

Voorwoord		5
Inleiding		6
Thema 1	Waar sta ik?	8
Thema 2	Bewegen vanuit rust	34
Thema 3	In beweging komen	56
Thema 4	In beweging blijven	78
Auteurs		107
Bronvermelding		108

Voorwoord

Gezond leven is iets wat steeds meer mensen belangrijk vinden. Jij ook, anders had je dit boek niet in je handen. Misschien heb je al verschillende diëten of plannen geprobeerd, maar niet met het gewenste resultaat. Dit dagboek is een opstapje om je te helpen ontdekken wat gezond leven inhoudt en dat het een grote toevoeging is als je God hierin betreft. God heeft jou gemaakt, Hij heeft jou bedacht en kent je helemaal. Denk je dan niet dat Hij ook weet wat goed is voor jou?

Wij geloven dat we het zijn kwijtgeraakt om naar ons lichaam en onze geest en ziel te luisteren en het te voeden en te verzorgen zoals God het heeft bedoeld. Als mensen voeden we ons met wat makkelijk voorhanden is, zitten veelal stil tijdens onze dagelijkse bezigheden en ons hoofd zit continu vol met informatie die we via verschillende kanalen voorgeschoteld krijgen.

Vanuit het perspectief van de Bijbel zien we dat gezond leven niet alleen over ons lichaam gaat, maar ook over onze geest en ziel. Geest, ziel en lichaam zijn in ons leven verbonden en hebben invloed op elkaar. Daarom zullen we aandacht geven aan al deze drie gebieden, omdat het ons verlangen is om met ons hele wezen gezond te leven.

In dit boek ligt de focus niet op resultaten als 'over 30 dagen ben je vijf kilo afgevallen' of 'na het lezen van dit boek heb je een gezonde levensstijl'. Het gaat over kleine stapjes en het vieren van successen, zodat je keuzes gaat maken die je op de lange termijn vol kunt houden. We willen je helpen te ontdekken waarom je keuzes maakt en hoe je die zou kunnen veranderen. Zo kom je stapje voor stapje dichterbij een gezonde levensstijl.

Als je met dit dagboek begint, stap je in waar jij bent en pak je aan wat nu in je leven past. Het is jouw reis. Te veel tegelijk aanpakken kan erin resulteren dat je het niet volhoudt en snel weer terugvalt in je oude patronen. Probeer dit als uitgangspunt te houden bij het doornemen van dit boek. Maak kleine stapjes, vier je successen en wees genadig voor jezelf. We leren elke dag!

Anne Noorduin

Bram Koerts

Felicia Kisteman

Janita Stoorvogel

Inleiding

Dit boek bestaat uit 30 dagen die zijn opgedeeld in vier thema's. Tijdens de eerste dagen ga je bezig met de vraag 'Waar sta ik?' Je gaat onderzoeken waar je nu staat en waar je graag naartoe zou willen. Tijdens het tweede thema, 'Bewegen vanuit rust', ga je stilstaan en de tijd nemen om naar binnen te kijken. Deze twee onderwerpen zijn een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Thema drie, 'In beweging komen', laat je zien welke invloeden van buitenaf je in de weg kunnen zitten om gezonde keuzes te maken. En in de laatste dagen, met als thema 'In beweging blijven', krijg je handvatten toegereikt over hoe je nu zelf verder stappen kunt blijven zetten richting een gezonder leven. Door de dagen heen kom je onderwijs, opdrachten en vragen tegen. Hieronder lees je meer over de onderwerpen 'Bijbel' en 'voeding'. Voor meer informatie over de auteurs, zie achter in het boek.

Bijbel

Bram Koerts is theoloog en wil samen met jou vanuit Gods Woord ontdekken wat God te zeggen heeft over gezondheid. De onderwerpen die hij aansnijdt en uitlegt, geven een verdieping in deze 30 dagen. Hij laat zien dat Gods Woord rijk en richtinggevend is in deze zoektocht naar een gezonder leven.

