

The background of the book cover is a photograph of a ship's deck. In the foreground, there is a wooden table with various items: a sextant, a smartphone, a pen, a notebook, and a string of beads. In the background, there are several sailboats on the water, and a large yellow sail is visible on the right side.

Je best doen is nog niet zo makkelijk

kompas voor jouw reis naar
gezondheid en levenskwaliteit

Paul Pannevis

Je best doen is nog niet zo makkelijk

kompas voor jouw reis naar
gezondheid en levenskwaliteit

Paul Pannevis

Uitgeverij Lifestyle Monitors

©2025 Paul Pannevis

Eerste druk juni 2025

Auteur: Paul Pannevis
Uitgeverij: Lifestyle Monitors

www.lifestylemonitors.com
info@lifestylemonitors.com

ISBN 978-90-834-232-6-5 (softcover)
ISBN 978-90-834-232-5-8 (Epub)

NUR 860

Van dit boek/e-book mag niets worden gebruikt-ook niet door middel van print, fotoprint, microfilm, of geluidopnamen-zonder de schriftelijke toestemming van de auteur/uitgever.

Disclaimer

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging voor een professionele medische beoordeling van je gezondheid. Dit boek biedt geen medisch advies of informatie die bedoeld is als alternatief voor een professionele medische diagnose of behandeling. Als je vragen hebt over je gezondheid raadpleeg dan een zorgverlener of een coach

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
Hoofdstuk 1: De psychologie van gedragsverandering	15
Hoofdstuk 2: Zelfbeelden en authentieke verandering	34
Hoofdstuk 3: Ken jezelf - De kracht van zelfmonitoring	56
Hoofdstuk 4: Het belang van systematisch reflecteren	75
Hoofdstuk 5: Voeding als fundament	104
Hoofdstuk 6: Beweging als medicijn	139
Hoofdstuk 7: De kunst van het rusten	165
Hoofdstuk 8: Omgaan met stress en spanning	191
Hoofdstuk 9: De kracht van verbinding	226
Hoofdstuk 10 Een veerkrachtige en flexibele leefstijl	261
Bijlage 1: Het Gestructureerde Reflectie Proces	265
Bijlage 2: Ondersteunende tools	273
Nawoord	274
Over de Auteur	275

Voorwoord

Beste lezer,

Heb je je ooit afgevraagd waarom het zo moeilijk is om je 'best te doen'? Misschien ligt het antwoord niet in nieuwe regels of methoden, maar in het onderzoeken waarom je denkt zoals je denkt.

In onze samenleving ben je zo gewend geraakt aan het volgen van externe adviezen en voorgeschreven paden, dat je vaak niet meer stilstaat bij wat werkelijk bij jou past. Je hebt geleerd jezelf te meten aan verwachtingen - van anderen én van jezelf - zonder te vragen of deze verwachtingen je werkelijk dienen.

De ware uitdaging is niet wat je zou moeten doen, maar het herontdekken en cultiveren van jouw vermogen om naar je eigen innerlijke wijsheid te luisteren.

"Je best doen is niet zo eenvoudig" biedt een fundamenteel andere kijk op welzijn en kwaliteit van leven. Het nodigt je uit om een veerkrachtige en flexibele levenshouding te ontwikkelen die het mogelijk maakt om realistische doelen te bereiken op het gebied van gezondheid, kwaliteit van leven en zinvol leven.

Door het verhaal van Elma, die net als jij worstelt met de kloof tussen willen en doen, ontdek je: Waarom onze biologische programmering in de moderne wereld vaak tegen ons werkt, en hoe we ermee kunnen werken in plaats van ertegen.

Hoe we ons kunnen losmaken van het collectieve denken dat ons ertoe aanzet onszelf voortdurend te 'verbeteren' Een pad naar een zinvol leven dat wordt gevormd door je eigen inzichten en waarden, niet door opgelegde normen

Dit boek leidt je door de essentiële domeinen van een vitaal leven - voeding, beweging, rust, stress en sociale verbondenheid - maar met een belangrijk verschil: in plaats van rigide formules te bieden, biedt het een kader waarin je je

eigen antwoorden kunt ontdekken. Het laat zien dat deze domeinen geen afzonderlijke componenten zijn, maar facetten van een geïntegreerd leven.

