

Albert Sonnevelt



**MINICURSUS:
LEVEN ZONDER
STRESS**
deel 4



sonneveltoleidingen

NEE



**ZEG GEWOON
NEE!**

Een enorm probleem van mensen met te veel stress is dat ze geen 'Nee!' kunnen zeggen als ze dat zouden moeten doen. Misschien wil je kind dat je hem of haar naar een vriendje brengt, maar jij zit middenin een werkproject. Misschien vraagt je beste vriendin of je op haar kinderen wilt passen, terwijl jij al van plan bent om te gaan sporten.

Er is geen enkele reden waarom je tegen iedereen 'Ja' zou moeten zeggen. Eigenlijk zou je hen vaak moeten afwijzen. Als je merkt dat je dingen doet die je echt niet wilt doen, dan wil je mensen alleen maar een plezier doen. Op zich geen verkeerde eigenschap, maar wel een die tot heel veel stress kan leiden.

Mensen die anderen altijd een plezier willen doen denken eerder aan de behoeftes van anderen dan aan die van henzelf. Ze maken zich zorgen over wat anderen willen, denken of nodig hebben en besteden veel tijd aan het doen van dingen voor anderen. Ze doen zelden dingen voor zichzelf en voelen zich schuldig als ze het wel doen. Het valt niet mee om anderen altijd een plezier te doen.

Deze mensen durven niet te zeggen wat ze werkelijk denken. Ook durven ze niet te vragen om wat ze zelf willen, uit angst dat de ander kwaad op hen wordt. Toch besteden ze vaak veel tijd aan mensen die absoluut geen rekening met hun wensen houden. In feite is het zo dat mensen die anderen altijd een plezier willen doen, zich geroepen voelen om gevoelloze of ongelukkige mensen een beter gevoel te geven – zelfs ten koste van henzelf.

Voortdurend proberen het anderen naar de zin te maken is uitputtend en veel mensen met deze neiging voelen zich onrustig, ongelukkig, en maken zich voortdurend zorgen. Vaak begrijpen ze niet waarom anderen niets voor hen doen, terwijl ze zelf zoveel doen voor anderen – maar vaak vragen ze niet om wat ze zelf nodig hebben.

Ik ben ook in deze val getrapt. Ik vond het altijd prima om iets voor anderen te doen, maar toen ik diezelfde mensen nodig had om MIJ te helpen, hadden ze ineens andere dingen te doen.

Iemand die altijd klaarstaat voor anderen denkt misschien dat als ze iemand om hulp vragen en deze persoon reageert positief, hij/zij dit alleen uit verplichting doet, niet omdat hij/zij het werkelijk wil. Ze redeneren als volgt: 'Als ze echt wilden helpen, hadden ze hun hulp aangeboden zonder dat ik erom vroeg'.

Deze manier van denken komt voort uit het feit dat mensen die anderen altijd willen helpen zich daartoe verplicht voelen, en vaak geen dingen doen die ze zelf willen. Helaas is deze mensen geleerd dat hun waarde afhangt van de mate waarin ze dingen voor anderen doen.

Het is pijnlijk om iedereen altijd te willen helpen, geloof me, ik weet het! Mensen die altijd voor anderen klaar willen staan zijn niet alleen gevoelig voor de gevoelens van anderen en nemen veel dingen vaak persoonlijk op, maar ze concentreren zich zelden op zichzelf.

Voortdurend proberen het anderen naar de zin te maken is uitputtend

Als ze een moment voor zichzelf vrijmaken, voelen ze zich egoïstisch, te toegeeflijk en schuldig, en daarom zijn ze vaak onderweg en willen ze alles zo snel mogelijk doen. Omdat mensen die anderen altijd willen helpen zoveel bereiken, zijn ze makkelijk in de omgang, vaak zijn ze de eersten die gevraagd worden iets te doen – ze zijn kwetsbaar en het is niet moeilijk misbruik van hen te maken.

