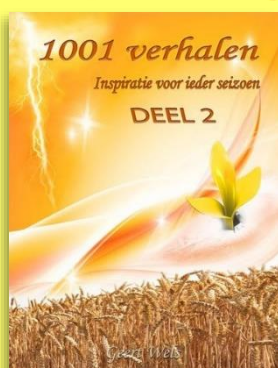


E.H.B.O.



Eerste Hulp Bij Opzoekingswerk in 1001



Tien spaken van het levenswiel

1. Gezondheid	2
2. Sport	3
3. Persoonlijke ontwikkeling	4
4. Ontspanning.....	5
5. Gezin en partner	6
6. Relaties en sociaal leven.....	6
7. Geld.....	6
8. Carrière.....	7
9. Emotionele balans	9
10. Orde en Structuur	9
Interviews met de personages.....	10
Gedichten.....	10

Niet alle 300 verhalen staan in deze bundel. Soms staan er verhalen onder meer titels omdat ze meerdere lagen hebben. De volledige Inhoudstafel vind je op www.1001verhalen.com



1. Gezondheid

Ken je lijf

201. Bouw je eigen vriendje
202. Duizelingwekkende cijfers
203. Het hongermannetje

204. Oude en nieuwe hersenen
298. Wat heeft je lichaam nodig

Gewichtscontrole

12. Gewichtscontrole door extra spieren
246. Bijkomen om af te slanken
249. Dat vervelende buikje
253. Vijf extra afslanktips
254. U behoort tot die 10 procent groep

255. Redenen van moeilijk gewichtsverlies
261. Het echte probleem van overgewicht
289. Ondergewicht
292. Deze generatie: gemakkelijker obesitas
297. Afslanktip: 30 keer kauwen

Spijsvertering

202. Duizelingwekkende cijfers
217. GUT-feeling
254. U behoort tot die 10 procent groep

255. Redenen van moeilijk gewichtsverlies
284. Suikerverslaving
294. Hebben we drie breinen?

Stress & mentaal (on-)welzijn

213. Depressie
214. Ken je iemand met burn-out?
234. Ik ben allergisch!
248. Stress: uitdaging voor body én mind

256. Door stress word je sneller oud
290. Weer energie voor tien!
293. Voeding en intelligentie
295. Voeding en angst

Lichamelijke ongemakken & gezondheidsrisico's

11. Mijn vetpercentage is gestegen
13. Vijftig gram stressvet per dag
217. GUT-feeling

222. Hartaanval
249. Dat vervelende buikje
257. Gewrichtsontstekingen

Diabetes

267. De eerste prik
268. Diabetes in mensentaal
269. Leptine resistentie
270. Het hongerhormoon Ghreline

271. Suikerziekte en levensstijl
272. Wil je mijn type zijn?
273. Suikerpeil
284. Suikerverslaving

Voeding, voedingskwaliteit en voedingssupplementen

7. Eiwitten	224. Vitaminen & Murphy 1
14. Vermijd voedingssupplementen	225. Prijs supplementen volgens Murphy 2
177. Cellulitis in blik	230. Jonge moeder aan het woord
206. Geigy en voedingswaarden	233. Wat kost het?
209. De Formule 1 van de voeding	260. Spierbouw: eiwitten en water
219. Een dure plas	291. Er is een derde optie!
223. Zijn deze sportsupplementen beter?	300. Kwaliteitsvolle supplementen

Stijlen van diëten en eten + water drinken

205. Intermittent fasting	258. Mister Proper is geweldig
208. Tien keer honger!	259. Drink extra water als je zweet
235. Geen chocolade of wijntjes meer	297. Afslanktip: 30 keer kauwen

Levensstijl en gezondheid

207. Slapen om te herstellen	274. Dertig dagen mentaal vasten
218. Voor topsporters en bedrijfsleiders	285. Vijf stadia in veranderingsprocessen
221. Parijs-Dakar voor beginners	181. Voorbeeldfunctie

Medicijngebruik

11. Mijn vetpercentage is gestegen	219. Een dure plas
14. Vermijd voedingssupplementen	261. Het probleem van overgewicht
212. Antidepressiva	288. De echte prijs van antidepressiva
217. GUT-feeling	291. Er is een derde optie!

