam dan minder energie nodig heeft om de suikers te verwerken. Deze energie kun jij voor iets anders gebruiken.

Suiker werkt ook stemmingswisselingen in de hand. Heb je hier veel last van probeer dan eens een aantal dagen je suikerinname te beperken. Na drie dagen merk je al verschil.

Let op: kies ook hier dat ene vaste moment waarvan je weet dat je altijd naar iets zoets grijpt. Neem in plaats daarvan een glas water of een beker kruidenthee. Je zult zien wat een groot verschil dit maakt in je stemmingswisselingen en je vermoeidheid. Het levert je direct energie op.

Wil jij weten wat de reden is dat je altijd naar iets zoets grijpt?

Vit 31: Wandelen na het eten

De fijnste en eenvoudigste manier om Vitaler te worden is om vaker te gaan wandelen. Geniet minimaal 30 minuten per wandeling van de frisse buitenlucht en vul je longen met heldere zuurstof. Pak ieder moment dat je in de gelegenheid bent je wandelschoenen en ga op pad. Trek je niets aan van het weer. Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel.

Het is nog effectiever om na het ontbijt, lunch of diner te gaan wandelen. Dit geeft je lichaam een extra boost en helpt met de vertering van je voedsel. Zo bereik je het beste resultaat om fitter te worden.

Als je wandelt direct na het eten komt je bloedsuikerspiegel sneller terug in balans, zonder te veel schommelingen. Het helpt je een after dinner dip voorkomen. Vind je 30 minuten te lang? Begin dan rustig aan met 10 minuten en bouw het langzaam op. Ook hierbij geldt weer loop niet te hard van stapel, anders stort de stapel in en heb je er geen zin meer in. Alles is beter dan neerploffen op de bank en niets te doen.

Wil je weten waarom je steeds teug valt in je oude gedrag?

Vit 32: Kouder en kouder

Je lichaam vind het heerlijk om met kou te dealen. Ja oké, ik begrijp het, jij waarschijnlijk niet. Maar, wanneer jij je lichaam langzaam meer aan kou laat wennen versterk je daarmee enorm jouw immuunsysteem.

Je immuunsysteem is je grootste vriend als het gaat om Vitaliteit en Gezondheid. Je immuunsysteem zijn jouw soldaten die de indringers buiten de deur houden. Dan is het maar beter dat jij goed voor jouw soldaten zorgt, om te voorkomen dat er ongenode gasten binnen komen. Koude kan daar een mooie bijdrage aan leveren.

Begin ook hier met hele kleine stapjes. Alles wat nieuw is vraagt oefening, aandacht en geduld, dus dit ook. Om te starten, begin als je klaar bent met je gewone doucheritueel, de temperatuur stukje bij beetje koeler te draaien. Blijf in deze koelere temperatuur een tijdje staan en laat de stralen water over je lichaam stromen. Als je merkt dat je lichaam er aan gewend is, zet je de douche nog een stapje koeler.

Zo steven je langzaam en rustig af op koud afdouchen. Dit is de eerste grote stap in dit oneindige koude wen proces.

Vit 33: Goede nachtrust

Een goede voorbereiding voor de nacht doet wonderen. Door een goede nachtrust laadt je batterij weer op. Je lichaam krijgt de kans om zich te resetten en zich klaar te maken voor de volgende dag. Terwijl je slaapt werkt je lichaam door aan het herstel en vernieuwing van je cellen. De meest ideale slaapduur is 8 uur per nacht. De nacht is een belangrijk slaapmoment

omdat je lichaam reageert als het donker wordt met slaapstofjes.

Bereid je goed voor op de nacht

- ♥ Laat je telefoon en je computer in de avond met rust.
- ♥ Maak een kort wandelingetje voordat je naar bed gaat en laat de indrukken van de dag van je afwaaien.
- ♥ Stap onder de douche om de indrukken van de dag van je af te spoelen.
- ♥ Gun je maag rust door niets meer te eten na 20:00. Je maag is je dankbaar en je slaapt een stuk lekkerder.

Met deze voorbereiding ga je verfrissend je bed in. Als je in bed ligt sluit je je ogen en laat je alle gedachten die nog opkomen wegvliegen. Denk aan iets rustgevends, geniet van je eigen film en blijf daar met je aandacht bij. Welterusten.

33 Vitalizers grote stappen

Integreer deze 33 Vitalizers van beweging en ontspanning in je dagelijkse leven. Maak ze onderdeel van je dagprogramma en maak het tot een manier van leven.

Deze 33 Vitalizers zijn een andere manier om fit te worden. Naar de sportschool gaan, hardlopen, tennis, voetbal, hockey of andere sporten zijn activiteiten om sportief en actief bezig te zijn. Dit zijn Vitalizers waarmee je grote stappen kunt zetten voor jouw Gezondheid en Vitaliteit in je leven.

Het is een toevoeging om je lichaam en jezelf beter te leren kennen. Vit worden van binnenuit door Aandacht en Bewust zijn, zodat jij de betere versie van jezelf wordt.

Vit Bonus Special

Vit Bonus: Dankbaar zijn

Kies vandaag iets uit waar je dankbaar voor bent. Dit kan van alles zijn. Van heel kleine ervaringen tot hele grote. Juist de kleine dingen vergeten we vaak snel en stappen we zonder nadenken over heen.

Alleen al het feit dat je er nu even bij stilstaat en niet alles wat in je leven gebeurt als vanzelfsprekend aanneemt, maakt dat je bewuster wordt van je zegeningen. Neem deze dankbaarheid in gedachten, sta er bij stil en voel wat het met je doet.