Mensen die altijd voor anderen klaar staan zijn waarschijnlijk opgevoed in gezinnen waar geen rekening werd gehouden met hun behoeftes en gevoelens, of waar deze niet gerespecteerd werden of als niet belangrijk werden beschouwd. Waarschijnlijk werd in hun jeugd van hen verwacht dat ze reageerden op de behoeftes van anderen of er in elk geval rekening mee hielden. Of misschien werden ze tot zwijgen gedwongen, genegeerd of op een andere manier misbruikt. Hierdoor kregen ze het idee dat hun gevoelens en behoeftes totaal onbelangrijk waren.

In veel culturen worden kinderen opgevoed tot mensen die geacht worden altijd voor anderen klaar te staan – om eerst aan de behoeftes van anderen te denken en hun eigen behoeftes te negeren. Veel vrouwen hebben een bepaalde graad van hulpvaardigheid tegenover anderen in zich. Mannen die zich met hun moeder identificeren hebben dit vaak ook.

Mensen die anderen altijd willen helpen zijn meestal op anderen gefocust en van zichzelf verwijderd. Ze voelen zich vaak leeg of weten niet wat ze voelen, wat ze denken of wat ze voor zichzelf willen. Maar het is mogelijk dit patroon te veranderen en een beter gevoel over jezelf te krijgen.

Ik heb geleerd hoe ik deze cyclus moest doorbreken. Jij kunt hetzelfde doen als je jezelf in bovenstaande beschrijving herkent. Wil je weten hoe je dat moet doen? Het is eenvoudiger dan je denkt!

Allereerst moet je oefenen om NEE te zeggen. Dit is een heel belangrijk woord! Zeg het zo vaak als je kunt, alleen maar om het woord uit je mond te horen komen. Zeg het hardop als je alleen bent. Oefen uitspraken die NEE bevatten, zoals 'Nee, ik kan dit niet doen' of 'Nee, ik wil daar niet naar toe gaan'. Probeer het eerst voor simpele dingen en ga dan op weg naar moeilijker situaties.

Hou op met altijd JA te zeggen. Als iemand je vraagt iets te doen, neem dan een pauze of haal adem vóór je reageert. Misschien wil je op een verzoek reageren met 'Ik moet er eerst over nadenken, ik kom erop terug'. Of 'Laat me even mijn agenda bekijken, dan bel ik je terug'. Zeg alleen dingen waarbij jij je prettig voelt en die je voldoende tijd geven vóór je automatisch met JA reageert.

Neem korte pauzes, zelfs als je je schuldig voelt. Je zult je niet altijd schuldig voelen, maar aanvankelijk waarschijnlijk wel. Vergeet niet dat je geestelijke gezondheid de ergens die je van anderen ondervindt meer dan waard is. JIJ bent belangrijk. Als jij gezond bent zullen de mensen om je heen ook gezond zijn!

Ga na waar je plezier aan beleeft. Je leest bv. graag tijdschriften, je kijkt graag naar films, je gaat graag naar een park of luistert graag naar muziek. Sta jezelf toe al deze



Hou op met altijd JA te zeggen. Oefen om NEE te zeggen.

dingen te doen en geniet ervan.

Vraag iemand je met iets te helpen. Ik weet dat dit niet makkelijk is maar je kunt het! Per slot van rekening iedereen vraagt JOU om gunsten, waarom zou JIJ ze niet aan anderen vragen? Toon begrip als ze weigeren. Het feit dat jij altijd 'Ja' tegen hen hebt gezegd betekent niet dat zij ook altijd 'Ja' tegen jou zullen zeggen.

Ga na wat je gevoelens en gedachten zijn. Het is belangrijk je hiervan bewust te zijn; ze zijn een deel van wie jij bent. Probeer dan om vaker te zeggen wat je voelt en denkt. Vergeet niet in bepaalde situaties een zekere mate van waardigheid te bewaren.

