

CHRISTEL VAN SPENGLER

DE MAGIE VAN OUDER WORDEN

Laatst ging ik een hapje eten in een hippe tent in Amsterdam, waar ik de gemiddelde leeftijd aardig omhoog trok. In een halfzittende houding aan zo'n hoge designtafel bestelde ik als aperitief een Pornstar Martini. 'Een elegante cocktail vol passie'; dat vond de jonge ober met zijn ondeugende ogen wel bij mij passen. Toen hij daar op zachte toon aan toevoegde: "Ja mooie dame, ik moet het toch even vragen..." begon ik vreselijk te blozen. Werd ik hier nou versierd? Ik voelde me enorm gevlend en was volledig van m'n à propos door dit magische moment. Totdat hij zijn zin afmaakte en zei: "Wilt u misschien liever laag zitten, in een stoel met rugleuning?"

Bam!!!

Wat maakt nou dat we liever niet geconfronteerd worden met onze vergankelijkheid? Er zit per slot van rekening toch ook iets magisch aan ouder worden. Ouder worden biedt je de ruimte om te groeien in wijsheid. Je hebt geleefd, geleerd en je levenslessen in praktijk gebracht. Nu is er tijd voor reflectie, genieten en je richten op wat écht belangrijk is. Het is een tijd om je passies uit te leven, zonder last te hebben van onzekerheid of sociale druk. Je krijgt de kans om nieuwe

talenten te ontdekken, creatief te zijn en om jezelf opnieuw uit te vinden, op manieren die je misschien nooit eerder hebt verkend. Je hebt de tijd en de ruimte om te investeren in dierbaren, om te delen, te lachen en lief te hebben.

En ja, ouder worden brengt ook uitdagingen met zich mee. Je lichaam is onderhevig aan veranderingen en je wordt geconfronteerd met gezondheidskwesties en verlies. Maar gelukkig kun je je eigen gezondheid actief ondersteunen met gezonde voeding, voldoende beweging en aandacht voor jezelf. Het stimuleren van de geest kan helpen om cognitieve functies op peil te houden en de plasticiteit van de hersenen te ondersteunen. Ook kun je leren je grenzen te verleggen en nieuwe manieren vinden om je leven te verrijken, ongeacht de omstandigheden.

Dus laten we wat enthousiaster het pad van ouder worden bewandelen. Laten we onze grijze haren en rimpels omarmen als tekenen van een goed geleefd leven. Laten we genieten van elk moment, in het beseft dat ouder worden een zegen is, een kostbaar geschenk dat we moeten koesteren. En laten we vooral veel magische momenten blijven creëren! ◀



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS LIFESTYLE CHANGEMAKER. MET HAAR BEWEZEN ÉÉN-OP-ÉÉN AANPAK MAAKT ZIJ VERANDERING MOGELIJK NAAR EEN DUURZAAM GEZONDE LEEFSTIJL. ENERGIE, INSPIRATIE, MOTIVATIE EN SUCCES GEGARANDEERD! VOOR MEER INFORMATIE: [HTTPS://CHRISTELVAN-SPENGLER.NL](https://christelvan-spengler.nl) OF VOLG HAAR VIA LINKEDIN.