



JOURNAL

De rode loper naar een beter leven



Inhoud

Intro	4
1. Hoe gebruik je dit journal?	6
1.1 Dagoverzicht	6
1.2 Weekoverzicht	6
1.3 Fouten maken bestaat niet	7
Kennisbank	8
2. Het leven van je dromen	8
3. Wat is gezondheid precies?	9
4. Drie essentiële principes voor vitaliteit	11
4.1 Een gebalanceerd lichaam	11
4.2 Een gebalanceerde geest	12
4.2.1 Hoe werkt dit precies, deel 1: de linker- en rechterhersenhelft	13
4.2.2 Hoe werkt dit precies, deel 2: de hersenstam, het reptielenbrein en het mensbrein	14
4.3 Sociale verbinding en groei	16
5. Waarom is een gezonde leefstijl zo lastig?	17
6. Antifragiliteit? Dat klinkt niet best	18
7. De eerste stap(pen) op de rode loper	20
7.1 Stap 1: Waar sta je nu?	20
OERsterk Balanswiel bij start	21
7.2 Stap 2: Zingeving oftewel De Motor	21
7.3 Stap 3: Een gezonde leefstijl oftewel De Juiste Brandstof	24
8. Mindset	26
9. Dag- en weekoverzichten voor 3 maanden / 12 weken	29
OERsterk Balanswiel na 3 maanden	150
Drie kernvragen	151
10. Extra verdieping en adviezen	152
10.1 Ontspanning	152
10.2 Voeding	154
10.3 Beweging	155
11. Mijn wens voor jou	157
12. En nu?	158
13. Dankwoord	159
14. Bronnen	160
15. Speciale aanbieding	161
16. Jouw notities	162

Intro

Gezondheid is het grootste kapitaal in het leven.

Toch nemen we het vaak voor lief. Pas als we het zijn verloren, komen we in actie.

Dat is zonde, maar ook wel logisch:

- De maatschappij biedt je een scholingsplan via het onderwijs
- De bank geeft je een financieringsplan
- Het online reisbureau maakt jouw vakantieplan
- ... maar hoe zit het met je *gezondheidsplan*?

Er is geen maatschappelijk instituut dat optimale vitaliteit faciliteert. We hebben wel een vangnet bij gezondheidsproblemen. *Dokters in witte jassen, je kent ze vast.*

Zelf besloot ik mijn witte jas in 2007 aan de wilgen te hangen. Ik trok mijn stoute schoenen aan en werd expert in de *preventieve* leefstijlgeneeskunde. Dit groeide uit tot het nationale leefstijlplatform OERsterk. Onze visie:

Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, maar de aanwezigheid van vitaliteit.

Ik leer mensen graag dat ze normaal zijn in een abnormale omgeving.

De oermens leefde in een omgeving die natuurlijk gedrag afdwong, met honger, dorst, kou, hitte en gevaar. Je moest bewegen om eten te zoeken en in veiligheid te komen. Je had niet veel te kiezen. Soms had je dagenlang niks te eten.

De omgeving was de drijvende kracht. Gezondheid was het gevolg van die natuurlijke omgeving.

Hoe anders is het nu.

De moderne omgeving kent geen natuurlijke noodzaken meer. We kunnen de hele dag eten, stilzitten en prikkels opzoeken. Gedrag dat in de oertijd onmogelijk was.

De oer-omgeving hield ons staande, maar nu flikkeren we om. De omgeving biedt geen weerstand en geen versterking meer, maar enkel comfort en verzwakking.

Conclusie? Reken niet op je omgeving: houd jezelf overeind.

Je hoeft het niet alleen te doen. Team OERsterk gidst je.

Een vitaal leven is gebouwd op vier pijlers:

1. beter eten (*voeding*)
2. beter trainen (*beweging*)
3. beter ontladen (*ontspanning*)
4. beter denken (*mindset*)

Als je in deze gebieden investeert, gaat het je steeds makkelijker af.

Je wordt beter in leven als je het traint.