Veel mensen die altijd voor anderen klaar staan geloven dat niemand hen aardig zal vinden als ze niet langer dingen voor anderen doen. Als iemand jou niet meer aardig vindt omdat je niet doet wat hij van je vraagt, dan ben je door hem gebruikt en wil je hem sowieso niet als vriend hebben.

De mensen zullen je aardig vinden om wie je bent en niet simpelweg om wat je doet. Je verdient het om tijd voor jezelf vrij te houden, om 'NEE' te zeggen en om voor jezelf te zorgen zonder je schuldig te voelen. Je bent in staat om te veranderen – stap voor stap!

Ik denk dat de meeste mensen het volledig eens zijn met de uitspraak van Mc Donalds: "Je Verdient Vandaag Een Pauze!"

Mensen zullen je aardig vinden om wie je bent en niet om wat je doet

**NEEM EVEN
EEN PAUZE**



We weten van binnen zo vaak dat we een pauze nodig hebben. Die pauze kan een volledige vakantie zijn of een weekendje weg. Hoe dan ook, even weg uit de dagelijkse sleur kan verbazingwekkend bevrijdend zijn en een geweldige manier om stress en angst kwijt te raken.

Helaas denken veel mensen dat ze de tijd niet hebben om er even tussenuit te gaan. Dit soort gedachten is vergif. Ga erop uit, ga gewoon weg!

Hoe vaak heb je doorgewerkt terwijl je heel goed wist dat je je niet voor 100% aan je taak kon wijden? Hoe vaak heb je dezelfde zin keer op keer gelezen of geschreven, terwijl je geest afdwaalde en je aan andere dingen dacht? Hoe vaak wilde je niet even weg van de familie of de kinderen, maar was je bang voor de consequenties? Geloof me, het is tijd om even te pauzeren!

Waarom gunnen we onszelf niet de tijd om een 'time out' te nemen? Misschien denken we dat we het niet verdienen of dat er gewoon veel te veel gedaan moet worden. Er zijn een heleboel legitieme redenen om werkzaamheden en taken af te maken; maar we mogen af en toe best 'verborgen agenda's' hebben als we ogenschijnlijk geen tijd hebben om even een pauze in te lassen.

Waarom zou je je dit niet gunnen?

Het kan je ego zijn. Sommige mensen vinden het fijn om op te scheppen over 'tot hoe laat ze moesten werken om een project te voltooien' of 'hoeveel inspanning ze hebben geïnvesteerd om de klus zo snel te klaren'. Dit soort mensen is er vaak op uit anderen door hun inspanningen te imponeren, en daardoor hun ego te vergroten.

Misschien denk je dat je gewoon geen tijd hebt om even te stoppen. 'Ik kan niet ophouden, ik moet dit gewoon klaar krijgen'. Klinkt dit je bekend in de oren? 'Ik kan niet ophouden omdat het werk af moet'. WAAROM? 'Zodat ik van het ene karwei naar het volgende kan gaan, en dan naar het volgende, en opnieuw naar het volgende, enzovoort...'. Deze persoon zal altijd iets vinden dat nog gedaan moet worden, en daardoor zal hij nooit aan een pauze toekomen.

Misschien heb je er behoefte aan dat je nodig bent. Een moeder die het huishouden regelt, voor de kinderen zorgt en talloze andere klussen opknapt kan het gevoel hebben dat haar huishouden in elkaar stort als ze even gaat liggen of wanneer ze een weekend weggaat! Door geen pauze te nemen kan ze zich er van blijven overtuigen dat ze een cruciale rol speelt en dat de familie zonder haar inbreng in elkaar zou storten. Misschien is dit wel zo, maar het is nog steeds geen goede reden om niet af en toe rust te nemen!

