

Wil jij je lekker in je vel voelen?

Dan heb ik hier 10 snelle en eenvoudige tips voor jou..!

NB: Deze tips lijken soms misschien wat simpel en voor de hand liggend, maar als je ze werkelijk ook doet, dan helpen ze echt!

Lees eerst deze instructies:

- 1 Besef dat je het niet allemaal in één keer hoeft te doen.
- 2 Lees het eerst allemaal rustig door.
- 3 Begin met de tip die je het meeste aanspreekt.
- 4 Als je dat gedaan hebt, kies je de volgende tip.
- 5 Als het een keer niet lukt, raak dan niet ontmoedigd, doe het opnieuw.
- 6 Weet dat nieuwe gewoontes aanleren, tijd kost.
- 7 Het is beter het stap voor stap te doen, dan alles tegelijk.
- 8 Wees trots op jezelf als je een tip uitgevoerd hebt.
- 9 Vraag hulp als je het even niet weet; hulp vragen is vaak wijs.
- 10 Geef jezelf een beloning als je het allemaal uitgevoerd hebt.

10 tips om je beter in je vel te voelen:



door Wilma te Paske

Tip 1

Zet de wekker 10 minuten eerder dan je gewend bent en sta dan ook op!

(geeft meer ruimte)



Tip 2

**Drink een glas lauw-warm water met daar doorheen het sap van een halve
citroen**

en eventueel een kleine theelepel honing

(dit activeert je lever en voert afvalstoffen af)



Tip 3

Neem een koude douche

(goed voor je bloedsomloop, en je voelt je energieker)



Tip 4

Maak met zorg je ontbijt en ga op een rustige plek zitten, en eet het langzaam en aandachtig op

(goed voor de spijsvertering)



Tip 5

Maak een wandeling van minimaal een half uur

(geeft meer conditie, is goed voor je spieren en spijsvertering)



Tip 6

Bel iemand op die je al lang niet meer gesproken hebt.
(wees echt geïnteresseerd in die ander)



Tip 7

Doe iets voor een ander, wees behulpzaam;

bijvoorbeeld een boodschap

voor een zieke buurvrouw

of veeg het stoepje

van je overbuur,

of help die oude verwarde

dame in de supermarkt

met boodschappen inpakken



(dienstbaar zijn hoort bij de basisbehoeften, iedereen wil nodig zijn)

Tip 8

Ruim iets op wat je al lang van plan bent; pak een kleine overzichtelijke

klus,

bijvoorbeeld een lade of een aanrechtkastje.

(geeft een tevreden gevoel, als je dat klaar hebt)



Kasten opruimen

Tip 9

Neem een sapdag: drink zelfgeperst vruchtensap, kruidenthee en veel water.

(belangrijke om afvalstoffen kwijt te raken en te ontgiften)



NB: Vermijdt alle frisdranken, alcohol, suiker, dierlijke producten

Tip 10

Doe een half uur voordat je je naar bed gaat de computer en de tv uit en luister voordat je gaat slapen naar je mooiste ontspanningsmuziek

(om goed te kunnen slapen, moet je uitgerust zijn..)



Als je al deze 10 tips gedaan hebt, ben ik er vrijwel zeker van dat je je beter voelt.

Mocht dat jou niet helpen, neem dan contact met me op, dan krijg je een gratis telefonisch consult!

Ik stel het zeer op prijs om je reactie te horen!

Succes!

Hartelijke groet,
Wilma te Paske

www.wilmatepaske.nl