

Wat kost gezond oud worden?

Wat kost het om ziek te zijn? Wat zijn de opbrengsten, denk ik dan meteen. In het artikel eerder in dit nummer kun je lezen dat die er namelijk ook echt zijn. Is het niet typisch westers om te praten over kosten en opbrengsten van het ziek zijn? Alsof het leven draait om kosten en opbrengsten. Net zoals bijv. de Cito-toets op de basisschool. Alles moet tegenwoordig meetbaar zijn.

Maar wat zou het ons, als patiënt, 'kosten' of juist 'opbrengen' als we ons focussen op de situatie zoals die is? Niet hoe die is gekomen, wat de toekomst brengt, en hoe deze te verbeteren. Maar gewoon te nemen zoals die is. Dus zijn in het moment. Langzaam voortbewegend, dankbaar voor de betere dagen. Luisteren naar je intuïtie en de adviezen die je hart je ingeeft. Om zo je krachten weer op te bouwen of te handhaven.

In onze huidige gejaagde wereld is het moeilijk om stil te staan. Stil te staan en tijd te nemen om te kijken hoe je je dagelijks leven meer betekenis en inhoud kunt geven. Met alle bekende frustraties en beperkingen van het ziek zijn als een gegeven. Want die kennen en hebben we allemaal.

Dit onderwerp intrigeert me al jaren. Vele boeken heb ik hierover verslonden. Diverse teksten verzameld. En een korte bloemlezing hangt naast mijn pc. Voor als ik weer even word teruggezogen in de waan van de dag: Wil je je leven positief veranderen? Richt je dan op positieve doelen die je wilt bereiken en laat je niet leiden door angsten, beperkingen en vooroordelen. Haal uit het leven wat er in zit en kijk naar wat je wel hebt.

Wil je gezond oud worden? Kies dan voor gezonde brandstof voor je lichaam en deel deze kennis met de mensen om je heen. Ben je ziek, ga alle kennis op dat gebied tot je nemen en ga je 100% richten op herstel of verbetering van je situatie. Verspil geen minuut aan negatieve gedachten of mensen. Richt je op mensen die ook iets positiefs willen doen. Krijg je kansen, aarzel dan niet en pak ze met beide handen aan. Geloof in je eigen kunnen. Maak je eigen keuzes en negeer de kritiek van anderen, het is jouw gezondheid en het leven is al kort genoeg.

Doe er je voordeel mee.

Het kost niks!

Lenneke Vente, redactielid, is 40 en woont met haar man, zoon Noud (5) en dochter Cato (0) in Amsterdam.



*Laat je niet leiden
door angsten,
beperkingen
en vooroordelen*