Hou op er zo over te denken! Een beetje tijd nemen voor jezelf kan een enorm positief effect hebben. Door je geest en/of je lichaam rust te gunnen wordt je meer alert, scherp je je verstand aan en wordt je meer gemotiveerd. Bovendien helpt tijd voor jezelf nemen om stress te verlichten en je vermoeide spieren te ontspannen, en zo ontdek je dat leven uit meer dingen dan alleen werken bestaat.

Door je geest en/of je lichaam
rust te gunnen
wordt je meer alert,
scherp je je verstand aan
en wordt je meer
gemotiveerd.

Veel atleten kunnen je vertellen dat een groot deel van hun trainingsarbeid bestaat uit rust. Spieren hebben tijd nodig om na een training te herstellen. Vergeet niet dat je hersenen ook een soort spier zijn. Ook die heeft tijd nodig om te rusten en te herstellen, zodat hij weer optimaal kan presteren. Door je hersenen een time-out te geven, zul je je beter kunnen concentreren en kun je je volledige aandacht geven aan taken die je ooit moeilijk hebt gevonden. Geloof me, ze zullen heel wat eenvoudiger zijn!

Je hebt dus besloten dat het tijd is voor een pauze. Goed voor je! Een pauze kan van alles zijn. Van een meditatiesessie van 10 minuten tot een reis om de wereld, en alles daar tussenin. Ik denk dat een pauze iets moet zijn dat je geest los maakt van het vooroordeel dat je elke dag tot de saaie sleur van het leven veroordeeld zou moeten zijn.

Dus afhankelijk van de tijd die je wilt besteden aan ontspannen zou je kunnen genieten van lezen, een film zien, koken, spelen met de kinderen, een ritje op je motor of met de auto, sportbeoefening, reizen of doorgewoond slapen!

Neem deze rust en gun jezelf vooral de tijd om het te doen en voel je er niet schuldig over. Je zult zoveel bij deze time-out winnen, geniet dus van de tijd die je jezelf geeft.

Ook zonder jou zal het leven doorgaan en in tegenstelling tot wat je geest je misschien vertelt: iedereen zal overleven, ook al ben jij er even niet! Laat alles los en concentreer je op JEZELF in plaats van op iedereen om je heen!

Als je je vermoeid voelt, ongemotiveerd of wanneer je voelt dat je gewoon rust nodig hebt, wees dan geen martelaar. Zie dit niet als iets negatiefs. Je zult merken dat jezelf een pauze gunnen je uiteindelijk zal helpen efficiënter en doelmatiger te worden in elk onderdeel van je leven. Bovendien worden je 'batterijen' opnieuw opgeladen, en dat is hard nodig!

De werkvloer is waarschijnlijk een van de meest stressvolle plekken waar je kunt zijn. Misschien denk je dat al deze technieken je niet kunnen helpen als je je te midden van je collega's bevindt. Geloof me, het tegendeel is waar!

Wil je anderen helpen bij het
leren omgaan met stress?

[Klik hier!](#)




**ONTSPANNING
OP HET WERK**

Niet alleen tijdens koffiepauzes kun je even tijd voor jezelf nemen. De ervaring heeft me geleerd dat koffie- (of rook-)pauzes tijdens het werk de stress juist kunnen verhogen.

Enkele suggesties die we je in deze minicursus Leven zonder stress hebben gegeven kunnen zeker op de werkvloer worden toegepast, maar helaas andere niet. Hier volgt een beproefde en goede methode om je tijdens het werk te helpen ontspannen.

- Eerst en vooral moet je een plek vinden om te zitten. Zit rechtop met je rug tegen de achterkant van je stoel, je voeten plat op de grond en laat je handen lichtjes rusten op je dijen.
- Indien mogelijk, sluit dan je ogen. Je kunt de oefening ook doen zonder je ogen te sluiten, maar door je ogen te sluiten ontspan je een beetje meer. Doe je ogen niet stijf dicht, laat je oogleden op een natuurlijke manier vallen.
- Adem langzaam in door je neus, en tel daarbij tot 5. Hou je adem 5 tellen in. Adem dan langzaam uit en tel tot 5. Herhalen.



