

Fysieke en mentale weerstand



In deze tijd waarin alles anders is en op z'n kop lijkt te staan, blijft het van belang om het hoofd 'cool' te houden en je eigen weg te gaan.

Voor de ene is deze periode een zegen en zij genieten van alle rust en stilte om hen heen en van het minder 'moeten'. Het zijn vaak de hooggevoelige personen die normaal al veel meer prikkels 'oppikken' dan de gemiddelde mens en nu er in deze periode minder inkomende prikkels zijn, eindelijk wat rust ervaren.

Maar ook mensen die níét hooggevoelig zijn, vinden het erg prettig om wat minder druk van buitenaf te ervaren. En zij beseffen óók heel goed dat ze vaak zichzelf onder druk zetten, omdat ze dénken dat iets of iemand dat van hen verwacht.

Dan zijn er nog mensen die angstig zijn, omdat er nu iets heel onwerkelijks aan de hand is. Ze zijn lamgeslagen, doelloos of raken in paniek.

Als laatste zijn er mensen die wel iets willen, bijvoorbeeld op het gebied van gezondheid, sociaal- of werkgebied, maar niet weten hoe ze het moeten aanpakken.

We zitten weliswaar allemaal in dezelfde situatie, maar iedereen reageert er anders op.

In het kort ga ik in dit E-book op de verschillende aspecten in.

1. Fysieke gezondheid

Een goede weerstand door een sterk immuunsysteem is van groot belang om minder vatbaar te zijn voor ziekten in het algemeen en die van Corona (COVID-19) in het bijzonder.

Over het Corona (COVID-19) virus weten wij nog niet alles, maar genoeg voor het volgende:

De incubatietijd voor het virus is vrij lang, waardoor je gemakkelijk anderen kunt besmetten. De incubatietijd varieert van 2 – 14 dagen, maar in de meeste gevallen betreft het een dag of vier.

Wetenschappers gebruiken de term “virale lading” voor de hoeveelheid van een virus dat in lichaamsvloeistoffen circuleert. Dit piekt bij COVID-19 rond de 5 – 6 dagen. Bij een hoge virale lading is de kans op het besmetten van anderen het hoogst.

Sommige mensen hebben een hoge virale lading, zonder dat er klachten zijn. Maar hierdoor kunnen –onbewust- veel mensen worden besmet.

Wat we nu zien is dat in het algemeen de mensen met een lage weerstand en een slecht immuunsysteem (o.a. door mogelijk onderliggende klachten) de grootste kans hebben slachtoffer worden van dit (of elk ander) virus.

2. Je bent extra vatbaar:

- Als je altijd/regelmatig gemaks- en junk voeding neemt.
- Wanneer je te veel zit en te weinig beweegt, en je (dus) een slechte conditie hebt.
- Wanneer je lijdt aan overgewicht.
(Omdat je hierdoor de nodige onderliggende problemen kan hebben, zoals bijvoorbeeld diabetes 2, dat ontstaat uit een ongezonde leefstijl.)

Op dit moment is er een hype dat sommige mensen die veel te zwaar zijn, onmiddellijk aan een crash dieet beginnen. Dit is absoluut af te raden.

Een crash dieet veroorzaakt behoorlijke stress voor je lichaam en stress is sowieso altijd slecht voor een goede weerstand.

Dat je het risico van overgewicht wel als wake-up call mag zien voor een bewuste leefstijl en dat je aan de slag gaat met een verantwoord dieet en het ontwikkelen van een gezonde leefstijl, bij voorkeur onder goede begeleiding, moge duidelijk zijn.

- Wanneer je te weinig en/of te slecht slaapt.

Een groot aantal mensen slaapt slechter, omdat ze bezorgd zijn of omdat er in deze periode veel van ze gevraagd wordt; dus dat is echt een belangrijk punt van aandacht.

Ook worden we overspoeld door indringende verhalen en heftige beelden en die verwerken we 's nachts en dat kan leiden tot nare dromen, nachtmerries en onrustige of verstoorde slaap.

Als je dit herkent, reduceer dan de informatie drastisch tot datgene wat je écht wilt ontvangen en volg het gedragsprotocol van de overheid.

Dit scheelt absoluut in tijd en in onrust!

- Wanneer je weinig sociale contacten hebt en/of je je eenzaam voelt.
- Onder stress, spanning, angst of onzekerheid staat.
- Je al bepaalde aandoeningen hebt.

En hoe hoger je leeftijd, des te groter is de kans dat één van bovenstaande van toepassing is, wanneer je gedurende een lange periode de verkeerde weg aan het bewandelen bent.

