

HET KLEINE FEEL GOOD BOEKJE



Feel good tips die écht werken!



LEEFSTIJLLOKET

Jouw plek voor rust, balans en gezondheid

Feel Good

Goed voelen is geen constante — dat heb ik intussen wel geleerd.

Het leven beweegt in golven, met dagen waarop alles vanzelf lijkt te gaan en dagen waarop het gewoon niet lukt. Sommige dingen heb je niet in de hand, maar je kunt wél leren meebewegen.

Wat mij daarbij helpt, zijn kleine dagelijkse rituelen.

Ankertjes die me houvast geven als het wat moeilijker gaat, en de momenten van dankbaarheid vasthouden als het juist goed gaat. Ze brengen rust, helderheid en een gevoel van thuiskomen bij mezelf.

Dit Kleine Feel Good Boekje is geen boekje om enkel te lezen.

Het is een uitnodiging om te ontdekken, doen en voelen wat goed is voor jou. Kleine gewoontes die lichtheid brengen in drukke dagen en je helpen om weer op te laden — vanbinnen en vanbuiten.

Voel, probeer, ervaar.
En vooral: geniet!

Veel leesplezier,
Véronique



Relax

Nog nooit eerder zijn we zo massaal blootgesteld aan zoveel verschillende stressoren tegelijk. Het is dan ook niet gek dat we hierdoor stress ervaren. Kortdurende stress is vaak geen probleem, maar wanneer stress chronisch wordt, kan het leiden tot gezondheidsklachten.

Mediteer: Eén van de meest onderzochte en bewezen manieren om je stresssysteem tot rust te brengen, is meditatie. Elke dag zo'n 20 minuten mediteren is een geweldige manier om zowel lichaam als geest te kalmeren.

Aanraking: Knuffel voldoende met je gezinsleden. Menselijke aanraking, vooral huid-op-huidcontact en oogcontact, zorgt voor de aanmaak van oxytocine, een neurotransmitter die een sterk stressreducerend effect heeft.

Feel Good Tip

Er bestaan tal van begeleide meditaties online op allerlei platformen.

[Petit Bambou](#)

[Headspace](#)

[Gabby Bernstein](#)



LEEFSTIJLLOKET

Jouw plek voor rust, balans en gezondheid

Glimlach

Een glimlach is een universeel symbool van geluk en een kracht van de natuur. Heb je ooit gemerkt wat er met je gebeurt als je lacht? Of nog beter, wat er gebeurt wanneer je jezelf dwingt te lachen, zelfs als je je wat down voelt?

Probeer het eens nu. Het maakt niet uit hoe je je voelt of wat er in je leven speelt: sluit je ogen en glimlach. Voel de warmte die opwelt in je buik terwijl je dit doet. Let op de spieren in je gezicht terwijl je mondhoeken zachtjes omhoog gaan. Als je nog niet overtuigd bent, ga dan voor een spiegel staan en kijk hoe je eruitziet als je lacht.

Observeer opnieuw hoe je je vanbinnen voelt en kijk naar de subtiele veranderingen in je gezichtsuitdrukking. Let ook op de mensen om je heen, want als jij naar de wereld glimlacht, glimlacht de wereld naar jou terug!

Feel Good Tip

Soms is er niet veel nodig om je dag lichter te maken.
Bekijk [dit filmpje](#) en je glimlach verschijnt.



Adem

Ademen doen we allemaal, gelukkig maar. We doen het onbewust, het gebeurt vanzelf maar ademen is eigenlijk één van de meest spectaculaire functies van je lichaam. Je ademhaling staat direct in verbinding met je parasympathische zenuwstelsel, het deel dat ervoor zorgt dat je lichaam kan herstellen en tot rust komt.

Hartritme-coherentie is een ademhalingstechniek die ervoor zorgt dat het ritme van je ademhaling wordt afgestemd op het ritme van je hart. Het is een eenvoudig aan te leren methode om je dagelijkse stress te verminderen.

Een tempo van ongeveer zes ademhalingen per minuut helpt je lichaam om in balans te komen. Adem rustig via de neus in, houd even vast, en laat de lucht langzaam via de mond weer ontsnappen. Gebruik daarbij het volgende ritme: Inademen: 3 sec - Vasthouden: 1 sec - Uitademen: 6 sec

Feel Good Tip

Er bestaan diverse apps waarmee je snel aan de slag kan.

[Paced Breathing](#)



[The Breathing App](#)



LEEFSTIJLLOKET

Jouw plek voor rust, balans en gezondheid

Beweeg

Begin je dag met een kort bewegingsritueel en geef je lichaam een zachte wake-up. Met deze eenvoudige oefening houd je je lichaam soepel, stimuleer je je lymfesysteem en breng je je bindweefsel in beweging. Het duurt maar een paar minuten, maar het effect voel je de hele dag: je spieren ontspannen, je energie stroomt beter en je start met een helder hoofd.

Het maakt niet uit hoe soepel of hoe geoefend je bent — deze oefening draait niet om perfectie, maar om aandacht. Beweeg op jouw tempo, luister naar je lichaam en respecteer je grenzen.

Wat wél zeker is: hoe vaker je oefent, hoe soepeler en energiekeer je wordt. Elke dag even bewegen en stretchen doet wonderen.