Het resultaat? Meer energie. Meer rust. Meer voldoening.

Het is mijn wens dat dit journal een spiegel is.

Een gids die jou op het juiste spoor houdt.

Zelfzorg is de belangrijkste vaardigheid in het moderne leven. Jouw dagelijkse investering is klein, maar het resultaat is onbetaalbaar. En je maakt niet alleen jezelf, maar ook de wereld een stukje beter.

Geniet van dit journal, maar vooral van de reis.

Alle goeds,

- zeg maar Richard -

1. Hoe gebruik je dit journal?

Het journal bestrijkt een periode van drie maanden. Iedere dag heeft een eigen pagina. Iedere week evalueer je met behulp van een overzichtspagina.

1.1 Dagoverzicht

Het dagoverzicht heeft de volgende onderdelen:

1. Mijn dag is geslaagd als: vul hier in wat jij vandaag wil bereiken om de dag met een voldaan gevoel af te sluiten
2. Leefstijldriehoek: drie interventies die je doorvoert
3. Meditatie: een pas op de plaats
4. Sociale verbinding: contact met mensen die energie geven
5. Dankbaarheid: afsluiting met de focus op al het goede in je leven

Per onderdeel scoor je punten. In totaal kun je 100 punten behalen. Je houdt je groei bij in een grafiek.

1.2 Weekoverzicht

Het weekoverzicht bevat de volgende onderdelen:

1. Terugblik op de voorgaande week
2. Scores voor energieniveau, stemming en voldoening
3. Meetmoment van middelomvang en gewicht
4. Check van spijsvertering en ontlasting ('viesback' in plaats van feedback... want ontlasting is helaas vies voor veel mensen)
5. Vooruitblik op de komende week

1.3 *Fouten maken bestaat niet*

Het gaat om bewustwording en groei. Kleine stappen zijn óók stappen.

- Start met één onderdeel, en bouw het op je eigen manier uit. Het is niet verplicht om alle onderdelen te doen.
- Zie ieder onderdeel als stimulans, maar besef ook dat alles een tijd en een plaats heeft.
- Verslik je niet in te veel willen: het kleinste stapje geeft het grootste resultaat.
- Volg je gevoel, en weet dat je iedere dag weer een nieuwe kans krijgt. Ga uit van je energiemanagement en je prioriteiten, maar luister ook naar de signalen van je lichaam.
- Vergelijk jezelf nooit met anderen. Jij bent je eigen criterium.
- Integreer het journal in je dag, op een vast moment. Sta een kwartier eerder op, zodat je de dag met rust, overzicht en energie start.
- Sluit iedere avond af met het journal. Kijk naar je dagscore en noteer wat jij morgen gaat doen (*of juist niet doen*) om je dag te laten slagen.

Niets is echt totdat het vorm heeft.

Zo is het ook met zelfzorg. Het wordt pas echt als je het agendeert en opschrijft.

Als je het journal een tijdje gebruikt, wil je nooit meer anders. Gaat het een dagje wat minder? Laat je niet uit het veld slaan: je kunt elke scène herkansen - en jij bepaalt welke. Je kunt niet falen als je doorzet.

Kennisbank

(lees dit voordat je start met het journal)

2. Het leven van je dromen

Hoe ziet jouw droomleven eruit?

Hoe laat sta je op?

Hoe voel je je?

Wat is het eerste dat je 's morgens denkt of doet?

Met wie leef je samen?

Welke activiteiten onderneem je?

Waar bouw je aan?

Wat is je missie en hoe geef je dat concreet vorm?

Hoe vaak lach je?

Wat doe je níet meer?

Hoe oud word je?

Wat is het dominante gevoel op je sterfbed? Vreugde, dankbaarheid en liefde?

Of spijt en berouw?



Zonder dat we het ons realiseren, zijn we de scenarioschrijver van ons leven.

Het leven is een verzameling scènes, met alles wat we tot nu toe hebben meegeemaakt. Toch worden we vaak geleefd en staan we te weinig stil.