Als je de spanning loslaat,
wees dan zo ontspannen
mogelijk

De volgende oefening wordt gedaan door 5 seconden lang enkele spieren te spannen en vast te houden, en ze dan 5 seconden lang te ontspannen. Als je elke spiergroep spant, doe dit dan zo krachtig mogelijk, zonder jezelf pijn te doen. Als je de spanning loslaat, wees dan zo ontspannen mogelijk.

- Begin met het spannen van je voeten. Doe dit door je voeten van de grond te halen en je tenen naar je toe te brengen, terwijl je je hielen op de grond houdt. Tel langzaam tot 5. Laat de spanning los. Laat je voeten zachtjes terug vallen. Voel de ontspanning. Denk aan hoe dit voelt vergeleken met het gevoel dat je had toen je de spieren spande. Ontspan gedurende een seconde of 5.
- Span vervolgens je dijspieren zo hard als je kunt. Hou de spanning een seconde of 5 vast. Ontspan de spieren en tel tot 5.
- Span je buikspieren en tel tot 5. Ontspan de spieren 5 seconden lang. Zorg ervoor dat je steeds rechtop zit.
- Span je arm- en handspieren door je handen tot vuisten te ballen, zo hard als je kunt. Hou de spanning 5 seconden vast. Ontspan de spieren dan volledig en tel tot 5.
- Span het bovenste deel van je rug door je schouders naar achteren te duwen alsof je probeert je schouderbladen elkaar aan te laten raken. Hou de spanning 35 seconden vast. Ontspan dan een seconde of 5.
- Span je schouders door ze in de richting van je oren te brengen, alsof je je schouders ophaalt. Hou de spanning 5 seconden vast. Ontspan dan een seconde of 5.
- Span je nek. Eerst door je hoofd langzaam naar achteren te bewegen (alsof je naar het plafond kijkt) en hou dit 5 seconden vast. Ontspan dan 5 seconden lang. Laat je hoofd dan langzaam naar voren vallen en hou dit 5 seconden vast. Ontspan dan een seconde of 5.
- Span je gezichtsspieren. Open eerst wijd je mond en hou dit 5 seconden vast. Ontspan dan gedurende 5 seconden. Beweeg dan je wenkbrauwen naar boven en hou dit 5 seconden vast. Ontspan weer 5 seconden lang. Tot slot knijp je je ogen stevig dicht en hou dit 5 seconden vast.

- Ontspan dan (met je ogen lichtjes gesloten) gedurende 5 seconden.
- Voltooi de oefening door je ademhaling. Adem langzaam door je neus in terwijl je tot 5 telt.
- Hou je adem 5 seconden in. Adem dan langzaam in terwijl je tot 5 telt. Herhaal dit 4 keer.

En dit was het!

Doet deze oefening altijd als je voelt dat je ontspanning nodig hebt, of het nou in een vliegtuig of op een kantoor is, of waar je ook mag zitten. Omdat deze oefening een sterk ontspannen effect heeft, is het niet aan te bevelen hem tijdens het autorijden te doen.

Als je deze oefening regelmatig uitvoert zul je merken dat hij je helpt om spanning in je lichaam te herkennen. Je zult in staat zijn op elk tijdstip je spieren te ontspannen, zonder dat je de hele oefening hoeft te doen. Doe deze oefening minimaal 2 keer per dag en je boekt absoluut resultaten op lange termijn.

Je kunt zelf deze ontspanningsoefeningen uitbreiden door er meer spiergroepen aan toe te voegen. Stel nauwkeurig de plekken vast waar de spanning zit en ontspan deze op dezelfde manier.