Voeding

Anne Noorduyn is diëtiste en zal je in dit dagboek meenemen in het thema voeding. Gezonde voeding past binnen een gezonde levensstijl. In dit boek ligt de focus niet op het tellen van calorieën of kilo's afvallen. De nadruk ligt op wat gezond is en vooral ook hoe je kunt genieten van het goede wat God ons geeft. Je komt recepten tegen die je kunnen inspireren en praktische handvatten geven. Daarnaast gaat gezond leven ten aanzien van voeding ook over hoe we goed voor de schepping kunnen zorgen.

Work-out video's

In dit dagboek vind je QR-codes die naar video's leiden. Achter de QR-codes vind je work-outs en tikva-lessen. Je kunt de code scannen met de camera van je telefoon. Hierna worden de work-outs en tikva-lessen toegelicht.

Tikva

Tikva is het Hebreeuwse woord voor 'hoop', 'verwachting' en 'geloof.' Tikva is een vorm van bewegen en een manier om te ontspannen die geïnspireerd is op Psalm 23.

De bewegingen zijn eenvoudig en effectief. Ze vergrootten de mobiliteit, zorgen voor een verbeterde ademhaling en een verhoogde bloedcirculatie. De bloedcirculatie stimuleert de flexibiliteit en stabiliteit van het lichaam.

Tikva komt uit Zweden en is ontwikkeld door *personal trainer* Mimmi. Mimmi zocht een work-out voor geest, ziel en lichaam om te herstellen van een whiplash- blessure. Zij kon in de reguliere zorg niets passends vinden, dus ontwikkelde ze zelf een programma. Samen met een fysiotherapeut verwerkte ze in tikva ontspanning en bewegingen om de bloedcirculatie op gang te brengen. De muziek die bij de bewegingen wordt gebruikt is speciaal voor tikva geschreven door een christelijke componist uit Zweden. De woorden uit de Bijbel die tijdens de lessen uitgesproken worden, geven hoop, kracht en inspiratie.

Janita werkt als Health & Fitness coördinator bij Next Move (christelijke sportorganisatie) en heeft tikva naar Nederland gebracht. Er zijn inmiddels vijftien tikva-instructeurs die hiervoor hun diploma hebben gehaald. Deze tikva-instructeurs geven op verschillende plekken in Nederland les. Janita zal jullie de tikva-lessen geven.

Je kunt meer lezen over Tikva op de website van Next Move (nextmovesport.nl).



Work-out

Felicia is fitnessstrainer en lifestylecoach en gaat samen met jou de work-outvideo's doen. Elk filmpje heeft de optie om een makkelijkere variant van een oefening te pakken. Je kunt het niveau kiezen dat bij jou past. Je hebt een matje nodig en soms een stoel of gewichtjes (waterflessen). Dit wordt elke keer duidelijk aangegeven aan het begin van het filmpje.

Thema 1

Waar sta ik?



**Wat de
Geest
wil
brengt
leven
en
vrede.**

Romeinen 8:6 (NBV)

Dag 1

Vandaag krijg je wat achtergrondinformatie over geest, ziel en lichaam. Deze drie gebieden zijn onderdeel van ons en staan met elkaar in verbinding.

Moge de God van de vrede uw leven geheel en al heiligen, en mogen heel uw geest, ziel en lichaam zuiver bewaard zijn bij de komst van onze Heer Jezus Christus.

1 Tessalonicenzen 5:23 (NBV21)

Dit vers schrijft Paulus als afsluiting in zijn brief aan de Thessalonicenzen. Hij spreekt hier over heiliging. 'Moge de God van de vrede uw leven in alle opzichten heiligen.' Heiliging in alle opzichten. Dat gaat over je hele leven. Over je geest, ziel en lichaam.

Heiligen (*haggios* in het Grieks) betekent dat je toegewijd aan God mag zijn. Je streeft naar het goede en laat achter je wat niet goed voor je is. Je groeit in het doen van Gods wil. Hierdoor ga je steeds meer op Jezus lijken, die heilig is.

