

# DEEL 1

---

---

---

---

# VOORWOORD

22 januari 2013

We staan op 4500 meter hoogte op de Kilimanjaro, de hoogste berg van Afrika. Ik kan niet meer, ik voel me kapot, super misselijk en heb knallende hoofdpijn. Het zal toch niet, ik ga de top van de Kilimanjaro niet halen. Het is niet eerlijk, ik ga zitten op de grond. Ik voel me emotioneel worden. De top bereiken was mijn doel, zodat ik de vier lange burn-out jaren op een mooie manier kon afsluiten. Ik zit daar op de grond en zie alle andere mensen stap voor stap verder gaan. Zij gaan het wel halen en ik niet. De top van de Kilimanjaro die op 5895 meter ligt, is nog heel ver weg. Te ver.

Vier jaar geleden had ik de diagnose burn-out gekregen. Als mensen mij vragen hoe voelt een burn-out dan? Dan antwoord ik; het voelde als een flinke griep en flinke kater ineen, 24 uur per dag, elke dag weer.

Vier jaar gelden kon ik niet meer voor mijzelf zorgen, lichamelijk en mentaal was het op. Ik kon niet meer dan 100 meter lopen zonder helemaal bekap en buiten adem te zijn. Daardoor was het niet meer mogelijk om boodschappen te doen en om voor mezelf te zorgen. Erg frustrerend om bijna voor alles afhankelijk te zijn. Ik had hulp nodig. Bijna alle specialisten die ik in die jaren zag, vroegen zich hardop af of ik ooit nog zou genezen en terug zou kunnen keren in het normale leven. Daar waren zij namelijk niet van overtuigd. Eigenwijs als ik ben, heb ik dit nooit geaccepteerd en heb ik hemel en aarde bewogen om weer helemaal gezond te worden. Challenge accepted!

Ik begon met het zetten van kleine stappen en doelen om mijn gezondheid te verbeteren. Ik deed dit dan voor een week en zo kon ik dus makkelijk meten wat het effect van die stap op de kwaliteit van mijn leven was. Dit was het begin van de 7 dagen challenge methode. In het begin begon ik met kleine en simpele challenges. Zoals 8 glazen water drinken per dag, 5 minuten mediteren per dag of elke dag wandelen naar het park. Naarmate ik sterker werd, werden de challenges groter en uitdagender. Bijvoorbeeld 7 dagen koud douchen, 7 dagen achter elkaar 12 uur mediteren per dag, 7 dagen savvasten, 7 dagen 10.000 stappen per dag zetten. Allemaal leuke en inspirerende challenges om mijn leven gelukkiger en vitaler te maken.

Al die challenges hebben me gebracht naar de mooiste, meest ultieme challenge tot nu toe, het beklimmen van de Kilimanjaro. Ik zou aan de specialisten en mezelf bewijzen dat ik de top kan halen. Met het behalen van

de top zou ik ook laten zien dat ik weer 100% gezond was.

En daar zat ik dan, uitgeput op 4500 meter. Toen schoot het inzicht door mij heen: Ik heb het recht om gelukkig en gezond te zijn. Ik sta gelijk op, de tranenrollen over mijn wangen. Ik begin te huilen zoals ik nog nooit gehuild heb, voor mijn gevoel minuten lang en dan stopt het. Ik voel me 20 kilo lichter en voel me weer verrassend goed. Alsof ik al het extra gewicht, de emotionele ballast van me afgehuild had. We beginnen als groep weer met lopen, stap voor stap. Het geloof om toch de top te halen keert terug. Ik voel focus, balans en geniet van elke stap. Ik ga het halen!!

24 uur later sta ik bovenop de Kilimanjaro! Ik voel me trots, gezond en dolgelukkig. De periode van ziek zijn is voorbij, het is klaar.

Het doen van 7 dagen challenges deed ik om me weer gezond en gelukkig te voelen. Maar ze hebben mijn leven op veel meer vlakken verrijkt. De challenges hebben me sterker gemaakt en ervoor gezorgd dat ik weer geloof kreeg in mijzelf en in mijn lichaam. Ze gaven me rust in mijn hoofd, een sterk gezond en fit lichaam vol energie en de inspiratie die ik zocht. Ik had weer zin in het leven!

7 dagen challenges hebben me laten inzien, dat we als mens veel meer kunnen dan dat we zelf denken. Het heeft me naar de top van de Kilimanjaro gebracht en daar boven vond ik met toeval mijn passie en de zin om het leven mijn dromen te gaan creëren.

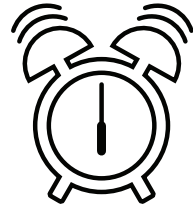
Wat je startpunt ook is op dit moment, de 7 dagen challenges in dit boek hebben mij veel geholpen, hopelijk helpen ze jou ook!

Gaaf dat je dit boek nu gaat lezen! Have Fun!!

Joost

## 23

**Vroege vogel week.** Zet de wekker om 06:00 uur. Alarm gaat af, opstaan en go!



## 24

**Mediteer elke ochtend.** Mediwattes? Onder welke steen kom jij vandaan, geintje! Mediteren kun je leren, ik zeg YouTube. Breng je aandacht in het nu door bijvoorbeeld op je adem te letten, of door je lichaam te voelen. Of door een geleide meditatie te doen, inderdaad YouTube is je vriend.