Haal zoveel mogelijk ontspanning uit deze oefening door je aan het eind een vredig beeld voor te stellen. Stel je minimaal 5 seconden lang een gedetailleerde scène voor – een plaats waar je je ontspannen voelt. Herinner je je zo'n gelukkige plek? Ga er dan heen en geniet ervan!

Je zult merken dat
oefeningen je helpen om
spanning in je lichaam te
herkennen

Dit was alweer het 4e en laatste deel van de cursus. Als je door het lezen van deze minicursus Leven zonder stress iets geleerd hebt, hoop ik dat je beseft en begrijpt dat het ONMOGELIJK is stress volledig uit je leven te verbannen. Je kunt wel leren wat je moet doen om deze stress IN JOUW VOORDEEL te laten werken.

Stressbeheersing is niet zo moeilijk als het wellicht lijkt. Maar ik kan het volgende punt niet genoeg benadrukken: als je denkt dat je te veel stress in je leven hebt, kan het helpen eens met je huisarts te gaan praten, met een psycholoog of met een coach. Omdat reacties op stress een factor kunnen zijn bij depressies, angstgevoelens en andere stoornissen, is het van belang om bij de eerste verschijnselen een professionele hulpverlener te raadplegen.

Met het ontwikkelen van deze minicursus Leven zonder stress kan ik je geen volledige diagnose en een behandelplan geven. Ik wil een aantal hulpmiddelen aanreiken waarmee je beter het hoofd kunt bieden aan die dingen, die ons overweldigen en ons het gevoel geven dat we de controle kwijt zijn.

Misschien wil je ook nagaan in hoeverre hulpmiddelen op het gebied van tijdbeheersing kunnen helpen om enkele stressfactoren kwijt te raken. Als we het gevoel hebben dat we niet genoeg tijd hebben om de dingen te doen die gedaan moeten worden, creëert dit meer stress en kan het leiden tot angstgevoelens die je, geloof me, echt niet wilt hebben!

Oefeningen op het gebied van stressbeheersing zijn goedkope methodes om stress effectief tegen te gaan. Ze kunnen overal en op elk tijdstip worden uitgevoerd. Nou ja, bijna!

Als je voelt dat je hulp nodig hebt, aarzel dan niet! Je zult niet altijd gelijk hebben. Misschien heb je last van stress zonder dat er een duidelijke reden voor is. Maar stress kan ook psychische wortels hebben. Een ander is wellicht in staat het eenvoudig op te lossen. Wees je bewust van je beperkingen, dan kun je stress voor een groot deel verlichten.

Stress is een normaal onderdeel van het leven. Kleine hoeveelheden stress zijn goed – het kan je motiveren en productiever maken. Maar teveel stress, of een verkeerde reactie op stress, is schadelijk.

Het kan leiden tot een gebrekkige algemene gezondheid of tot specifieke lichamelijke of geestelijke aandoeningen, zoals infecties, hartkwalen of depressies. Voortdurende en meedogenloze stress leidt vaak tot angstgevoelens en ongezond gedrag, zoals te veel eten en alcohol- of drugsmisbruik.

Omdat de oorzaken van stress voor ieder individu verschillen, zijn de dingen die de stress verlichten ook niet voor iedereen dezelfde. Maar in het algemeen kan gesteld worden dat de meeste mensen bij het bestrijden van stress baat hebben bij bepaalde veranderingen in de levensstijl en het vinden van gezonde en prettige manieren om aan de stress het hoofd te bieden.

De meeste mensen hebben baat bij gezonde en prettige manieren om aan stress het hoofd te bieden

Ik hoop dat ik je enkele goede manieren aan de hand heb gedaan om met de stress die we allemaal voelen, om te gaan!

Onthoud vooral dat je in dit gevecht niet alleen staat. Honderdduizenden mensen voelen zich door stress overweldigd en hebben het gevoel alle controle verloren te hebben. Daarom wilden we je deze cursus geven. Zodat je vrede in jezelf kunt vinden en beseft dat we allemaal op deze blauwe planeet zijn met een reden.