Wil je jezelf extra motiveren?

Maak een kort filmpje van jezelf op dag 1 en opnieuw op dag 28.

Je zal verbaasd zijn over het resultaat — niet alleen in je houding, maar ook in hoe je je voelt.

Feel Good Tip

Doe de oefening mee via het filmpje hieronder en ontdek wat een klein moment van beweging kan doen voor je lichaam en je humeur:

www.leefstijlloket.be/beweegritueel



LEEFSTIJLLOKET

Jouw plek voor rust, balans en gezondheid

Eet

Wat je eet, bepaalt rechtstreeks hoe je je voelt, denkt en beweegt. Je spijsvertering is het hart van je gezondheid: ze begint in je mond, loopt via maag, lever en darmen en beïnvloedt letterlijk elk systeem in je lichaam.

Je darmen doen veel meer dan voedsel verteren — ze communiceren met je hersenen en zijn de bakermat van je feel good-hormonen zoals serotonine. Niet voor niets noemen we ze ons second brain.

Een gezonde darm maakt het makkelijker om je evenwichtig, opgewekt en mentaal veerkrachtig te voelen.

- Zorg dagelijks voor voldoende vezels, groenten en fruit, drink genoeg water en vermijd zoveel mogelijk stress tijdens het eten.
- Begin je maaltijd met een paar rustige ademhalingen.
- En een kleine gewoonte met groot effect: drink elke ochtend een glas water met een theelepel appelazijn om je spijsvertering en maagzuur te activeren.

Feel Good Tip

Voor meer inspiratie en tips neem een kijkje op
www.denieuwelevensgenieter.be/inspiratie



LEEFSTIJLLOKET

Jouw plek voor rust, balans en gezondheid

Voel

Onze emoties hebben een enorme invloed op hoe we ons voelen, denken en handelen. Soms blijven ze hangen — oud verdriet, spanning, angst of frustratie die we proberen weg te duwen.

EFT (Emotional Freedom Techniques) is een eenvoudige zelfhulptool die helpt om die vastzittende emoties los te maken. Door zachtjes op specifieke meridiaanpunten te kloppen terwijl je je aandacht richt op wat je voelt, help je je zenuwstelsel om spanning te ontladen.

Het is veilig, natuurlijk en op elk moment van de dag toepasbaar. Je hoeft niets te forceren of te “fixen”. Een paar minuten aandacht en aanraking kunnen al een merkbaar verschil maken.

Feel Good Tip

De gratis app The Tapping Solution biedt heldere uitleg en korte begeleide sessies — voor stress, slaap, angst of gewoon om meer rust te vinden. Probeer het uit en voel wat het met je doet.



Ruik

Geur raakt iets in ons dat woorden soms niet kunnen. Het kan herinneringen oproepen, rust brengen of energie geven. Dat komt omdat geur rechtstreeks inwerkt op het deel van onze hersenen dat emoties en herinneringen aanstuurt.

Gebruik essentiële oliën bewust als klein dagelijks anker. De werking hiervan werkt niet alleen fysiek ontspannend, maar brengt ook mentaal rust en emotioneel evenwicht.

Lavendel staat bekend om zijn kalmerende werking — ideaal bij stress, spanning of voor het slapengaan. Breng één druppeltje aan op je polsen, wrijf ze zacht tegen elkaar en adem rustig in. Voel hoe de geur zich verspreidt en je lichaam ontspant.

Het herinnert je eraan om te vertragen, te ademen en gewoon te zijn.

Feel Good Tip

Wil je experimenteren met geuren?
De gratis [Essential Oils App](#) helpt je eenvoudig ontdekken welke geur bij jouw moment past.



Tot slot

Je hebt nu een reeks kleine rituelen in handen — eenvoudige gebaren die je elke dag dichterbij jezelf brengen.

Soms zal één tip al genoeg zijn om een verschil te voelen. Soms vraagt het wat meer tijd. Zie het niet als iets dat 'moet', maar als een uitnodiging.

Om wat liever te zijn voor je lichaam.
Om te luisteren naar wat je echt nodig hebt.
Om rust toe te laten, ook midden in de drukte.

Goed voelen is geen eindbestemming. Het is een dagelijkse beweging — een dans tussen inspanning en ontspanning, tussen hoofd en hart, tussen doen en gewoon zijn.

Blijf nieuwsgierig naar wat werkt voor jou.
Dat is misschien wel de mooiste vorm van zelfzorg.

♥ Véronique Maes

Bezieler van Het Leefstijlloket
Gelooft in kleine dagelijkse rituelen
die grote veranderingen brengen.



HET KLEINE FEEL GOOD BOEKJE

*In dit kleine boekje vind je eenvoudige rituelen om weer te landen bij jezelf.
Geen grote theorieën, wel zachte aanmoedigingen
om te vertragen, te ademen en te voelen.*

*Kleine gewoontes met een groot effect —
voor wie meer rust, energie en helderheid zoekt, midden in het gewone
leven.*

*Een uitnodiging om goed te zorgen voor jezelf.
Vanbinnen én vanbuiten.*

© 2025



LEEFSTIJLLOKET

Jouw plek voor rust, balans en gezondheid