In tegenstelling tot andere boeken die je vertellen wat je moet doen, daagt dit boek je uit om je eigen denken te onderzoeken, ontdekkingen te doen en oplossingen te bedenken die echt bij je passen - niet als een andere reeks overtuigingen die je moet volgen, maar als een voortdurend proces van zelfontdekking.

Ben je klaar om het opgelegde denken los te laten en een leven te creëren dat echt van jou is?

Welkom aan boord van jouw eigen ontdekkingsreis.

Paul Pannevis

Auteur en bedenker van de Healthy Lifestyle Monitor

Inleiding

De reis naar bewust verbonden leven

Je zult ongetwijfeld hebben ervaren hoe uitdagend het kan zijn om dagelijks, “je best te doen” in de praktijk te brengen. Ondanks al je goede bedoelingen. Dit boek biedt meer dan alleen een erkenning van het probleem - het biedt een kader voor duurzame verandering die samen MET je biologie werkt in plaats van ertegen.

De reis begint met het begrijpen van een fundamentele waarheid: echte transformatie vindt niet plaats door rigide regels of tijdelijke motivatie. Het komt naar voren door zelfkennis, experimenteren en bewuste verbinding - met jezelf, met anderen en met de wereld om je heen. Door een veerkrachtige en flexibele levenshouding te ontwikkelen, maak je het mogelijk om realistische doelen te bereiken op het gebied van gezondheid, kwaliteit van leven en betekenisvol leven.

Zoals vermeld in het voorwoord, worden we allemaal overspoeld met tegenstrijdige adviezen en zijn we geneigd onszelf te veroordelen omdat we niet aan onze eigen verwachtingen voldoen.

We zijn technologisch meer verbonden dan welke vorige generatie dan ook, maar velen voelen zich vaak sociaal geïsoleerd en eenzaam. We hebben toegang tot talloze tools om “efficiënter” ons leven te leven, maar vinden het steeds moeilijker om echt te ontspannen en te herstellen.

Door Elma's verhaal ontdek je een fundamenteel andere benadering van welzijn - een die de diepe onderlinge verbanden tussen voeding, lichaamsbeweging, rust, stressmanagement en sociale verbondenheid erkent. In plaats van deze als losse 'projecten' te behandelen, leer je ze te zien als een geïntegreerd geheel dat de basis vormt van een betekenisvol leven.

Deze benadering staat in schril contrast met de conventionele wijsheid van onze tijd.

Wat ontbreekt in conventionele benaderingen is integratie – de erkenning dat een zinvol leven geen verzameling geïsoleerd gedrag is, maar een samenhangend systeem waarin elk element alle andere beïnvloedt.

Het gaat niet alleen om gezondheid, maar om een diepere verbinding met jezelf, je waarden en de wereld om je heen.

Dit boek overbrugt die kloof en biedt een weg naar wat we 'bewust verbonden leven' noemen.

De vier “navigatie-instrumenten”

Zoals in het voorwoord genoemd, beschrijft dit boek een set “navigatie-instrumenten” voor je reis naar een gezonder en betekenisvoller leven. Laten we deze instrumenten wat nader bekijken:

1. Zelfkennis als kompas

Voordat we effectieve veranderingen kunnen aanbrengen, moeten we eerst onszelf begrijpen. Dit betekent het verkennen van onze unieke gedragspatronen, emotionele reacties, diepere waarden en persoonlijke context. Algemene gezondheidsadviezen bieden slechts een startpunt; werkelijke transformatie ontstaat wanneer we deze kennis aanpassen aan onze individuele situatie en behoeften.

2. Integratie als kaart

De verschillende aspecten van ons welzijn zijn geen losse onderdelen maar een verweven geheel. Voeding beïnvloedt ons slaappatroon, beweging heeft impact op onze stress, en sociale verbindingen kleuren onze eetgewoonten. Een geïntegreerde benadering die deze verbanden erkent, creëert een krachtigere basis voor verandering dan gefragmenteerde interventies.

3. Ritme boven rigiditeit

De reis naar een vitaler, meer vervullend leven verloopt zelden in een rechte lijn. Het is een cyclisch

proces met periodes van groei, uitdaging, integratie en vernieuwing. Duurzame verandering komt voort uit nieuwsgierige exploratie en experimenteren, niet uit rigide navolging van regels. Het ware succes ligt niet in perfectie maar in toenemende samenhang en verbeterde levenskwaliteit, met ruimte voor menselijkheid en flexibiliteit.