Dat geldt ook voor jou! Geniet ervan en haal alles uit je leven wat er in zit. En als je je gestrest voelt of door paniekaanvallen bestookt wordt, adem er doorheen, en weet dat er heel veel mensen zijn die precies weten hoe je je voelt.

Ik hou het meest van de filosofie en het liedje van Bobby Mc Ferrin: 'Don't Worry, Be Happy..' !!

Geniet van je leven en haal er
alles uit wat er in zit

OVER DE AUTEUR

Albert Sonneveld (1960) combineerde na zijn studie psychologie zijn kennis met de wijsheid van oosterse en westerse geneeskunde. Zijn praktijk voor Integrale Psychotherapie leidde in 1995 tot de oprichting van Sonneveld Opleidingen, academie voor gezonde levensstijl. Inmiddels is Sonneveld Opleidingen met zestien beroepsopleidingen, zo'n twaalfhonderd cursisten per jaar en meer dan vijftig docenten in Nederland marktleider binnen dit vakgebied. Daarnaast zijn er samenwerkingsverbanden met onder andere Suriname, Aruba en Curaçao.

Albert Sonneveld is ook oprichter van Educure, een organisatie die zich binnen bedrijven en organisaties bezighoudt met vitaliteitsprogramma's. De afgelopen twintig jaar is hij trainer en inspirator geweest bij toonaangevende bedrijven in Nederland op het gebied van persoonlijke effectiviteit, vitaliteit, teambuilding en stress- en timemanagement. Momenteel werkt hij nog als Executive Coach met een aantal directeuren en CEO's van enkele beursgenoteerde organisaties.

Albert is actief met het ontwikkelen en uitgeven van (digitale) informatieproducten. Op zijn website www.albertsonneveld.nl verschijnen geregeld nieuwe dvd's, e-books en webinars over uiteenlopende gezondheids- onderwerpen.

Albert publiceert geregeld in magazines zoals Happinez, Ode en GezondNu. Recent was hij meerdere keren als levenscoach te gast in het RTL-televisieprogramma 4me.

Het is zijn passie om inspirator en expert te zijn op het gebied van een duurzame, gezonde leefstijl. Hij brengt mensen in beweging om in balans te komen, te zijn en



te blijven. Vanuit zijn ervaring en visie verbindt hij op unieke en eenvoudige wijze gedachten, gedrag en gewoontes van mensen. Hij maakt duidelijk hoe deze kunnen bijdragen tot de Duurzame Mens.

Samen met zijn vrouw Karin heeft Albert een samengesteld gezin met zes dochters. Ook is hij inmiddels trotse opa van de kleinzonen Bastian en Siebren.

Schrijver van 4 boeken:

Microbreaks – Zo kom je in een oogwenk tot rust

Een unieke methode om jezelf te ontspannen en weer op te laden. Honderd makkelijke en effectieve oefeningen tussendoor. Microbreaks zijn het perfecte antwoord op onze jachtige maatschappij. De ideale manier om een paar keer per dag 90 seconden tijd te investeren in jezelf en stressgerelateerde klachten te voorkomen. Iedere lichaams oefening is direct toepasbaar in alledaagse situaties: achter je bureau, tijdens een meeting, in de auto, terwijl je televisiekijkt of wacht in de rij voor de kassa. (Delen van dit boek zijn verwerkt in De Levenscode.)

Kiezen vanuit je hart – Het hart als kompas voor je levenskoers

In het leven maken we voortdurend keuzes. De keuzes die we op cruciale momenten maken, bepalen onze levenssituatie. Je maakt keuzes die invloed hebben op de manier waarop je in je relatie staat, de loopbaan die je uitstippelt, de sociale contacten die je aangaat, de studie die je kiest, de manier waarop je met geld omgaat, enzovoort. Goed kiezen is een fundamentele levenshouding! Dit boek leert je die levenshouding aan: maak je leven lang de goede keuzes, focus je daarop en bereik een leven van maximaal geluk!

