Sanne werkte als redacteur bij een klein tijdschrift... (B1 · NT2 Dutch B1)

Tekst / Transcript

Sanne werkte als redacteur bij een klein tijdschrift en was bijna altijd gestrest. Ze sliep slecht, ze at snel achter haar bureau en ze voelde zich 's middags vaak suf. Op een maandag las ze een artikel over voeding en energie. Volgens de schrijver was een goed ontbijt cruciaal voor mensen met een druk leven. Sanne besloot dat ze iets moest veranderen, want zo kon ze niet blijven functioneren.

De volgende week maakte ze een afspraak met de diëtist, die in het centrum van de stad werkte. Die vrouw stelde rustige vragen en luisterde lang. Ze legde uit dat het dieet niet altijd het antwoord is en dat streng tellen vaak weinig opleveren. Sanne mocht wel een week lang haar maaltijden opschrijven, maar ze hoefde geen enkele calorie te tellen. "Je hoeft geen atleet te worden om gezond te leven", zei de vrouw met een glimlach. "Ik wil vooral weten wanneer je trek krijgt en waarom."

Thuis begon Sanne zich serieus met koken bezighouden. Ze kreeg het recept voor een soep met linzen, wortel en verse kruiden, en ze merkte dat ze het echt leuk vond. Haar vriendin waarschuwde haar wel: "Let op dat het geen nieuwe obsessie wordt." Sanne moest lachen, maar ze begreep het punt. Ze wilde niet geobsedeerd raken door gezondheid, zoals ze vroeger geobsedeerd was door werk. Elke avond deed ze tien minuten de meditatie voordat ze ging slapen. In het begin viel dat niet mee, want haar hoofd bleef bezig met de vergaderingen van die dag. Na twee weken kon ze zich veel makkelijker ontspannen.

Na een maand was ze meer productief dan ooit: ze schreef in de ochtend twee artikelen en voelde zich 's avonds nog steeds energiek. Het recept met de vitamine en veel groente hielpen haar duidelijk, en ook het overgewicht speelde geen rol meer in haar hoofd. Toch bleef ze zich afvragen of deze verandering echt zou blijven. Op vrijdag moest ze de hele kwestie voor haar collega's samenvatten in één korte presentatie. Ze zei het simpel: kleine gewoontes veranderen daadwerkelijk je leven, veel meer dan grote plannen.

Try our 6-step method for free and make these words stick.

Listen to this episode online: https://course.interactivelessons.nl/local/podcast/episode.php?id=21501

Start this course for free: https://course.interactivelessons.nl/mod/quiz/view.php?id=240