Maar het kan anders. Vandaag is het resultaat van wat je gisteren dacht, at en deed. Morgen ontstaat uit wat je vandaag denkt, eet en doet.

Jij kunt de regie nemen.

Volgens de Hebreeuwse bijbel was De Hof van Eden een perfect paradijs waar Adam en Eva leefden.

Eden staat voor weelderigheid en een luxueus leven. Het is een plek van gelukzaligheid. Oorspronkelijk zou het de naam van 'Geluksland' zijn geweest, met een door God zelf aangelegde tuin. (Bron: Wikipedia.)

Hoeveel dagen per week heb jij het gevoel dat je in Geluksland leeft? Dat alles wat je zoekt aanwezig is?

Het geheim van een goed leven leren we nergens. Wat dat geheim is? Nou, dit:

Een goed leven is een goede dag. Als je iedere dag een goede dag hebt, dan heb je automatisch een goed leven: een aaneenschakeling van goede dagen.

“Maar Richard, dat is nog geen makkie”

Het gaat niet om alles of niets, om minimaal of optimaal. Het gaat om trainen. Om beter worden.

In dit journal ligt de focus altijd op vandaag. Je maakt van *vandaag* een goede dag. Je hebt het vermogen om je eigen Hof van Eden dagelijks te betreden, en morgen opnieuw.

Gebruik je journal iedere ochtend en iedere avond. Zo houd je grip op het moderne goud: vitaliteit, aandacht en verbinding. Jouw leven wordt een kaskraker - met jou in de hoofdrol.



3. Wat is gezondheid precies?

Mahatma Gandhi zei dat gezondheid echte rijkdom is. Je merkt pas hoe belangrijk je gezondheid is als je klachten krijgt. Dan wil je alles doen om weer fit te worden.

Nog nooit waren zo veel mensen in ons land chronisch ziek: ruim 10 miljoen volgens de laatste cijfers. (*Bron: Volksgezondheid en zorg, website.*) Tot in de twintigste eeuw waren infectieziekten de belangrijkste doodsoorzaak. Nu neemt een ongezonde leefstijl die positie in, door alle welvaartsziekten.

Comfort is natuurlijk prettig, maar te veel comfort heeft een prijs.

Definitie van gezondheid volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie: 'Een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.'

Volgens deze definitie zijn weinig mensen volledig gezond, want waarschijnlijk ben jij ook af en toe wel moe, prikkelbaar, angstig of vol zorgen over je baan of je kinderen.

Mijn definitie van gezondheid

Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, maar de aanwezigheid van vitaliteit.

Een vitaal mens heeft voldoende energie, een goede stemming, een gemakkelijke en regelmatige stoelgang, voldoende slaap, een goed gewicht en goed libido, focus, mentale rust én het gevoel dat je op de juiste plek bent in het leven.

Waarom zijn veel mensen uit balans?

Heel simpel: we hebben nergens geleerd hoe we gezond kunnen leven. Dat script kennen we niet.

Het is geen vak in het basisonderwijs of de middelbare school.

De meeste mensen leven met de beste intenties, maar ze leven onbewust tegen hun ontwerp in. Ze plegen zelfmoord in slow motion. Ze maken iedere dag keuzes die hun ontwerp stukje bij beetje verzwakken.

In mijn praktijk voor integrale geneeskunde heb ik van 2008 tot 2019 ruim 3500 patiënten mogen begeleiden. Ook hier zag ik hoe moeilijk het voor mensen is om gezond gedrag in hun leven te integreren én vol te houden.

Kijk, een auto bestaat uit levenloze materie zonder zelfherstellend vermogen.

Je hebt hulp nodig van een monteur voor reparaties. Maar de cellen in ons lichaam *leven*. Ze hebben een zelfherstellend vermogen. Je kunt interne hulp aanboren. Je bent je eigen monteur.

De meeste mensen leven met de beste intenties, maar ze houden niet vol. Ze hebben geen duidelijk doel, verkeerde kennis, ze leven in de verkeerde omgeving of ze hebben geen systeem. Het journal helpt je aan de juiste kennis en het, voor jou, juiste doel.