Het gebed van Paulus is dat de heiliging mag doorwerken in elk onderdeel van je leven. Dat God je door en door heiligt en er geen enkel gebied onaangeraakt blijft. Het is jammer dat veel christenen tevreden zijn met een gedeeltelijke heiliging. God wil spreken en heiliging brengen in alle opzichten van ons leven. Hieronder lees je een uiteenzetting van wat er bedoeld wordt met de verschillende gebieden van ons leven.

Lichaam

God heeft ons een lichaam gegeven wat betekent dat Hij het belangrijk vindt. Als je Psalm 139 leest zie je daarin ook met hoeveel passie en zorg God jouw lichaam gemaakt heeft. Dit maakt duidelijk hoe belangrijk het lichaam voor God is. In het Nieuwe Testament noemt Paulus je lichaam zelfs een tempel waarin de Heilige Geest woont. Die tempel mag je dan ook zuiver houden, zodat je God ook met je lichaam de eer bewijst die Hem toekomt. (1 Kor. 6:19-20)

Ziel

Je ziel, dat zijn je gedachten, je wil en je emoties. Dit is het gedeelte dat veel mensen hun persoonlijkheid noemen. Je ziel kun je niet fysiek voelen en aanraken. Toch kan dit gebied (aan)geraakt worden, bijvoorbeeld door woorden die mensen uitspreken en die emoties bij je oproepen. In de psalmen zie je dat de ziel ook aangesproken wordt. Dit kan een onderzoekend vraag of aansporend zijn.

Geest

Je geest kun je niet zien of fysiek aanraken. De geest is het gedeelte waar God mee communiceert. Hier stromen het leven en de kracht van God doorheen. Jakobus legt in de Bijbel uit hoe geloof zonder praktijk dood is, door uit te leggen dat het lichaam zonder de geest dood is. Lichaam en geest zijn dus met elkaar verbonden, ook als het gaat om de praktische kant van geloven (Jak. 2:26). In onderstaande tabel leggen we het overzichtelijk uit.¹

	Bestaat uit	Uit zich in
Geest	Geestelijke overtuiging Openbaring Ontmoeting	Bewust zijn van God
Ziel	Wil Verstand Gevoel	Bewust zijn van jezelf
Lichaam	Zien Horen Proeven Aanraken Ruiken	Bewust zijn van je omgeving

Vanwaaruit leef jij?

Uit onderzoek is gebleken dat je elke dag ongeveer 35.000 keuzes maakt, 95 procent van deze beslissingen is onbewust. Onbewuste keuzes zijn gebonden aan patronen die je door de jaren heen hebt ontwikkeld. Terwijl je bij een bewuste keuze een actief beroep doet op je cognitieve functies. Er komt een gedachte naar boven, je reflecteert hierop en probeert een juiste keuze te maken.²

Elke dag nemen we dus ontzettend veel beslissingen. Bewust en onbewust. Om goede en gezonde keuzes te maken is het belangrijk dat je bepaalde patronen gaat ontdekken, want achter elke keuze ligt een verhaal. Het helpt ook als je goed weet wat je wilt en wat goed voor je is, dan kun je je keuze hieraan toetsen.

In dit boek gaan we kijken naar hoe we leven. Welke keuzes maak jij met betrekking tot je gezondheid? Hierboven hebben we gezien dat we als mens uit geest, ziel en lichaam bestaan en hoe deze drie gebieden van elkaar verschillen maar toch nauw met elkaar verbonden zijn.

Het is niet verstandig om alleen op basis van gevoel, verstand of fysieke drang keuzes maken, maar het is belangrijk dat de Heilige Geest je leidt. Hij heiligt je gevoel, verstand en fysiek zodat je héél en één wordt met Hem en evenwichtiger keuzes kunt maken, samen met Hem, ook als het gaat om gezondheid.