2. Sport

Sporten, water, voeding & levensstijl

7. Eiwitten	223. Zijn deze sportsupplementen beter?
13. Vijftig gram stressvet per dag	257. Gewrichtsontstekingen
218. Voor topsporters en bedrijfsleiders	259. Drink extra water als je zweet
222. Hartaanval	298. Wat heeft je lichaam nodig

(on)gezond sporten

3. Interview met dokter Lombardo	250. Water, bewegen en een portie geduld
85. Spierenblunders: 7 tips	263. E-bike
221. Parijs-Dakar voor beginners	296. Sporten is super

3. Persoonlijke ontwikkeling

Murphy's en Sirenes

Opmerking: in ieder boek staan ze ook in volgorde: x24 x25 x26 x27 x28

24. Murphy 1: sociaal isolement	97. Naar het autosalon
25. Murphy 2: armoedesyndroom	105. In de boksring (alle vijf!)
26. Murphy 3: emotionele rollercoaster	129. Die ouders toch! (Murphy 1)
27. Alpha-Sirene: fata morgana	184. Conformisme (Murphy 1 en 3)
28. Delta-Sirene: destructieve desoriëntatie	191. Antwoord met liefde (Murphy 1)
81. De schatkamer (alle vijf!)	226. Immuniteit en Murphy 3

Attitude & mindset

8. Zelfontplooiing	139. Verhoog je bewustzijn
37. Hoe kom je over	168. Ik ben verantwoordelijk
41. De X-factor	170. De mythe van de comfortzone
42. Ben je voorbereid op succes?	182. Een beeld van je toekomst
48. De bedelaar aan de stadspoort	210. Code 210
52. Reken vooral op jezelf	215. Een hamburger als ontbijt
54. Imagine	216. Jouw mindset bepaalt wat je ziet
67. Zelfvertrouwen	220. Ik geloof daar niet in!
73. Enthousiasme van binnenuit	262. Toon je onderbewuste wat je wil
101. De Seizoenen van het Leven	264. Geen tijd? Mediteer dan extra!
103. Laat je problemen in de koffer	265. De magie van 1,5 kilo hersenen
111. Hoeveel ben je waard?	274. Dertig dagen mentaal vasten

De psychologie van de kleuren

88. De magie van kleuren	94. Welke kleur is je klant?
89. Iedereen heeft alle kleuren	95. Kleurrijke follow-up
90. Blauwe persoonlijkheid	96. Referenties door kleurenkennis
91. Rode persoonlijkheid	97. Naar het autosalon
92. Groene persoonlijkheid	98. KISS
93. Gele persoonlijkheid	146. Kleurrijke opleiding

Vaardigheden ontwikkelen & teachable zijn

4. Je bent een leider	147. Lisa haar eerste keer
23. Wie ben ik?	157. Weet jij de oplossing?
38. Iedereen kan dit!	162. Helderziende
55. Op de schouders van reuzen	163. Troebel water
122. Raad der Wijzen	169. De gekke hoe-ziekte
145. Succesangst van een welzijnscoach	285. Vijf stadia in veranderingsprocessen

Omgaan met tegenslagen

70. Moeilijk	143. Drie opties bij negatieve ervaringen
101. De Seizoenen van het Leven	144. Wat heb je geleerd?
105. In de boksring	165. Fred heeft een kater
117. Thibo's winter	173. Hoe Vic problemen oplost
140. Wie zijn de acteurs in je leven?	195. Hoe Vic omgaat met winters

Intuïtieve ontwikkeling

23. Wie ben ik?	187. Nieuwe-ik script
83. De waterdruppelgedachte	188. Lisa's transformatie
84. Consistentie voor gevorderden	189. Pas op voor meditatie!
139. Verhoog je bewustzijn	190. Recht van antwoord over mediteren
140. Wie zijn de acteurs in je leven?	191. Antwoord met liefde
141. Lotusbloem	192. Hoe Thibo leerde mediteren
148. Hoeveel kansen krijg je?	200. Leave your mark
158. Vijfsterrenmoment	217. GUT-feeling
186. Hoe wordt jouw nieuwe ik geboren	244. Mijn intuïtie werkt
	294. Hebben we drie breinen?