4. Drie essentiële principes voor vitaliteit

Het OERsterk journal is een leefstijl-logboek, gebaseerd op drie essentiële principes:

1. Een gebalanceerd lichaam
2. Een gebalanceerde geest
3. Sociale verbinding en groei

4.1 Een gebalanceerd lichaam

Meer dan de helft van de Nederlanders is te dik. De laatste vijftig jaar zijn we steeds zwakker, dikker en zieker geworden.

In de huidige maatschappij is het lastig om je eigen regie te voeren: overal liggen verleidingen op de loer.

Een zak friet is goedkoper dan een moot wilde zalm. In de kiosk vind je gevulde koeken, maar geen troepvrije salades. Je kiest automatisch voor de lift, al zit de trap er vlak naast. De piepjes op je telefoon eisen tientallen keren per dag je aandacht op. 's Avonds heb je moeite om de tv uit te zetten en blijf je tot laat wakker in plaats van op tijd te gaan slapen.

Maar let op: álles wat je doet en laat heeft invloed op je gezondheid en je geluk.

Wat je doet, eet, drinkt of denkt kan je sterker maken. Of zwakker.

De kans is groot dat je regelmatig verkeerd kiest. Onbewust. Je pakt een koekje uit de trommel, je ploft gewoontegetrouw op de bank en je checkt voor de zoveelste keer je social media.

Na een tijdje geeft het lichaam signalen af. Je wordt moe, slaapt slechter, je hebt minder zin in seks en geen energie om te sporten. Kortom: je zit niet lekker in je vel.

En dan zoek je naar een oplossing voor je klachten of je onvrede.

Als je snapt hoe je lichaam werkt, kun je de juiste keuzes maken. De basis is: doe wat jou drijft, wat jou echt gelukkig maakt. Het gevolg? Meer energie en levensplezier, en een flinke investering in een gezondere toekomst.

Preventief werken aan je vitaliteit vraagt toewijding. Een actieve houding. Het komt je niet aanwaaien, nee, je moet zelf aan de slag. Maar de beloning is groot: energie, innerlijke rust en voldoening.

4.3 Sociale verbinding en groei

Mensen hebben universele basisbehoeften, waaronder groei en verbinding.

Groei betekent trainen. Steeds beter worden.

Verbinding betekent verbonden zijn - met jezelf, de ander en de natuur.

Naast een gebalanceerd lichaam en een gebalanceerde geest, hoort de mens verbonden te zijn en te groeien. Maar 'groei', 'optimaal leven' of 'maximale prestaties' zijn veel te abstract voor het oerbrein. Waar het mensbrein met *woorden* werkt, is het oerbrein juist gevoelig voor *plaatjes en emoties*.

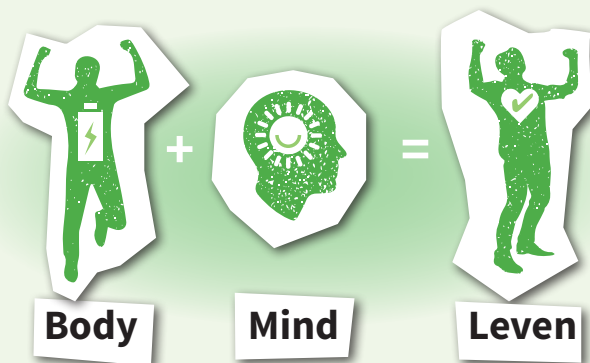
Als je dingen opschrijft of tekent is dit een krachtige houvast voor het oerbrein. Want het oerbrein houdt van overzicht. Het heeft een hekel aan te grote stappen. Dan gooit het de kont tegen de krib. *Uitstelgedrag, je kent het wel.*

Ieder kruisje dat je in dit journal zet, zorgt voor een shotje dopamine. Een lekker gevoel. Het dagoverzicht in dit journal geeft letterlijk inzicht in je progressie.