## 25

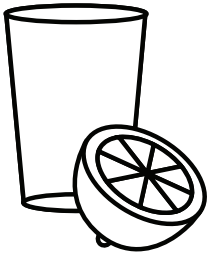
*Goodmorning Teatime!* Elke ochtend beginnen met een lekker kopje thee. Hehè, ff wakker worden.



## 26

- Goedemorgen Squeeze half citroennetje van me!**

Pak een groot glas water, lauw of heet, maar niet koud. Snijdt een citroen doormidden. Pak de helft op met je sterkste hand en knijp. Pers het sap er zoveel mogelijk uit en drinken maar. vetverbranding check, bloedsuiker stabiel check.



## 27

- App elke dag 1 vriend, familielid of bekende.** Vertel dat je ze belangrijk vindt en wat je waardeert aan diegene. En? Leuk of niet leuk om te doen?



## 28

- Lees één gedicht per dag.** Van wie heb je gedichten gelezen en welke regel is je het meest bijgebleven.

“ .....  
.....  
.....”

## 50

**Installeer een app die je telefoongebruik meet.**

Schrik de eerste dag en probeer het te halveren elke dag.  
Noteer het aantal minuten hieronder.

Dag 1: ..... min

Dag 2: ..... min

Dag 3: ..... min

Dag 4: ..... min

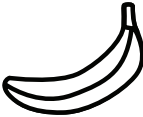


Dag 5: ..... min

Dag 6: ..... min

Dag 7: ..... min

## 51

Eet elke dag 2 stukken fruit. Welk fruit heb je gegeten? Turf de aantallen hieronder.

			iets anders

## 52

I love you! Zeg: "Ik hou van jou." in de spiegel! Durf je jezelf in de ogen aan te kijken?

## 53

- Maak een sudokupuzzel per dag.  
Online offline maakt mij niet uit. Gewoon doen.

1	4		3
	1		4
		1	

## 54

- Flos 2 x per dag je tanden.**  
Oké, je kunt je eigen haar hiervoor gebruiken, maar ik zou persoonlijk voor flosdraad gaan of zachte houten stokjes. Kruidvat!

## 55

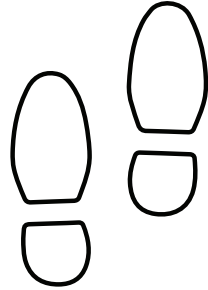
- Knuffel met je huisdier elke dag. Geen huisdier? Dan wordt het een echte uitdaging, leenhuisdier.nl? Ach je verzint wel wat...

## 186

- Eet alleen maar biologisch deze week.*

## 187

**Wandel 10000 stappen per dag.** Noteer totaal aantal stappen hieronder per dag. Stappenteller nodig? Download een gratis app, of tel zelf al je passen.



Dag 1 aantal stappen: \_\_\_\_\_

Dag 2 aantal stappen: \_\_\_\_\_

Dag 3 aantal stappen: \_\_\_\_\_

Dag 4 aantal stappen: \_\_\_\_\_

Dag 5 aantal stappen: \_\_\_\_\_

Dag 6 aantal stappen: \_\_\_\_\_

Dag 7 aantal stappen: \_\_\_\_\_

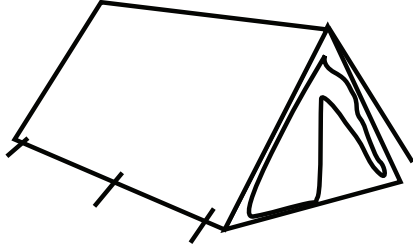
## 188

- Bak iets en neem het mee om uit te delen.  
Tenminste als het te eten is.*



## 189

Ga 1 week kamperen. Hoe voel je je na een week natuur snuiven?



## 190

Zet je alarm elk uur en sta op en beweeg 5 minuten. Gebruik je telefoon of een kookwekker.

## 191

**Mindful eten.**  
Oftewel eet met aandacht.  
Kauw eens wat vaker.

# YOU ARE AWESOME!

Jij bent geweldig! Dat mag ook wel eens gezegd worden, of niet dan? Dat ben je! 100%!!!! Jij bent een mooi en goed mens, ik hoop dat je dat zelf ook ziet. Want zodra je dit gaat zien en voelen, dan is geen challenge meer te groot. Ik hoop dat je dankzij de challenges in dit boek, het geloof en vertrouwen in jezelf weer terugvindt. Tenminste als je dit was kwijtgeraakt. En anders hoop ik dat je nog meer vertrouwen krijgt. Want ook jij bent speciaal en verdient het om je goed te voelen! Verder wens ik je heel veel plezier met je volgende uitdaging, wat dat ook mag zijn. Heel veel succes en mocht je meer inspiratie of hulp zoeken, Ga naar Facebook, Twitter of Instagram: 7 dagen challenge. Dank je voor het lezen. Grote dikke knuffel hier op papier voor jou!

Joost