4. Contextuele wijsheid

Onze gezondheid en welzijn bestaan niet in een vacuüm maar binnen een bredere context van relaties, omgevingen, levensfasen en maatschappelijke factoren.

Effectieve benaderingen erkennen en werken met deze contextuele invloeden, in plaats van ze te negeren.

Aanpassingsvermogen – de vaardigheid om flexibel te reageren op veranderende omstandigheden – vormt een es-sentiële kwaliteit voor langdurig welzijn in een steeds veranderende wereld.

Net zoals Columbus zijn instrumenten gebruikte om onbekende wateren te verkennen, kunnen ze ons helpen navigeren door de complexe wereld van gezondheid, welzijn en persoonlijke groei.

De structuur van dit boek

Terwijl je Elma volgt op haar reis, verkennen we tien sleuteldomeinen die samen een geïntegreerde benadering van gezondheid en levenskwaliteit vormen:

Hoofdstuk 1: De psychologie van gedragsverandering

Waar Elma ontdekt waarom duurzame transformatie zo uitdagend kan zijn en welke psychologische principes echte verandering ondersteunen.

Hoofdstuk 2: Zelfbeelden en authentieke verandering

Elma verkent hoe haar identiteit en zelfbeeld haar gedrag beïnvloeden en hoe authentieke transformatie mogelijk wordt.

Hoofdstuk 3: Ken jezelf - De kracht van zelfmonitoring

Elma leert hoe bewuste aandacht voor patronen in haar leven de basis legt voor betekenisvolle verandering.

Hoofdstuk 4: Het belang van systematisch reflecteren

Elma ontdekt hoe reflectie haar helpt om observaties om te zetten in bruikbare inzichten.

Hoofdstuk 5: Voeding als fundament

Elma ontwikkelt een nieuwe, persoonlijke relatie met voeding die verder gaat dan regels en restricties.

Hoofdstuk 6: Beweging als medicijn

Elma herontdekt beweegplezier en leert hoe ze beweging kan integreren op een manier die bij haar past.

Hoofdstuk 7: De kunst van het rusten

Elma ontdekt de onderschatte kracht van slaap en herstel als essentiële elementen van vitaliteit.

Hoofdstuk 8: Omgaan met stress en spanning

Elma ontwikkelt effectieve strategieën voor stressmanagement en emotionele veerkracht.

Hoofdstuk 9: De kracht van verbinding

Elma verkent de impact van betekenisvolle relaties op haar welzijn en versterkt haar sociale gezondheid.

Hoofdstuk 10: Een geïntegreerde levensstijl

Elma voegt alle elementen samen in een persoonlijke, duurzame architectuur voor gezondheid en betekenis.

Hoe dit boek te gebruiken

Dit boek is geen rigide stappenplan maar een uitnodiging tot verkenning en ontdekking. Het is ontworpen om flexibel gebruikt te worden op een manier die bij jouw unieke situatie past:

- **Reis mee met Elma**
Laat je meenemen in haar verhaal en herken jezelf in haar uitdagingen en overwinningen
- **Experimenteer en pas aan**
Behandel de experimenten en reflectiemomenten als uitgangspunten voor je eigen exploratie, niet als vaste voorschriften
- **Omarm het proces**
Verwelkom de geleidelijke ontvouwing van inzichten zonder het te forceren of te overhaasten
- **Maak het eigen**

Pas de principes en praktijken aan zodat ze resoneren met jouw unieke waarden, voorkeuren en levenssituatie

Wat ik wel aanraad: zie dit boek niet als een verzameling informatie die je passief consumeert, maar als een gids voor actieve exploratie en ontdekking.

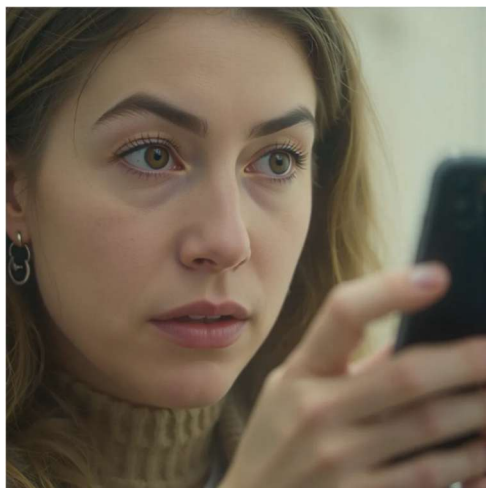
De werkelijke waarde ligt niet in het lezen, maar in het toepassen, experimenteren en observeren in je eigen leven.