Een belangrijke vraag om jezelf aan het begin van deze reis te stellen is: 'Wat is op dit moment leidend met betrekking tot mijn gezondheid en wat is daarin mijn verlangen?'

Schrijf voor jezelf een motivatie voor de reis die je gaat beginnen.

God geeft ons een opdracht in zijn Woord:

Maar ik zeg: Wandel door de Geest en u zult zeker de begeerte van het vlees niet volbrengen. Want het vlees begeert tegen de Geest in, en de Geest tegen het vlees in; en die staan tegenover elkaar, zodat u niet doet wat u zou willen.

Galaten 5:16-17

Maar wie van Christus zijn, hebben het vlees met zijn hartstochten en begeerten gekruisigd. Als wij door de Geest leven, laten wij dan ook door de Geest wandelen.

Galaten 5:24-25

Vanuit onze eigen natuur zijn we geneigd om ons eigen gevoel, willen en denken te volgen. In de komende weken ga je de tijd nemen om God te vragen om tot je te spreken, zodat je samen met Hem stappen kunt zetten richting een gezonder leven op het gebied van geest, ziel en lichaam.

Dag 2

Stel je voor dat je de volgende recensie zou lezen op de website van een life coach:

*Ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht.
Als een kind op de arm van zijn moeder, als een kind is mijn
ziel in mij.*

Psalm 131:2 (NBV)

Zou jij je aanmelden voor de lessen van deze life coach?

Veel mensen zouden erg veel geld overhebben om deze woorden van David uit Psalm 131 over zichzelf te kunnen zeggen: 'Ik heb mijn ziel tot rust gebracht.'

De onuitputtelijke stroom van ongefilterde informatie en alle prikkels die tot je komen kunnen ervoor zorgen dat je vergeet om van tijd tot tijd even stil te staan, even om je heen te kijken, even in je ziel te duiken en te vragen: Wat gebeurt er eigenlijk allemaal? Wat doet dat met mij? Wat vind ik daar eigenlijk van? Wat vinden mijn geliefden daarvan en ... wat vindt God daarvan?

Tijd nemen voor goede zelfreflectie staat onder druk, maar is misschien wel belangrijker dan ooit! Tijdens het reflecteren kunnen sluimerende zaken of emoties naar boven komen zodat je waardevolle levenslessen kunt leren én rust in je ziel ervaren.

In de Bijbel zie je die oproep tot zelfreflectie ook terug. In Psalm 42 en 43 lees je hoe de dichter als het ware met zichzelf in gesprek gaat en vraagt: waarom ben je zo bedroefd en onrustig in mij, ziel?

Het mooie van 'christelijke zelfreflectie' is dat je niet in je ééntje erachter hoeft te komen wat er aan de hand is of welke lessen je kunt leren, maar dat God zélf hierin jouw life Coach wil zijn! Je mag Hem uitnodigen bij jouw zelfreflectie, zoals David al schreef: 'Doorgrond mij, HEER, en ken mij, peil mijn hart en mijn nieren' (Ps. 26:2, NBV). God kent je diepste gedachten en motieven beter dan jijzelf (Spr. 20:27; 1 Kor. 4:5) en wil tot jou spreken (Ef. 3:14-21; 2 Tim. 3:16-17). Dat doet Hij door gebed én door de Bijbel. Je kunt je zelfreflectie biddend en met de Bijbel open doen. Door de Bijbel kun je namelijk beter begrijpen wat je bezighoudt (Hebr. 4:12), zodat je ermee aan de slag kunt gaan (Hebr. 4:16). De komende dagen ga je heel concreet bezig met zelfreflectie.

Paulus schrijft aan de kerk in Korinthe dat ze ook samen aan zelfonderzoek moeten doen (2 Kor. 13:5). Dat betekent dus ook dat ze de uitkomsten van deze zelfreflectie met elkaar mochten bespreken. Dat geldt ook voor jou. De uitkomsten van je zelfreflectie samen met God mag je ook met anderen bespreken, want wie weet wil God door hen heen jou prachtige lessen leren, waarna jij misschien ook wel kunt zeggen: 'Ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht.'

