



Positieve gedachten maken gezond

Beste lezer,

De afgelopen week hebben onderzoekers [bekend gemaakt](#) dat positieve mensen gemiddeld langer leven. Mensen die de gewoonte hebben om positief tegen het leven aan te kijken, hebben een veel grotere kans om ouder dan 85 te worden. De rasechte pessimist zal er waarschijnlijk niet aan moeten



denken om zo oud te worden, want ouderdom komt toch met vele gebreken. Ook daar hebben onderzoekers eens naar gekeken: het blijkt dat positief in het leven staan zowel je mentale als fysieke gezondheid ten goede komt ([1](#)). In deze nieuwsbrief geven we je vele tips om positiever te worden.

Mensen die positief zijn ervaren minder stress in hun leven ([2](#)). Langdurige stress is volgens wetenschappers een grote ziekmaker, want het vergroot de kans op onder meer astma, reuma, depressie, angsten, cardiovasculaire ziektes, pijn, beroerte en kanker ([3](#), [4](#), [5](#)). Mensen die veel stress hebben, kunnen ook minder goed denken, waardoor herinneren en nieuwe dingen leren moeilijker wordt ([6](#)). Het hebben van veel stress wordt geassocieerd met spijsverteringsklachten zoals een lekkende darm, disbalans in de darmflora en een verstoorde darm-hersencommunicatie ([7](#)).

12 tips voor een positieve levensinstelling:

1. Zorg dagelijks voor een moment waarop je even mediteert of aan yoga doet. Deze rustgevende activiteiten kunnen volgens onderzoekers zorgen voor meer positiviteit ([8](#), [9](#)). Ook het beoefenen van pilates kan negatieve emoties en angsten op afstand houden ([10](#)).
2. Fysiek in beweging komen door meer te wandelen of sporten, kan ervoor zorgen dat negatieve emoties en gedachten minder worden ([11](#), [12](#), [13](#)).
3. Wees vriendelijk en behulpzaam naar de mensen om je heen. Onderzoek suggereert dat vriendelijkheid een goed gevoel kan geven en dat je daardoor positiever over jezelf en het leven gaat denken ([14](#)).
4. Kijk regelmatig naar alles in je leven waar je dankbaar voor bent. Hierdoor kan je algehele emotionele gevoel sterk verbeteren, met positievere gedachtes als gevolg ([15](#)). Je kunt alles waar je dankbaar voor bent opschrijven, opnoemen of tegen anderen zeggen.
5. Regelmatig schrijven over positieve ervaringen, kan sterk helpen om positiever tegen het leven aan te kijken en minder lichamelijke klachten te ervaren ([16](#)). Je zou dit 's avonds in je dagboek kunnen doen.

6. Neem onder de loep hoe je tegen jezelf praat. Door positief en motiverend tegen jezelf te spreken, kun je veel meer uit jezelf en het leven halen (17). Door negatief over jezelf te denken, rem je jezelf in het leven.

7. Neem het leven minder serieus en maak regelmatig grapjes. Dit kan ervoor zorgen dat je humeur sterk verbetert, waardoor je niet alleen positiever wordt, maar ook nog eens gezonder (18).

8. Door er een gewoonte van te maken om jezelf regelmatig te bekrachtigen met positieve affirmaties, kun je op termijn een stuk positiever in het leven staan (19). Door de kracht van herhaling raak je er steeds meer van overtuigd dat je het wel kan en dat je de moeite waard bent.

9. Zorg voor voldoende nachtrust. Door goed te slapen beschik je over meer energie en ben je beter opgewassen tegen tegenslag, waardoor het makkelijker is om positiever te blijven (20). Onderzoekers stellen vast dat dit twee kanten opgaat: de twee kunnen elkaar positief en negatief versterken (21). Als je positief in het leven staat, is het vaak makkelijker om in slaap te vallen dan wanneer je negatief blijft doormalen in bed.

10. Kies de juiste mensen om je heen. Mensen die veel betekenisvolle vrienden om zich heen hebben, staan vaker positief in het leven (22). Waar je mee omgaat, daar raak je door besmet. Zorg dus dat je veel omgaat met mensen die je vrolijk maken.

11. Eet meer groente en fruit. Tot 8 porties per dag zorgt volgens recent onderzoek voor toename van geluk, een goed gevoel en tevredenheid in het leven (23). Andere onderzoekers zeggen dat deze voeding nog krachtiger werkt als je het rauw eet in plaats van gekookt (24).

12. Als je vrolijker en positiever wil worden is het volgens onderzoek slim om regelmatig de natuur op te zoeken, het liefst met direct zonlicht (25, 26). Als er water bij in de buurt is, werkt dit nog heilzamer (27). Ook de kleur groen schijnt krachtig tegen stress en spanning te kunnen werken, misschien dat veel mensen daarom in de lente en zomer extra positief zijn (28, 29).