De levenscode – Over het geheim van vitaal oud worden

Vitale mensen hebben tientallen wensen, zieke mensen maar één. Hoe vind je jouw balans? Welke verantwoordelijkheid heb je? Waar vind je de wijsheid die klopt voor jouw leven? En hoe past een gezonde leefstijl in je drukke bestaan?

De afgelopen dertig jaar interviewde Albert honderden vitale ouderen en vergeleek hij zijn bevindingen met wetenschappelijke onderzoeken over dit onderwerp. Hierin ontdekte hij een aantal gemeenschappelijke kenmerken, die hij verwerkte in zijn vitaliteitsmodel.

In dit boek vind je een selectie van de veelal wonderbaarlijke gesprekken die Albert had met de vitale, bejaarde krachtpatsers. Daarnaast staat ieder hoofdstuk boordevol praktische tips, leerzame testjes en ondersteunende adviezen die je direct kunt toepassen. Zo kun je vandaag al starten met het ontwikkelen van een gezonde leefstijl.

Geluk(t) – Handboek voor haalbaar geluk

Gelukkig zijn, dat is alles wat we willen in het leven. Gezien de overvloed aan geluksboeken lijkt het thema een platgetreden pad, een uitgemolken onderwerp. We zouden het allemaal wel moeten weten onderhand. Helaas, niets is minder waar. Nog niet eerder in de menselijke geschiedenis zijn zo veel antidepressiva verkocht. Het gebruik ervan neemt nog steeds hand over hand toe en écht geluk lijkt verder weg dan ooit.

Tijd voor een boek waarin je exact datgene aantreft dat wetenschappelijk bewezen gelukkig maakt, op een toegankelijke, luchtige en laagdrempelige manier beschreven. Je leest over de laatste bevindingen in de positieve psychologie en ontdekt wat je zelf kunt doen om meer geluk in je leven te ervaren.

Deze boeken kun je makkelijk bestellen op internet: www.albertsonnevelt.nl.

Wil je hulp bij het ontwikkelen van jouw gezonde leefstijl?

Albert Sonnevelt heeft een compleet programma om je te begeleiden naar een vitaal, actief en gezond leven. Kijk op de website: www.albertsonnevelt.nl.

Daar kun je gratis e-books downloaden, regelmatig webinars volgen en wekelijks nieuwe blogs lezen over het ontwikkelen van jouw gezonde leefstijl.

Actuele informatie over opleidingen, lezingen, workshops, coaching en trainingen is aan te vragen bij:

Sonnevelt Opleidingen B.V.

Nieuwstraat 8

5301 EW Zaltbommel

Nederland

Tel.: 00 31 (0) 418 515 782

E-mail: info@sonneveltopleidingen.nl

Site: www.sonneveltopleidingen.nl

Facebook: www.facebook.com/albertsonnevelt

Twitter: www.twitter.com/sonnevelttweets

Wil je hulp bij het
ontwikkelen van jouw
gezonde leefstijl?

Kijk op de website:
www.albertsonnevelt.nl

Disclaimer

De auteur heeft de informatie, tips en adviezen in deze minicursus Leven zonder stress zo goed mogelijk samengesteld en getest. Mocht je gezondheidsklachten hebben, dan is deze minicursus Leven zonder stress geen vervanging voor een bezoek aan een arts of een andere vorm van medische zorg. De uitgever, noch de auteur, noch de aan hun naam gerelateerde bedrijven zijn daarom verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die uit het aanwenden van de oefeningen in deze minicursus Leven zonder stress voortkomen.

Copyright © Albert Sonneveld 2015

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze minicursus Leven zonder stress mag worden gekopieerd of gereproduceerd voor commerciële doeleinden, in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- of andere systemen, of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.