Zelfreflectie in de praktijk

In de zomer van 2021 ben ik, Janita, met mijn man en drie kinderen verhuisd naar een nabijgelegen dorp. Ik zag best op tegen de verhuizing, en de stress was regelmatig voelbaar in mijn lijf. In mijn gedachten maakte ik me zorgen over hoe mijn kinderen het op de nieuwe school zouden hebben, of ze wel vriendjes zouden maken en of we ons wel thuis zouden voelen.

Op een ochtend las ik de volgende bijbeltekst: 'Doe alle dingen zonder morren en meningsverschillen, opdat u onberispelijk en oprecht zult zijn, kinderen van God, smetteloos te midden van een verkeerd en ontaard geslacht, waaronder u schijnt als lichten in de wereld' (Filipp. 2:14-15). Ik voelde me gelijk persoonlijk aangesproken. Een aantal dagen voor dit moment was deze tekst in een preek voorbij gekomen, ik herkende de tekst en merkte dat God mij hier iets in wilde leren en laten zien.

Ik nam de tijd om hierbij stil te staan en werd me bewust van het feit dat ik veel aan het klagen was. Doordat ik me zorgen maakte waren veel woorden die ik uitsprak negatief. In dit moment van stilstaan zag ik dat dit klagen niet goed was voor mijn omgeving, maar ook niet voor mijn eigen gezondheid. God liet me zien dat ik een ongezond patroon aan het ontwikkelen was. Op dat moment van bewustwording besloot ik een actie aan deze ontdekking te verbinden.

Gisteren heb je kunnen lezen dat het belangrijk is om tijd te nemen voor zelfreflectie samen met God. God heeft jou gemaakt, Hij kent je en weet als geen ander wat goed voor jou is. Zoals Hij mij overtuigde van een ongezond patroon wil Hij jou ook helpen in je zoektocht naar een gezonder leven. Aan het begin van deze reis is het goed om bewust tijd te nemen voor zelfreflectie met God. God kan overtuigen en onze ogen openen voor patronen waar we onszelf niet eens bewust van zijn.

Neem vandaag de tijd om dit te doen. Hieronder staan een aantal vragen die je kunnen helpen om dit moment in te vullen. Start met een gebed en vraag aan God om tot je te spreken. Neem per vraag een paar minuten de tijd om stil te zijn en te luisteren naar wat God in je gedachten brengt.

Hoe zou jij je leven op dit moment beoordelen?

Wat voor cijfer zou jij je manier van leven geven op een schaal van 1-10?

Waar ben je tevreden over in je leven vandaag de dag?

Je hebt je leven een cijfer gegeven. Naar welk cijfer zou je toe willen groeien? En welke stappen zijn er nodig om daar te komen? (begin met kleine stapjes)

Met welke stap zou je het eerst aan de slag willen?

Ik heb mensen om me heen nodig om stappen te blijven zetten. Vaak begin ik vol enthousiasme, maar ben ik na een paar weken dat enthousiasme verloren of soms zelfs kwijtgeraakt dat ik wilde veranderen. Als ik écht het verlangen heb om te veranderen dan heb ik mensen nodig die me aanspreken, bevragen en bemoedigen. Dat is kwetsbaar, maar ik geloof dat we elkaar nodig hebben als we willen groeien.

Heb jij iemand in de omgeving die jou kan aanspreken, bevragen en bemoedigen bij het maken van keuzes op de weg naar een gezonder leven?

Tip: Spreek een spraakbericht in naar jezelf met de antwoorden. Na de vier weken kun je dat bericht terugluisteren en kun je horen wat deze vier weken je hebben gebracht.

Tikva

Vandaag doe je een tikva-les. Zorg dat je dit op een plek doet waar je kunt ontspannen en niet gestoord wordt. Je hebt een matje, een kussentje en een fleecedje nodig voor de les. Scan de QR-code en klik op de video tikva-les thema één.