In dit journal werk je met kleine stapjes, zodat je oerbrein vóór je werkt in plaats van tegen je. Het week- en dagoverzicht vormen een krachtig dashboard. Jij maakt jouw dashboard inzichtelijk, zodat je altijd ziet of je op koers ligt of bij wilt sturen.



Onthoud: winnaars trainen iedere dag. Als je iets dagelijks doet, verandert je leven. Het geheim van voldoening ligt in dagelijkse routines. Het wordt een stuk eenvoudiger als je weet waarvoor je het doet en als je op korte termijn de positieve effecten ervaart. Diepe ontspanning via o.a. meditatie opent de deur naar geluk en voldoening.



5. *Waarom is een gezonde leefstijl zo lastig?*

Iedereen vindt gezond-zijn enorm belangrijk. Toch besteden de meeste mensen er onvoldoende aandacht aan. Ze doen niet wat ze wél weten. En dat is helemaal niet zo raar:

1. ze hebben geen intrinsiek doel
2. ze leven in een omgeving die ongezonde keuzes uitlokt
3. ze hebben geen systeem dat vitaliteit meet

De hele omgeving rolt een rode loper uit van wieg tot graf. Je hoeft zelf niet na te denken, want de weg van de minste weerstand is al voor je uitgestippeld. En wow, dat vindt het oerbrein heerlijk!

Het oerbrein wil iedere dag een zak chips, een fles cola, bankhangen en laat opblijven. Het oerbrein wil feest-feest-feest, en het maakt niet om de toekomst. Dat geeft op de lange termijn een peperdure rekening.

Dus: jij moet je lijden kiezen. Zelf. Met je mensbrein.

Zodat de rekening betaalbaar blijft. Een koude douche, een maaltijd overslaan, tien minuten mediteren of een spierversterkende oefening: kies voor *'korte pijn en lange fijn'* in plaats van *'korte fijn en lange pijn'*.

Het journal rolt een rode loper uit naar een beter leven. Bedenk dat moeilijke dingen makkelijk zijn als het zin heeft. Makkelijke dingen zijn juist moeilijk als je er de zin niet van inziet.



Het lichaam wordt gezonder als je het uitdaagt. Het is de basis van antifragiliteit.

**9. *Dag- en
weekoverzichten***
voor 3 maanden / 12 weken

11. *Mijn wens voor jou*

Je wordt één keer in je leven geboren, maar je kunt meerdere keren *herboren* worden. Met het herijken van je keuzes en je leefstijl vernieuw je zowel je lichaam als je geest.

De juiste training zorgt op de lange termijn voor meer beheersing. Je krijgt meer vaardigheden (*body*) en meer flow (*mind*). Je overstijgt je instincten, je conditionering, je genen en je omgeving. Je wordt leider in plaats van lijder. Het betekent dat je jouw scheppende vermogens steeds beter en makkelijker kunt aanboren.

Het is mijn wens dat dit journal jou helpt om meer energie, innerlijke rust en voldoening te ervaren. Samen met mijn team blijf ik je begeleiden naar een beter leven.

14. Bronnen

The Lancet. (sd). Opgehaald van [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61031-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61031-9/fulltext)

Volksgesondheid en zorg, website. (sd). Opgehaald van www.volksgesondheidszorg.nl: <https://www.volksgesondheidszorg.info/onderwerp/chronische-ziekten-en-multimorbiditeit/cijfers-context/>

Wikipedia. (sd). Opgehaald van (https://nl.wikipedia.org/wiki/Hof_van_Eden)

OERsterk, Gezond, fit en slank volgens de natuur. drs. Richard de Leth, 2012.

OERsterk Leven, Totaalconcept voor een sterk lichaam en vrije geest.
drs. Richard de Leth, 2014.

Persoonlijk Leefstijlplan, Voor een gezond en gelukkig leven. drs. Richard de Leth, 2016.

OERsterk in 6 weken, Verbeter 6 essentiële sleutelfuncties voor optimale gezondheid.
drs. Richard de Leth, 2018.