Maar dat belet je nog niet om **nu** de verandering in te zetten!

3. Preventie Advies:

- ✓ **Eet** voldoende, maar niet teveel.
Zoveel mogelijk onbewerkt voedsel.
Neem dus afscheid van junkfood, suiker en transvetten) en leg de nadruk op verse groenten en fruit (voor vitamine C, D en zink).
- ✓ **Drink** minstens anderhalve liter water per dag, en met een paar druppels citroen erbij, smaak water ook weer heel anders!
Groene thee, gemberthee en kamillethee zijn ook heel goed voor en tijdens een infectie!
- ✓ Neem in deze tijd een hoog gehalte aan vitamine C en -met name als je veel binnen zit- vitamine D.
Vitamine D maakt ons lichaam ook zelf aan uit zonlicht en daarnaast zijn de UV-stralen van het zonlicht dodelijk voor virussen! Dus ga zo veel mogelijk naar buiten, maar bescherm je ondertussen ook tegen 'verbranding'.
- ✓ Verder dragen o.a. kurkuma, knoflook ui, vlierbesextract (capsules) of Echinacea force ook bij tot een verhoging van de weerstand.
- ✓ En uiteraard ook weer die goede en voldoende slaap!

4. Advies bij klachten:

Heb je vage klachten, zorg dan extra goed voor jezelf! Neem met name veel rust en luister naar wat je lichaam je vraagt en belast jezelf vooral niet te zwaar!

In een (Skype, face-time) [consult](#) kan ik je advies geven over specifieke en sterkere middelen die voor jou geschikt zijn.

Heb je koorts boven de 38 graden en last van benauwdheid, neem dan direct contact op met je huisarts!

p.s. Of het nu je politieke voorkeur is of niet; maar veel mensen verbazen zich over de uitstekende conditie van Mark Rutte. Hij heeft hier zelf op gereageerd door te zeggen dat hij elke dag 4 ons groenten eet en geen televisie kijkt.....

5. Mentale gezondheid

*“Een mens lijdt dikwijls 't meest, door 't lijden dat hij vreest
en dat nooit op komt dagen....”*

Dit is een deel uit een gedicht dat al eeuwen oud is, maar nog steeds heel actueel is!

Tachtig procent van de dingen waar je bang voor bent, komen niet uit en als je realistisch bent, wéét je ook wel dat dat waar is, maar soms word je overvallen door intense momenten van paniek, omdat je je niet meer veilig voelt, geen inkomsten meer hebt of het gevoel hebt dat je alles kwijt raakt.

Of je hebt reacties van bezorgdheid, verwarring en onzekerheid over de vele berichten en over wat nu waar is of niet.

Dan kunnen er stressreacties in je lijf ontstaan; zoals bijvoorbeeld hartkloppingen, benauwdheid, hyperventilatie, duizeligheid, tintelingen, een droge mond en wiebelige benen. Kortom het “koude zweet” breekt je uit.

Hierdoor kun je het gevoel krijgen dat je je in een levensbedreigende situatie bevindt of op z'n minst dat je alle controle over je lichaam verliest, terwijl er geen werkelijke reden voor is.

Je lijf houdt je in feite voor de gek en brengt ondertussen een paniekreactie op gang om te vluchten, te vechten of te bevriezen.

Als je hier aan gehoor geeft, dan wordt de paniek alleen maar groter!

En als je dan ook nog eens bepaalde symptomen hebt, waarvan je niet precies weet of dit nu een gewone verkoudheid, griep of Corona/ COVID-19 is, verhoogt dit je angstklachten ook nog eens!

Maar wees je er óók van bewust dat 10% van je gedrag bepaald wordt door wat je overkomt en 90% door hoe je hiermee omgaat. Dat het dus voor het grootste gedeelte om je mindset gaat! Jij en alleen jij bepaalt waar je je op focust!

Dus wat kun je dan wél doen?

- ✓ Je paniek erkennen; dus door het juist niet te negeren of er afleiding voor te zoeken met allerlei kunstgrepen, zoals kalmeringstabletten, alcohol of andere verdovende middelen. Je kunt de paniek dan even niet voelen, maar je lost er de oorzaak van je stress niet mee op.

Daarnaast kunnen hierdoor ook weer andere problemen ontstaan.
Geef toe dat je bang bent en verzet je er niet tegen.
Wanneer je het echt erkent, kun je o.a. Emotional Freedom Techniek (EFT) toepassen, of een specifieke Bach bloesem remedie inzetten.