Voor veel mensen is het lastig om altijd positief te zijn. Positief zijn kost ook kracht. Gelukkig helpt ons brein ons onbewust een handje, want de hersenen zijn in staat om negatieve ervaringen te vergeten en positieve ervaringen juist vast te houden (30).

Je kijk op het leven is deels genetisch bepaald, maar er spelen nog veel meer factoren een rol, waardoor je ook zelf in de hand hebt welk standpunt je omarmt (31). Hopelijk draagt deze nieuwsbrief eraan bij dat je het glas vaker halfvol gaat zien in plaats van halfleeg. Tegenslagen krijgen we allemaal, maar hoe je ermee om gaat is aan jou...



Gezonde groet,
Juglen Zwaan
aHealthylife.nl

P.S. De komende maanden trek ik weer het land in om lezingen en workshops te geven:

[22 september - Workshop Gezonde Darmen - Maastricht](#)

[5 oktober - Workshop Voeding en Vitamines - Egmond-Binnen](#)

[18 oktober - Lezing 'De supermarktleugens' - Den Haag](#)

Nieuw in de webshop:

Deze week hebben we de 3-delige keramische pannenset toegevoegd aan onze webwinkel. De set bevat een hapjespan, een koekenpan en een soeppan. De set is nu tijdelijk van € 124,95 bij ons te koop voor € 74,95. Met de code Gezondkoken krijg je nu deze week nog eens € 5,- extra korting op deze set in [onze webshop](#).



Laatste artikelen aHealthylife

[Kind doof en blind door junkfood dieet](#)

[7 heilzame eigenschappen en effecten van okra](#)

[10 soorten verzadigd vet nader bekeken](#)

[6 ontstekingsremmende theesoorten](#)

[Biologische groenten en fruit beter voor je darmen](#)

[Koffie en cafeïne – hoeveel kun je drinken?](#)

[Waarom een ongezond voedingspatroon het risico op kanker kan verhogen](#)

[10 labels over koolhydraatarme diëten](#)

[Verbeter je stofwisseling door 300 calorieën per dag te minderen](#)

[Hoeveel bananen kun je dagelijks eten?](#)

Toppers in de aHealthylife Webwinkel

[Keramische airfryer \(25% korting met code Multifry25\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Natuurlijke zonnebrandcrème](#)

Supplementen aanraders

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Vitamine D](#)

[Magnesium](#)

[Natuurlijke vitamine C](#)

Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Juglen Zwaan vertelt hoe je via voeding de huidaandoening psoriasis aanpakt](#)

[Richard de Leth vertelt hoe je via voeding je stemming kan beïnvloeden](#)

[Monique Lindeboom: Hoe je huid te beschermen tegen UV-straling?](#)

[Voedingsdeskundige Els Cornelis vertelt welke voedingsmiddelen gezond voor je zijn](#)

[Franca van Dalen \(Gezondheidsnet\) presenteert het gezondheidsnieuws](#)

Boek van de week:

Mijn bloed vertelt mij...

Bloedwaarden klinisch, natuurgeneeskundig en holistisch interpreteren.

Door Lothar Ursinus

Ons bloed weet hoe het werkelijk met ons gaat! Bloedwaarden zijn veel meer dan kolommen met getallen. Ze betekenen iets: ze geven informatie over de mate van ons welzijn en kunnen op mogelijke ziektes wijzen. Laboratoriumanalyses zouden dan ook een exact beeld moeten geven van de algehele toestand van een patiënt en niet slechts het ziektebeeld objectiveren.

In dit boek worden bloedwaarden vanuit klinisch, natuurgeneeskundig en holistisch oogpunt geïnterpreteerd, waarbij vele interessante verbanden tussen individuele organen of systemen helder worden. Zo wordt bijvoorbeeld duidelijk waarom de schildklier reageert als de gal zich ophoopt of de progesteronhuishouding niet in harmonie is. Ook wordt uitgewerkt welk effect de afzonderlijke laboratoriumwaardes hebben op het psychische vlak.

Een goed toegankelijk boek voor de geïnteresseerde leek, met specifieke aanwijzingen voor natuurgeneeskundigen en artsen. Nu verkrijgbaar in [onze webwinkel](#).



Spreuken van de week

Draai je gezicht naar de zon en je schaduw zal achter je vallen.

Misschien is niet iedere dag goed, maar er is iets goeds in iedere dag.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



Bio olijfolie

Meer info



Zerowater filter

Meer info

SHARE TWEET FORWARD

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Wij nemen je privacy serieus. Zie [onze privacyverklaring](#) voor meer details.

Aanbiedingen in onze nieuwsbrief zijn geldig t/m de volgende nieuwsbrief: dit is altijd een week.

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!