Hoofdstuk 1

De psychologie van gedragsverandering

"Het is makkelijker om te handelen zoals je denkt dan om te denken zoals je handelt." — Cullen Hightower

De kennis-actie kloof



Elma staarde naar het zwarte scherm van haar telefoon, haar gezicht weerspiegeld in het donkere glas. Buiten haar appartement in Amsterdam was de stad al in duisternis gehuld.

De klok op haar bureau gaf 23:17 aan. Op haar schoot lag een lege chips zak die ze

gedachteloos had leeggemaakt terwijl ze door social media had gescrold.

Naast haar stond een stapel gezondheidsboeken, met titels over voedingspsychologie, slaaphygiëne en stressmanagement. "Nog één avond verpest," fluisterde ze tegen haar spiegelbeeld. Een bekend gevoel van teleurstelling kroop omhoog door haar borstkas. Ze wist beter.

Als gezondheidsmarketeer bij een groot vitaminesupplement bedrijf kon ze moeiteloos een presentatie geven over dag-nacht-ritmes, bloedsuikerspiegels en het belang van consistent slapen. En toch zat ze hier, weer veel te laat, met korrelige ogen en een vage hoofdpijn van te veel schermtijd en te weinig water. Elma zuchtte, legde haar telefoon neer en

liep naar de badkamer. Terwijl ze haar gezicht waste, keek ze in de spiegel en vroeg zich af: "Waarom blijf ik dingen doen waarvan ik weet dat ze slecht voor me zijn?"

Ze was niet de enige die met deze vraag worstelde. In feite is het misschien wel de centrale paradox van ons moderne bestaan: we hebben ongekende toegang tot gezondheidskennis, maar toch worstelt de meerderheid van ons om die kennis consequent in praktijk te brengen. Wat verklaart deze hardnekkige kloof tussen weten en doen?

De volgende ochtend werd Elma gewekt door haar wekker. 7:00 uur – later dan ze zich had voorgenomen.

Ze voelde zich nog steeds moe na een onrustige nacht, maar herinnerde zich haar voornemen om vanochtend te gaan joggen. Een innerlijke strijd begon.

Ik moet echt gaan lopen, dacht ze. Ik heb nu al drie dagen overgeslagen. Maar een ander stemmetje fluisterde: Je bent moe. Je hebt slecht geslapen. Je kunt morgen gaan. Eén dag maakt niet uit.

Elma herkende dit patroon. Het was alsof er twee versies van haarzelf vochten om controle: de Elma die gezonder wilde leven, en de Elma die comfort en gemak zocht.

Wat ze niet beseftte was dat dit geen strijd tussen haar "betere engel" en haar "slechtere duivel" was. Het was een confrontatie tussen twee fundamenteel verschillende denksystemen in haar brein.

Twee breinen in één hoofd

Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman heeft aangetoond dat ons brein niet één, maar twee manieren heeft om te denken:

- **Systeem 1:** Snel, automatisch, emotioneel, moeiteloos – denkt in patronen en associaties
- **Systeem 2:** Langzaam, weloverwogen, logisch, inspannend – denkt in feiten en analyses

Elma's Systeem 2 las al die gezondheidsboeken en begreep de voordelen van joggen. Maar haar Systeem 1 maakte de

meeste beslissingen in het dagelijkse leven – vooral wanneer ze moe, gestrest of afgeleid was.

Elma sloeg het dekbed terug en keek uit het raam. Een fijne motregen maakte het grijs buiten. Haar beslissing werd nu nog makkelijker.

Te nat om te joggen. Jammer. Volgende keer beter.

Ze greep naar haar telefoon, en zonder er bewust over na te denken, opende ze Instagram. Een half uur later zat ze nog steeds in bed te scrollen, nu met een knagend schuldgevoel over zowel de gemiste training als de verspilde tijd.

Later die dag, tijdens haar lunchpauze, ontmoette Elma haar vriendin Mei bij een café. Mei straalde een soort kalme energie uit die Elma al een tijd had opgemerkt.

