

Prof. Anton van der Geld presenteert top-10 van goede voornemens 2013

Met een eigen levensstijl onzekerheid en crisis trotseren

's-HERTOGENBOSCH/ANTWERPEN, 20121220 -- **De Vlaams-Nederlandse psycholoog prof. Anton van der Geld wil in 2013 een betere levensstijl binnen ieders handbereik brengen. Hij laat zien hoe een goede, authentieke levensstijl van binnenuit voor iedereen noodzakelijk is en een wapen kan zijn tegen onzekerheid en spanning. Daarmee kun je het beste uit jezelf en anderen halen. Op basis van recent onderzoek presenteert hij 10 goede en werkbare voornemens voor 2013. ‘We kunnen na het crisisjaar 2012 niet doorgaan op de oude weg van te groeien en steeds maar meer te willen. Onze stijl van leven en van werken moet veranderen, dichterbij de mensen aansluiten.’**

Volgens psycholoog Anton van der Geld blijkt: ‘dat mensen met een eigen levensstijl het leven beter aankunnen, het hoofd kunnen bieden aan spanning en crisis trotseren. De laatste jaren van welvaart zijn we steeds meer de balans kwijtgeraakt.’ Hij vervolgt: ‘In mijn onderzoek en praktijk wordt het steeds duidelijker dat er behoefte is aan een vernieuwd denken over de mens, de mens als persoon en niet als object van de economie, techniek, politiek, reclame, seksindustrie. Dan krijgt iedereen de mogelijkheid zichzelf te zijn, een authentieke lifestyle te ontwikkelen, en daarmee krijgt de maatschappij meer menselijkheid. Overbesteding en hebzucht hebben ons nu in een diepe economische en financiële crisis gestort. We zijn de balans kwijt, terwijl het juist de balans is die uitkomst kan bieden. Wie de 10 goede voornemens weet te verwezenlijken, staat stabiel en met meer succes en geluk in het leven.’ •

De top-10 van zijn goede voornemens komt niet uit de lucht vallen. Ze zijn door prof. Van der Geld de afgelopen tijd onderzocht, ontwikkeld en geformuleerd. Zij komen aan de orde in zijn recente voordrachten, artikelen en pas verschenen boek ‘Je lifestyle vanuit hart en ziel’. Uitgebreid besteedt hij aandacht aan de tien basiskenmerken van levensstijl van de moderne man en vrouw. Steeds draait het om: wat maak ik van mijn leven, wat wil ik bereiken en wat wil ik anders gaan doen? Van der Geld levert het gereedschap om deze vragen te beantwoorden. Hij noemt enkele voorbeelden, waarmee je je eigen goede voornemens voor 2013 kunt formuleren:

- ‘Bewust omgaan met de fasen in je leven en daarvan echt genieten.

- De balans zoeken tussen wat het ik wil en het lichaam nodig heeft.
- Het goed managen van je drukke agenda en je sociale en uitgebreide netwerk. Je hoofd daarbij koel en in balans houden.
- Evenwicht brengen tussen werk en privé©, en die niet door elkaar laten vloeien. Zo werk je in het nieuwe jaar aan een nieuwe levensstijl. Je hebt tijd en lef nodig om de goede keuzes te maken, jezelf daarop vast te leggen en zo jezelf te vernieuwen.'

De onderzochte lifestylekenmerken gaan overigens over vrouw-zijn en man-zijn, gezondheid en wellness, leeftijd en aantrekkelijkheid, relatie en seks, mode en smaak, werk en privé©, bewust leven en geluk en andere aspecten van het leven.

Over deze lifestylekenmerken voerde hij persoonlijke gesprekken met bekende Nederlanders en Vlamingen, die in het boek staan weergegeven. Hij sprak onder meer met EU-president Herman Van Rompuy, Anita Witzier, Anky van Grunsven, Carol Dona (Ricoh), Karel en Frits van Eerd (Jumbo), Kathy Pauwels (Belgische Royaljournaliste), Belgische prins Charles-Louis de Merode, Albert Verlinde.

Prof. Anton van der Geld brengt zijn visie in het kader van het aanstaande 25-jarige bestaan van de stichting BeNeLux-Universitair Centrum voor wetenschap, cultuur en humaniteit in Europa. Deze stichting, waarvan hij voorzitter is, bevordert de kruisbestuiving en samenwerking tussen Noord en Zuid op genoemde drie gebieden.