



YOU EITHER GET BITTER
OR GET BETTER.

It's that simple.



SHIYOPA.EU

ONLINE YOGA, COACHING EN
HYPNOTHERAPIE

Verlost van vage rugpijn

3 concrete tips

READ MORE

WWW.SHIYOPA.EU

Vage rugklachten

**Moet je daar echt
'mee leren leven'?**

INHOUD

- Even voorstellen
- Voor wie is dit boek
- Wat en Waarom
- Hoe kan je al beginnen:

***3 concrete tips
die direct resultaat geven***



Even voorstellen



Hallo, mijn naam is Benedicte, ik ben Yogadocente en Kern-coach.

Na meer dan 20 jaar lesgeven in Yoga en in mijn praktijk uiteenlopende ongemakken en vage klachten met succes behandeld te hebben kan ik zeggen dat ik een goed beeld heb van hoe lichaam en geest communiceren.

Zelf begon ik jaren geleden mijn zoektocht naar een holistische benadering van genezing, geïnspireerd door de gezondheidsproblemen in mijn eigen gezin.

Deze reis bracht me naar de wereld van Gezondheidstherapie, ik vond mijn weg in Yoga en Meditatie, via Shiatsu voor paarden ontdekte ik de kracht van lichaamstaal en nu, na de opleiding Hypnotherapie, komt alles samen op een unieke manier.



Voor wie is dit e-book?

VOOR IEDEREEN DIE LAST HEEFT VAN RUGPIJN

en meer in het bijzonder
voor mensen van 40+
die al een tijdje sukkel
met vage rugklachten



Rugklachten die niet voorbij gaan na een bezoek aan de kinesist. Die wel wat beter zijn met pijnstillers, maar niet verdwijnen na massages of manipulaties, en waar medicatie niet echt blijvend verlichting geeft. Klachten die telkens opnieuw opkomen, eventueel even verdwijnen maar daarna terug de kop op steken.



WAT ZIJN VAGE RUGKLACHTEN?

- Rugklachten, schouderklachten, nekpijn,...
- Je krijgt telkens te horen dat het in relatie staat tot stress, je werk, je thuissituatie
- De klachten zijn niet ernstig genoeg voor een grondig onderzoek
- Of je bent grondig onderzocht omdat de klachten al zolang aanhouden maar er komt niets uit waar je mee kan werken
- Je slaapt slecht door de aanhoudende pijn
- Je wordt moedeloos, ongelukkig, ongeduldig omdat de pijn altijd onderhuids aanwezig is
- Je omgeving begint er last van te hebben





DON'T MOVE
THE WAY
FEAR
MAKES YOU
MOVE.



Waarom zou je dit boek lezen?

Rugklachten, schouderklachten, nekpijn;
het is iets dat veel voorkomt en voor velen
staat het rechtstreeks in relatie tot stress.

Je weet het wel, het moet het anders, maar hoe dan?

De dokter kan je niet echt helpen,
bij de kinesist kan je maar zoveel keer gaan per jaar
en alternatieven zijn vaak duur om vol te houden.

Je word er soms moedeloos van,
het vreet energie
en je slaapt ook te weinig merk je...

Dus ga je naar de dokter voor slaapproblemen.
Behalve wat raad om het rustiger aan te doen en
eventueel een slaappil kan die je ook niet verder helpen.



Het komt erop neer dat je klachten niet ernstig genoeg zijn om echt therapie te krijgen.

Je voelt dat het wordt afgedaan als je hebt teveel stress, je maakt je teveel zorgen om onbelangrijke dingen, je zou wat aan je frustraties kunnen doen,...

Misschien moet je dan maar eens gaan praten met iemand?

WAAROVER GAAT DIT BOEK NU?

*Ik leg je uit hoe het werkt,
hoe je lichaam jou tekens geeft
om dingen te veranderen.*

*Wat je kan doen
als eerste kleine stapjes
die echt resultaat geven.*





THE TIME TO RELAX
IS WHEN
YOU DON'T HAVE

time for it



TIP 1

BEGRIJP JE LICHAAM

Je lichaam laat je voelen wat je denkt.

Nu hoor ik je denken: 'Hé? Wat bedoelt ze daar nu mee?'

Ik zeg het nog eens:

je lichaam laat je voelen wat je denkt.

Ga maar eens na;

wat is je belangrijkste gedachte als de rugpijn (schouderpijn, nekpijn) opkomt?

- Laat het stoppen
- Het moet nu gedaan zijn
- Ik wil dit niet meer
- Er moet iets veranderen
- ...

Je lichaam geeft je een teken dat er iets moet veranderen;

en op dit moment denk jij dat je dat niet kan.

Omdat je vast zit in een situatie die je niet zomaar kan veranderen.

Omdat je afhankelijk bent van anderen, van dingen waar jij geen controle over hebt.

Dàt is wat je rugpijn zegt:

je voelt dat je geen controle hebt
over de situatie waarin je nu zit.



**The rhythm of the body,
the melody of the mind
and the harmony
of the soul
create
the symphony
of life.**



TIP 2

VERANDER JE HOUDING

**Neem opnieuw de controle
over hoe je in het leven staat**

Hoe kan je dat doen?

Dat is voor iedereen uiteraard anders,
en soms kan dat een hele kleine verandering zijn
in je dagelijkse routine.

Ik som hier enkele voorbeelden op
die ik hoorde van klanten
die ondertussen van hun pijn verlost zijn.

- Regelmatig een uurtje rechtstaan aan je bureau/computer
- Een andere stoel kopen
- Op je houding letten, je bewust zijn van hoe je staat, zit, ligt.



**Het lijkt stom,
maar voor veel mensen is dit al genoeg
om de pijn te halveren
en zelfs volledig te laten verdwijnen.**

**Iets doen
geeft je het gevoel van controle te hebben.
Iets doen
geeft verandering,
hoe klein ook.**





Change is not
only inevitable,
but always happening.



TIP 3

WHAT ABOUT...SPORTS?

**Neem opnieuw de controle
over hoe jij je tijd gebruikt**

Meer sporten, of juist minder sporten?

Ben je een sporter?

Dan kan **je dagindeling aanpassen aan je energiepeil** al helpen om je pijn te verminderen.

**Je kan je programma aanpassen
en op die manier je intensiteit aanpassen
aan hoe jij je voelt vandaag.**

Ben je geen sporter?

- Probeer toch elke week eens te wandelen
- Fiets naar je werk, de school, de winkel
- Zoek zachte Yoga, in je buurt of online

Alleen al **de mogelijkheid creëren
om op een andere manier te bewegen**
kan je mentaal tot rust brengen 😊



Wil je meer weten ?

MELD JE DAN AAN VOOR MIJN WEBINAR

Daar leg ik je uit wat je nog meer kan doen.
Daar ga ik dieper in op specifieke vragen.

Wil je iets bepaald behandeld zien?
Stuur me dan een email met je vraag kort
en bondig en dan beantwoord ik die asap.

benny.de.smet1@gmail.com



Ik meld me hier aan voor het webinar



SHIYOPA.EU

**ONLIVE YOGA, COACHING EN
HYPNOTHERAPIE**