Terwijl ze hun salades aten, kon Elma het niet laten om te vragen:

"Je lijkt de laatste tijd zo... in balans. Wat is je geheim?"

Mei glimlachte. "Eerlijk? Ik ben gestopt met 'mezelf proberen te veranderen' en heb in plaats daarvan mijn omgeving veranderd."

"Hoe bedoel je?" vroeg Elma, haar vork halverwege haar mond stilsthoudend.

"Nou," zei Mei, "ik realiseerde me dat wilskracht overgewaardeerd is. In plaats van mezelf te dwingen andere keuzes te maken, heb ik mijn appartement zo ingericht dat gezonde keuzes de makkelijkste keuzes zijn."

Mei beschreef hoe ze haar woonkamer had gereorganiseerd zodat haar yoga mat altijd uitgerold klaarlag. Hoe ze haar telefoon 's avonds in de keuken liet opladen in plaats van naast haar bed. Hoe ze haar koelkast elk weekend vulde met voorgesneden groenten op ooghoogte.

"Klinkt simpel," zei Elma sceptisch.

"Dat is juist het punt," antwoordde Mei. "Het is simpel, maar het werkt. Ik heb geleerd dat het niet gaat om 'beter mijn best doen', maar om 'het mezelf makkelijker maken'."

Elma dacht aan haar eigen appartement – de chips in het keukenkastje op grijphoogte, de tv die haar begroette zodra ze thuis-kwam, haar sportkleding die verstopt lag in een lade. Zou het echt zo eenvoudig kunnen zijn?

Momentopname: Voorbij gedrag kijken

De onzichtbare lens van ons denken

Terwijl Elma over de informatie over Systeem 1 en Systeem 2 nadacht, kwam er een diepere vraag in haar op.

"Dit verklaart hoe we denken, maar wat bepaalt eigenlijk *wat* we denken?"

"Dat is een fascinerende vraag," antwoordde Harold. "Je raakt aan iets fundamenteels. Onze gedachten en overtuigingen – vooral over wat 'gezond' of 'goed' is – komen niet zomaar uit het niets. Ze zijn gevormd door onze opvoeding, cultuur, media, en algemene maatschappelijke normen."

Hij pakte een brillenglas van zijn bureau. "Denk aan je overtuigingen als een lens waardoor je de wereld waarneemt. We zijn ons meestal niet bewust van de lens zelf – alleen van wat we erdoorheen zien.

We nemen aan dat wat we zien 'de werkelijkheid' is, terwijl we eigenlijk kijken door lagen van aangeleerde ideeën en overtuigingen."

Elma dacht aan haar eigen overtuigingen over gezond leven. Hoeveel daarvan waren werkelijk gebaseerd op haar eigen ervaring en hoeveel waren overgenomen uit tijdschriften, social media, of wat ze als kind had geleerd?

"Het uitdagende is," vervolgde Harold, "dat we onze eigen gedachten vaak voor vanzelfsprekend aannemen.

"Natuurlijk moet ik elke dag trainen. Uiteraard is dit voedsel slecht en dat voedsel goed.' We staan zelden stil bij de vraag:

waar komen deze gedachten vandaan? Zijn ze waar? Helpen ze me?"

"Dus voordat we ons gedrag veranderen, moeten we misschien eerst bewust worden van de overtuigingen die dat gedrag sturen?" vroeg Elma.

"Precies," glimlachte Harold. "De diepste verandering begint niet met nieuwe gewoontes, maar met een nieuw bewustzijn. Door simpelweg op te merken welke gedachten en overtuigingen je hebt – zonder ze meteen te veroordelen of te veranderen – creëer je een klein beetje ruimte tussen jezelf en je gedachten. En in die ruimte ligt de mogelijkheid tot echte transformatie." Hij voegde toe: "Als je merkt dat een bepaalde gedachte je steeds weer beperkt, vraag jezelf dan: 'Is dit echt waar? Waar heb ik dit geleerd te geloven? Wat zou er mogelijk worden als ik deze gedachte niet voor waar zou aannemen?'"

Elma voelde dat hier iets belangrijks werd aangeraakt. In al haar pogingen om gezonder te leven had ze veel aandacht besteed aan *wat* ze moest doen, maar weinig aan de onderliggende gedachten en overtuigingen die haar keuzes stuurden. Misschien lag hier wel een sleutel die ze tot nu toe had gemist.