

# Inhoud

|  |           |
|--|-----------|
| Inleiding                                    | 9         |
| <b>Deel I Gewoontes</b>                      | <b>11</b> |
| 1 Leiden of volgen                           | 12        |
| 2 Gedrag bewust sturen                       | 14        |
| 3 Gedragsverandering als proces beschouwen   | 16        |
| 4 Stilstaan bij de oorzaken van je gedrag    | 18        |
| 5 De gemakkelijke weg kiezen                 | 20        |
| 6 De tijd nemen                              | 22        |
| 7 Bewust waarnemen, denken, willen en doen   | 24        |
| 8 Rekening houden met korte en lange termijn | 26        |
| <b>Deel II Sociaal gezond</b>                | <b>29</b> |
| 9 Openstaan en afsluiten                     | 30        |
| 10 Grenzen afbakenen                         | 32        |
| 11 Je positie variëren                       | 34        |
| 12 Relaties onderhouden                      | 36        |
| 13 Omgaan met tegengestelde belangen         | 38        |
| 14 Wedijveren                                | 40        |
| 15 Vermijden                                 | 42        |
| 16 Samenwerken                               | 44        |

|    |  |    |
|----|--|----|
| 17 | Aanpassen                                | 46 |
| 18 | Compromis zoeken                         | 48 |
| 19 | Kritiek geven en in ontvangst nemen      | 50 |
| 20 | Complimenten geven en in ontvangst nemen | 52 |

**Deel III Psychisch gezond** **55**

|    |                            |    |
|----|----------------------------|----|
| 21 | Waarnemen                  | 56 |
| 22 | Denken                     | 58 |
| 23 | Je onafhankelijk opstellen | 60 |
| 24 | Binden                     | 62 |
| 25 | Voor jezelf opkomen        | 64 |
| 26 | Jezelf beheersen           | 66 |
| 27 | Spontaan zijn              | 68 |
| 28 | Richting geven             | 70 |
| 29 | Realistische plannen       | 72 |
| 30 | Taken aanpakken            | 74 |
| 31 | Emoties uiten              | 76 |
| 32 | Ontspannen                 | 78 |

**Deel IV Lichamelijk gezond** **81**

|    |  |    |
|----|--|----|
| 33 | Bewust ademen  | 82 |
| 34 | Rustig eten  | 84 |
| 35 | Op tijd eten   | 86 |
| 36 | Selectief en gevarieerd eten                         | 88 |
| 37 | Veel water drinken                                   | 90 |
| 38 | Dagelijks granen, aardappelen of rijst eten          | 92 |
| 39 | Veel groente en fruit eten                           | 94 |
| 40 | Regelmatig peulvruchten, noten en sojaproducten eten | 96 |

|                                |  |            |
|--------------------------------|--|------------|
| 41                             | Magere zuivelproducten eten en drinken | 98         |
| 42                             | Mager vlees eten                       | 100        |
| 43                             | Vette vis eten                         | 102        |
| 44                             | Snacken en snoepen beperken            | 104        |
| 45                             | Overmatig alcoholgebruik vermijden     | 106        |
| 46                             | Tabak vermijden                        | 108        |
| 47                             | Je energiebalans bewaken               | 110        |
| 48                             | Intensief bewegen                      | 112        |
| 49                             | Slapen                                 | 114        |
| 50                             | Balanceren                             | 116        |
| <b>Literatuur</b>              |  | <b>119</b> |
| <b>Over de auteur</b>          |  | <b>123</b> |
| <b>Raad van advies</b>         |  | <b>125</b> |
| <b>Reeds verschenen titels</b> |  | <b>127</b> |