- ✓ Kijk er vervolgens naar alsof je het over een ander hebt; dus van een afstand. Beschrijf zo nuchter mogelijk wat er aan de hand is en wat je ervaart. Doe dit vooral zonder zelfoordeel; het is wat het is. Vertel het jezelf, of aan een dierbare of schrijf het op. Wees je bewust van je ademhaling en concentreer je op een ademhaling laag in je buik en niet hoog in de borst.

Als je ervaring hebt met mediteren of er serieus mee aan de slag wilt gaan is dit nu een goed moment om er mee aan de gang te gaan.

En ga heel letterlijk "zitten waar je mee zit."

Meditatie is ook goed om totaal te ontspannen, want velen van ons zijn 24/7 alert en staan 'aan'.

- ✓ Realiseer je ook, dat niemand weet werkelijk wat er in de toekomst gaat gebeuren en het enige wat je kunt beïnvloeden is dit moment. Zorg dan ook dat je nu, op dit moment nu je dit leest, gaat beseffen dat het eigenlijk wel ok is en dat er nu niet zoveel aan de hand is. Leg de nadruk op de dingen die wél goed zijn op het moment en wees daar dankbaar voor.
- ✓ Concentreer je op iets positiefs. Of op een hobby, of iets wat je nog graag wilt leren of doen en waar je al je aandacht voor nodig hebt. En voor je het weet, realiseer je ook werkelijk dat het allemaal niet zo bedreigend is.

Het kan ook zijn dat je nu een patroon gaat herkennen dat vaker bij je bovenkomt en waardoor je je realiseert dat je dit niet alléén op kunt lossen. Dat is een hele sterke conclusie en de enige stap voorwaarts is dan, dat je hier advies in vraagt. En dat is een moedige stap!

In mijn [Energiehandboek voor Ondernemende Vrouwen](#) staan veel tips voor een gezonde leefstijl, en ja, ook voor mannen!
En in een persoonlijk (Skype, face time) [consult](#) kan ik je hier specifiek in helpen. Wacht ook niet te lang om actie te ondernemen; tenslotte:

Live is better, when you like it!

6. Thuis

Velen zijn nu 'gedwongen' om thuis te werken en dat vergt de nodige aanpassingen, want het feit dat je continu op elkaars lip zit, kan stressvol zijn. Voor je relatie is dit ook een grote uitdaging!

Daarnaast mis je ook de dynamiek van het normale dagelijkse leven, je familie en je vrienden van school, werk, sport en uitgaan. De vertrouwde balans in huis verstoord.

Wat zijn oplossingen hiervoor?

- ✓ Ruimte; zorg voor genoeg ruimte voor jezelf. Voor een plaats waar je je even kunt afzonderen, binnen of buitenshuis. Geef aan iedereen duidelijk aan wat jouw plaats is om terug te trekken en wanneer je dat doet. Doe dit elke dag op een vast moment; dat is voor jou een reminder om jezelf eraan te houden en aan de anderen geeft dat óók duidelijkheid. Wijk hier niet vanaf en laat je hierin ook niet storen. Je bent gewoon niet bereikbaar!
- ✓ Structuur; bovenstaande heeft ook alles te maken met structuur; houd een vaste dagindeling aan, waarin je ook niet teveel afwijkt van je normale ritme. Mocht je gewend zijn om elke dag een uurtje te sporten, kijk dan hoe je dat thuis in kunt vullen –ook weer op een vast tijdstip- en betrek hier bijvoorbeeld ook je kinderen in. Je kunt er voor kiezen om nu je partner de eigen ruimte te geven, of die ook te betrekken in dit uurtje.
- ✓ Blijf rustig en blijf met elkaar in overleg; praat met elkaar en blijf in verbinding. Een leuke oefening is, voor elk gezinslid, om minstens één moment van positiviteit per dag te noteren en dit tijdens de gezamenlijke maaltijd met elkaar te delen.
Voor de mensen die alleen zijn, is dit ook in digitale vorm te doen. Hier bestaat zelfs een online community voor; *OneGoodThing* op de App *HappyWe*.

En mochten dingen je dan toch overlopen of irriteren, trek je dan terug en neem een time-out. Dit kan afkoelend werken voor alle partijen.

Lukt het je niet, vraag dan tijdig hulp, voordat de situatie uit de hand loopt. De volgende link is een verwijzing naar verschillende instanties.

<https://www.nlvoorelkaar.nl/corona-informatie>

7. Werk

Als alles op z'n kop staat, kun je de neiging krijgen om ook met betrekking tot je werk totaal overdondert te worden. En dit is normaal en begrijpelijk!

Maar toch moet je helder blijven denken en goed voor jezelf blijven zorgen, ook op werk- en financieel gebied.

