

Het verhaal van Greet

Van lichaams- beweging naar een compleet bewustzijn

Uitgeput en prikkelbaar

Al van kindsbeen af was Greet met sport bezig geweest. Toen ze verder moest studeren, was de keuze dan ook snel gemaakt. Ze koos voor een master in de lichamelijke opvoeding aangevuld met nog een master in de kinesitherapie en motorische revalidatie.

Ondanks haar sportieve levensstijl was Greet 's avonds na haar werkdag altijd doodmoe. Ze had vaak gewoonweg geen energie meer om haar andere verplichtingen het hoofd te bieden. Ze was ook leerkracht waardoor ze na het avondmaal nog aan de slag moest om haar lesvoorbereidingen klaar te krijgen voor de volgende schooldag. Dit maakte haar

“Ondanks haar sportieve levensstijl was Greet 's avonds na haar werkdag altijd doodmoe.”

vaak prikkelbaar naar haar andere gezinsleden toe. Ook had ze regelmatig last van hoofdpijn en een opgeblazen gevoel na de maaltijd.

S.O.S. Christel

Greet ging op zoek naar gezonde voeding om haar energieprobleem de baas te kunnen. Toen ze een vriendin vertelde over haar klachten en zoektocht, vertelde die haar over haar ervaring met Christel. Zij had eerder zelf het voedingsadvies van Christel opgevolgd en dat had heel positieve veranderingen in haar leven gebracht.

Ze gaf Greet dus alvast Christels boek mee: 'Definitief verlost'. Greet las het in één ruk

uit. Daarna nam ze contact op met Christel en informeerde naar haar opleiding. Toen er die week net een cursus van start bleek te gaan, twijfelde Greet geen moment en besloot ze deel te nemen. Ze schreef zich vervolgens in voor het volledige opleiding 'Integrale Nutritionele Therapie' voor professionals over het 3-isOnetraject. Deze opleiding bleek een echte *eyeopener* voor Greet.

Méér dan bewegen

Greet hoopte dat ze dankzij Christels traject meer uit haar leven zou kunnen halen.

Want ze probeerde al jaren energiek door het leven te gaan door aan haar conditie te werken. Toch bleef ze ondermaats presteren en raakte ze lichamelijk en geestelijk uitgeput.

Ze had ook altijd wel al haar best gedaan om gezond te eten. Vanuit haar opvoeding was het belang van kwalitatief voedsel haar altijd meegegeven. Zo at ze thuis groenten uit eigen tuin en zelfgebakken brood. Toch bracht het traject een aantal valkuilen aan het licht in Greets levensstijl. Ze leerde bijvoorbeeld dat het niet volstaat om vaak te bewegen om gezond en energiek te blijven.

Christel kwam maar liefst met 5 pijlers aan- draven om het plaatje compleet te maken: bewegen, voelen, voeden, ademen en rusten. Natuurlijk had Greet deze allemaal

wel bestudeerd tijdens haar opleiding. Ze was er zelfs mee aan de slag gegaan tijdens haar lessen en haar eerste jaren als kinesitherapeut. Maar het werd Greet pas echt duidelijk hoezeer die 5 pijlers elkaar beïnvloeden tijdens haar traject. En ze kon ook aan den lijve ondervinden welke impact ze hadden op haar eigen lichaam en wellicht dat van andere mensen.

Inspanningen en discipline

Het 3-isOnetraject vroeg best wel wat inspanningen van Greet. Vooral het koken was ineens een grote aanpassing. De eerste

weken had ze het gevoel dat ze fulltime in de keuken moest staan.

Door al die nieuwe recepten en gerechtjes moest ze ook regelmatig naar de winkel hollen voor bepaalde specerijen en kruiden.

Daarnaast was het moeilijk om haar drang naar chocolade en koffie te onderdrukken. Gelukkig beschikte ze over voldoende relativeringsvermogen en discipline om zichzelf tijdig tot de orde te roepen.

Tijdens de start van de reinigingsfase had Greet een verdoofd gevoel, alsof de vrijgekomen gifstoffen haar denken bezoedelden. Na een drietal dagen was dat gevoel weg. In plaats daarvan begon er meer energie vrij te komen en steeg haar libido.

“Deze opleiding bleek een echte ‘eyeopener’ voor Greet.”

Op feestjes was het de grootste uitdaging om haar traject vol te houden. Dan onder- vond Greet behoorlijk wat sociale druk en moest ze zich vaak verantwoorden voor het weigeren van alcoholische dranken.

Anders voeden en leven

Greet probeert voortaan tweemaal per dag groenten te eten en doet regelmatig ademha- lingsoefeningen (yoga). Ze let erop dat ze niet te vaak pasta, brood en chocolade eet en dat ze genoeg variatie invoert in haar maaltijden. Ze neemt nu ook vaker eens een rustmomentje. Me- dicatie innemen doet ze nog zelden. Ze probeert in plaats daarvan haar lichaam op natuurlijke wijze te ondersteunen zodat het zichzelf kan helen.

Bij klachten als hoofdpijn grijpt ze niet meer spontaan naar de pijnstillers maar rust ze meer, mijdt ze koffie en chocolade. Hiermee verdwijnen de symptomen veel langer dan slechts enkele uren. Het is voor Greet gemakkelijker geworden om aan te voelen wat haar lichaam haar wil vertellen. Ze staat meer stil bij haar leven en zorgt meer voor zichzelf.

De fakkel doorgeven

Greets enthousiasme heeft intussen een heleboel andere mensen aangespoord om dezelfde reis door lichaam en geest te ervaren. Zo zijn Greets ouders intussen ook met het traject aan de slag gegaan en op een gezonde manier gaan leven.

Ook enkele vriendinnen en burens hebben

intussen de smaak van 3-isOne te pakken. De kinderen van Greet en haar echtgenoot zijn elke dag dankbaar dat ze zo gezond voor hen kookt en zelf geniet ze natu- urlijk elke dag mee van die rijke maaltijden.

Samen met haar man, een osteopaat, besloot Greet om in hun praktijk Bodysym complemen- taire te gaan werken en mensen bewust te maken van de 5 pijlers.

Ze willen daarmee zelf

het goede voorbeeld geven en patiënten wakker maken voor een totaalaanpak van hun klachten. Dankzij haar gezond avon- tuur met 3-isOne beweegt, voelt, ademt en rust Greet en voedt ze zich veel bewuster. Ze is Christel heel dankbaar voor de weg die ze heeft afgelegd.

“Het is voor Greet gemakkelijker geworden om aan te voelen wat haar lichaam haar wil vertellen. Ze staat meer stil bij haar leven en zorgt meer voor zichzelf.”

Greet Pauwels