

The DINGLE deal
Peter Dingle

Deze zeer enthousiast Down Underman gaf een levendige voordracht over de factoren die een voorwaarde zijn voor een goede DEAL; geef mensen gereedschap om hun eigen leven te verbeteren.

The Dingle DEAL bevat de elementen; diet, environment, attitude and lifestyle

Diet

Een volwaardige voeding is een belangrijke voorwaarde voor gezondheid. Om dieetveranderingen blijvend aan te brengen in je leven zijn 5 C's nodig:

1. conditioning: de meeste gewoonten die je hebt, heb je aangeleerd in je jeugd. We leren patronen.
2. choices: ziekte als gevolg van jarenlange foute keuzes.
3. changes: Je kunt keuzes op ieder moment ten goede veranderen.
4. challenges: blijf bezig, blijf je ontwikkelen, daag jezelf steeds uit tot verbetering.
5. commitment; meet jezelf een nieuw en goed patroon aan en voer dit iedere dag opnieuw uit; het werkt het beste als je dit commitment opschrijft. Dat is het leesbaar, bewijsbaar het herleesbaar.

Dieet: het gaat er niet alleen om wat, maar ook hoe je eet; gebedje voor het eten is zo gek nog niet; je kunt dan even overdenken wat je eet en je lichaam voorbereiden op de vertering.

Attitude

Humor is een stimulerende factor. Als mensen hun taak van verandering met humor kunnen zien, is de kans groter dat zij volhouden. Ook een positieve attitude werkt mee; "Een optimist is bereid om te veranderen. Een pessimist herinnert zich ieder negatief ding in zijn leven," zegt Dingle. Lachen, vooral het buiklachen, schateren, maakt endorfines vrij. Heb lol en geniet van de dingen in het leven. Wat helpt bij voor een positieve attitude is het opschrijven van je doelen. Als je heb nagedacht over wat je precies wilt bereiken, schrijf je je doel op, dat werkt sterker.

Environment

Het milieu heft veel invloed op ons leven, veel meer dan de genen. Je huis, de omgeving, de manier waarop je eten is gekweekt/gefokt. De omgeving bevatten veel chemicaliën, denk maar aan schoonmaakmiddelen. Je komt ermee in aanraken en ze beïnvloeden je.

Lifestyle

Leefstijl; naast duursport heb je krachtsport nodig om botgroei te stimuleren. Flink bewegen, maar ook op tijd voldoende rust nemen voor herstel. Meditatie biedt de mogelijkheid tot rust. Laat de televisie uit; je zet hem alleen maar aan om in je fantasie andermans leven te leiden. Leid je eigen leven en maak het interessant.

Verminder de 4 P's zo veel mogelijk uit je voeding: pastry, overprocessed potato, pasta (als, neem dan weinig pasta en veel saus) en du pain (zeker witbrood).

Resumé: commitment is het belangrijkste als je voor een gezonde leefwijze kiest. Het leven gaat over balans.

Informatie: www.drDingle.com