Gezondheid wordt pas belangrijk als je het bent kwijtgeraakt. En zo is het met bijna alles in je leven. Je realiseert pas wat je mist als je het niet meer hebt. Dankbaar zijn helpt je om bewust te zijn hoe waardevol het leven eigenlijk is.

Vit Bonus: Bewust Leven

Alles wat je aandacht geeft groeit. Je hebt al kunnen lezen dat aandacht een enorme impact heeft op alles wat je doet. Als je iets zonder aandacht doet ben je bezig op de automatische piloot. Zo heb je vast wel eens ervaren dat je ergens aankomt zonder dat je weet hoe je er gekomen bent. Leef bewust en doe wat je doet met aandacht. Dan ben je volledig aanwezig in Hét moment en kun je meer genieten.

Bewust zijn maakt Vitaler en vergroot jouw Vitaliteit

Bewust zijn van wat je doet geeft je veel inzicht in je manier van leven. Je ontdekt of je doet wat je graag zou willen doen of dat je uit automatisme en gewoontes leeft omdat het zo hoort. Je bent volwassen en je mag je eigen keuzes maken los van de meningen van je omgeving. Neem een moment voor jezelf om hier eens over na te denken en in te voelen.

Word je Bewust van de 3 G: **G**edrag, **G**ezondheid, **G**ewoontes.

Waarom doe je wat je doet?

Vit Bonus: Vitaliteit is Veerkracht

Als je veel veerkracht hebt ben je Geestelijk en Lichamelijk in Balans. Je herstelt sneller na een stressvolle situatie of een drukke periode in je leven, omdat je basis sterk en stabiel is. Je kent jezelf en je weet wat goed voor je is. Je gaat met mensen om waar je energie van krijgt. Je gaat met plezier aan het werk omdat je doet waar je blij van wordt.

Geef je gezondheid een boost en vergroot jouw veerkracht en weerstand. Het één kan niet zonder het ander. Doe het voor jezelf, je lichaam is je dankbaar en je omgeving ook.

Bewust Leven is een Cadeau voor Lichaam en Geest

Voor Vitaliteit ga aan de slag met deze 33 Vitalizers

Voor al deze Vitalizers geldt, dat wanneer jij ze toepast, ze pas echt werken. Alleen het lezen van deze ideeën brengen je niet vooruit. Dit e-book is al een succes als jij 1 Vit toepast en integreert in je dagelijkse leven. De aanhouder wint.

Dus ik zou zeggen: "vooruit met de geit." Als je lekker in je vel wilt zitten en Vitaal wilt zijn, breng dan jouw Lichaam en Geest in Balans en ga actief aan de slag met deze 33 Vitalizers.

De weg terug naar jezelf

Deze 33 Vitalizers zijn eerste stappen op de weg terug naar jezelf. Je kunt hierin zo ver gaan als je wilt. Hoe beter jij jezelf leert kennen en hoe meer je in contact komt met jezelf hoe Magischer het leven wordt.

In verbinding staan met je Innerlijke Rust, Kracht en Wijsheid helpt je jouw om Innerlijke wensen en verlangens vervullen. Rijkdom en vrijheid van binnen uit, zodat je altijd een vakantie gevoel ervaart.

Alles wat in de weg zit om dit te bereiken ruim je op en laat je los. Weg is weg. Hiervoor in de plaats komt ruimte voor iets nieuws. Een ruimte die jij zelf in mag vullen met wat je wilt.

Voel jij dat dit jouw weg is? Maak een afspraak voor een

Gratis Inspiratiegesprek

en ontdek wat jij kunt doen aan jouw Gezondheid en Vitaliteit.

Boek NU en wandel door naar jouw TOP...

Reconnecting with your Innerself is The Way of Love

Uitspraken van klanten

Marianne: *Rust, Ruimte, Eerlijkheid en Oprechtheid is wat ik in deze praktijk vind.*

Linda: *Ik heb geleerd door Patricia om mijn verdriet, stress en emoties los te laten. Door ademhalingsoefeningen en rust te nemen kwam ik weer bij mijn eigen hart.*

Henk: *Zolang je jezelf als cijfer geen 10 geeft dan is er dus ruimte voor een verbetering! Bij Infinity krijg je niet alleen de handvatten toegereikt om dit te bereiken maar doe je ook met oefeningen en de zeer intense belevingen daadwerkelijk de ervaring op om te veranderen van binnen.*

Ingrid: *Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat Patricia de weg kan openen naar je vrijheid en geluk, los van patronen uit je verleden.*

Anke: *Wat er door de sessies is veranderd is dat ik veel bewuster ben van mijn stemmingen/ van wanneer ik overprikkeld ben.*

Bene:
Ik kreeg een mooie spiegel aangereikt: durf te vragen als je wilt groeien.

Rowenda: *Mocht je deze recensie lezen, dan is dit geschreven vanuit een oprechte aanmoediging om een poging te wagen bij Patricia. Je zal versteld staan van de resultaten.*

Wat klanten jou willen vertellen

Ik kan zeggen wat ik doe en waar ik jou mee verder mee kan helpen. Ik kan zeggen wat het je oplevert als je een traject instapt op weg naar een betere versie van jezelf. Op mijn website kun je hierover genoeg lezen.

Maar wie kan je beter vertellen hoe het is om het pad te bewandelen van loslaten, stress verminderen en jezelf hervinden?

Bereik meer Vitaliteit door het Transformatieproces aan te gaan en wordt een betere versie van jezelf.

Lees wat klanten vertellen in de referenties:

[Patricialeenaarts.nl/referenties](https://www.patricialeenaarts.nl/referenties)

Boek hier je afspraak voor een persoonlijk gesprek met mij:

[Gratis Inspiratiegesprek](#)

Ik zie er naar uit om je te ontmoeten.

Magische groet

Patricia Leenaarts