



H6 De juiste keuze

Willen we uit het leven halen wat er in zit, dan moeten we zorgen voor een optimale geestelijke en lichamelijke conditie. Door te kiezen voor de weg van de minste weerstand, kiezen we indirect voor het ondermijnen van onze conditie.

‘Lichaamsbeweging verdriift spanningen en spanning is de vijand van sereniteit’.

Luieren is maar heel kort leuk.

Je moet weten dat er een groot verschil zit tussen het lijden waarvoor je kiest en het lijden dat je voor je gevoel ‘overkomt’.

Het gaat gepland goed	= goed
Het gaat gepland niet goed	= goed
Het gaat niet gepland goed	= goed
Het gaat ongepland niet goed	= minder goed

Het is goed te stoppen op het hoogtepunt.



H6 De juiste keuze

Willen we uit het leven halen wat er in zit, dan moeten we zorgen voor een optimale geestelijke en lichamelijke conditie. Door te kiezen voor de weg van de minste weerstand, kiezen we indirect voor het ondermijnen van onze conditie.

‘Lichaamsbeweging verdriift spanningen en spanning is de vijand van sereniteit’.

Luieren is maar heel kort leuk.

Je moet weten dat er een groot verschil zit tussen het lijden waarvoor je kiest en het lijden dat je voor je gevoel ‘overkomt’.

Het gaat gepland goed	= goed
Het gaat gepland niet goed	= goed
Het gaat niet gepland goed	= goed
Het gaat ongepland niet goed	= minder goed

Het is goed te stoppen op het hoogtepunt.