Juist in deze onzekere periode is het extra moeilijk om je focus te houden en te weten wat je precies moet doen om dóór te gaan.

Ook al omdat je misschien bezorgd bent over eigen financiële situatie of hoe je moet besparen om aan je eigen inkomstenplanning te voldoen.

Denk je misschien:

- In deze omstandigheden kán ik niet, of verdien ik het niet om mijn tarief te handhaven.
- Ik moet mijn prijzen verlagen, anders verlies ik mijn klanten. (Dan weet je meteen hoe 'trouw' je klanten zijn!)
- Geld is niet belangrijk nu.
- In deze periode nemen mensen mijn dienst op product toch niet af.
- Geld maakt niet gelukkig
- Ik wacht wel om de juiste prijs vragen, als we weer terug zijn naar normaal. (Hoeveel geduld heb je en hoe lang houd je dat vol?)

Deze gedachten lijken logisch, maar in feite zijn ze niets meer dan een emotionele blokkade en excuses die niet kloppen of waar zijn, al denk je van wel.

Wees je er ook van bewust dat we in een situatie zitten die lang gaat duren, terwijl jij ondertussen toch óók verder moet en door moet leven!

Voel je ook niet óver-verantwoordelijk voor deze situatie. Jij kunt er niets aan doen dat we in deze situatie zitten. Waarom zou je jezelf te kort doen om je klanten nu tegen een flinke korting te bedienen?

Het evenwicht tussen geven en nemen is dan weg en jij blijft uitgeput achter.....

Zorg je überhaupt beter voor je klanten dan voor jezelf?

Doe je jezelf tekort ten bate van anderen?

Voel je ook niet schuldig als je jouw juiste prijs berekent; de bakker verlaagt toch nu ook de prijs van zijn brood niet; waarom zou jij dat nu wel doen?

De olieproducerende landen doen er nu ook alles aan om hun prijzen omhoog te krijgen; ook zij gaan de olie echt niet weggeven; waarom zou jij dat dan met jouw product of energie wél doen?

Wanneer je je tarieven/prijzen verlaagt, verlaag je ook je eigenwaarde én die van je product! Als je hier eens goed over nadenkt; wat kun je nu doen om je persoonlijke groei te stimuleren en op deze manier je bedrijf te laten bloeien...

Het is nu juist de tijd om super creatief te zijn!

Oplossingen zijn:

- ✓ Houd je focus op wat jij wilt bereiken.
- ✓ Praat met je netwerk en vraag hoe zij dingen oplossen.
- ✓ Neem contact op met je klanten; hebben zij nu een (ander) idee of wens gekregen?
- ✓ Blijf creatief.
- ✓ Realiseer je dat – ook nu- je mindset bepalend is voor je succes. Vind je jezelf niets waard, dan ben je ook zonder waarde.
Ben je ervan overtuigd dat je nu alles gratis moet doen, dan schep je ook die verwachtingen bij je klanten!
Natuurlijk kun je nu één of meer gratis acties doen; net zoals ik nu dit E-book gratis aan je geef. Ook kun je diensten uitwisselen met collega's, maar houd je aan je eigen prijzen en tarieven, want dat ben je waard!
- ✓ Erken de waarde in jezelf en in je product of dienst, zoals je die ook van je collega's op waarde schat. Iedereen heeft zijn eigen klanten en jij maakt –ook nu- de keuze welke klanten je had, hebt en wilt bedienen. Doe hier geen concessies aan.
- ✓ Verschuif niet alle 'schuld' naar deze bijzondere situatie; dan verschuif je ook je verantwoordelijkheid! Neem je eigen verantwoordelijkheid om krachtig en creatief met deze nieuwe situatie om te gaan!
- ✓ Maak van er in deze rustige tijd gebruik om je mindset (je eigen waarde) aan te passen, zodat je kan geven wat je waard bent en kunt vragen wat je waard bent!

Kan ik je hierbij [helpen?](#) Of lees je het liever zelf in mijn boek: "*Manifesteer jouw geluk*"? [Hierin](#) ga ik nog dieper in hoe je je aan een nieuwe situatie kunt aanpassen.

De site van de KvK is nu ook een goede bron van informatie die regelmatig ge-update wordt. De volgende links zijn misschien ook voor jou interessant.

- [NOW: tegemoetkoming in loonkosten](#)
- [Tozo: inkomensondersteuning en leningen](#)
- [TOGS: eenmalige gift van 4.000 euro](#)

Heb je nu meer tools in handen om bepaalde zaken aan te pakken?
Dan veel succes!

Blijf in beweging en mentaal en fysiek gezond!