Beslissingen nemen

28. Profiel van de Delta-Sirene	134. Zero based thinking
64. Interview met Isabella	195. Hoe Vic omgaat met winters
82. It takes two to tango	278. Sarah, een nieuwe welzijnscoach
109. De pijn van loslaten en veranderen	

Dankbaarheid

51. Er is iemand die met je wil ruilen	158. Vijfsterrenmoment
68. Dankjewel	180. Lucky bird
100. Leef een uitzonderlijk mooi leven	191. Antwoord met liefde
110. Je hebt een steen verlegd	194. Bevrijdingsdag
112. Dankbaarheid als avondritueel	244. Mijn intuïtie werkt

4. Ontspanning

Voor jezelf ruimte behouden om op te laden: me-time

61. Uurtje uurtje	131. 86.400 euro op je rekening
121. Je bent de CEO van je ego.com	132. Tijdsinvesteringen
130. Het levenswiel	149. Vic plant zijn dag

5. Gezin en partner

Tijd met kinderen

60. Interview met kinderen van Ron	63. Sterrenkaart
61. Uurtje uurtje	

Tijd met partner

82. It takes two to tango	130. Het levenswiel
104. Fatale fantasieën	159. Ongeschreven regels in een relatie

6. Relaties en sociaal leven

Relatie met jezelf

36. Ik zie mezelf als een vlinder	119. Ik wil een vitamientje zijn
111. Hoeveel ben je waard?	121. Je bent de CEO van je ego.com

Relaties met anderen

16. Zure melk	114. Dit is mijn schip niet
30. Ieder zijn gelukkig moment	116. De scorpioen en de kikker
72. Respectvolle relaties	118. Respect
82. It takes two to tango	178. Mooie momenten van de cruise
	179. Met een glimlach

Communicatie

106. Ben je geïnteresseerd of...?	196. Snippers
137. Toon me dat ik belangrijk ben	282. Ik ben ok, jij bent ok
156. Kapotte grammofoonplaat	283. Wat vraag ik aan een dokter?

7. Geld

Sparen en Murphy 2

22. Safety first account	58. Go-to-hell fonds
25. Murphy 2: armoedesyndroom	155. Spaarplan

8. Carrière

Focus, doelen en dromenbord

19. Heb je doelen die de moeite zijn?	164. Wie is jouw Mexicaanse grootmoeder?
20. Elke dag 10 doelen	171. Hoe bestel je een kast bij IKEA?
23. Wie ben ik?	172. Splinter
87. Droombordsessie	185. Wat wil je NIET in je leven?
150. Hoe belangrijk is focussen?	199. Eindejaars zoomcall

Planning & commitment

5. Discipline	102. Inspirerend voorbeeld
29. Recept: naar de top in 3 jaar	131. 86.400 euro op je rekening
40. Vic naar next level	132. Tijdsinvesteringen
43. De magie van een 90-dagenplan	133. Starten op maandag is slecht idee
69. Nee dank je, te druk	149. Vic plant zijn dag
84. Consistentie voor gevorderden	170. De mythe van de comfortzone

Actie!

32. Waarom overtuigen niet werkt	193. Te vroege vakantie
46. Vijf niveaus van actie doen	197. Ben je een evenementenbureau?
53. Twintig seconden moed	278. Sarah, een nieuwe welzijnscoach
152. Balans is niet altijd 'rustig aan doen'	279. Sarah overtuigt
174. Hoe groot is je vuur?	280. Overtuigen werkt niet

Praten met mensen

33. Ron leert Michelle vissen	44. Praten met mensen
34. Fred blijft zitten	45. Sw Sw Sw Next!
35. De wet van de grote aantallen	120. Het verhaal van de goudmijn

Intake

9. Uitnodigen voor Intake	245. Slopen of renoveren?
10. Gewichtscontrole zonder diëten	246. Bijkomen om af te slanken
94. Welke kleur is je klant?	247. Hoe graag wil je resultaten
108. Wat verlangt een klant	252. Helpen beslissen
135. Selectiegesprek	254. U behoort tot die 10 procent groep
166. Proberen	277. Kennismakingsgesprek met Sarah
237. Mag mijn partner klant worden?	281. Opstarten à la Philippe
238. Hoe Michelle klanten maakt	

Omgaan met obstakels

41. De X-factor	243. Dat heb ik geprobeerd, dat werkt niet!
107. Vier redenen van een NEE	252. Helpen beslissen

Follow-up

95. Kleurrijke follow-up	240. Contacten onderhouden
239. Follow-up: vragen stellen	250. Water, bewegen en een portie geduld

Referenties

18. Referenties vragen	124. Hulpcoach Murphy 1
81. De schatkamer	239. Follow-up: vragen stellen
96. Referenties door kleurenkennis	250. Water, bewegen en een portie geduld
	251. Referenties opvolgen

Promoties en Beloningen

49. Vingerkootjespromotie	62. Beloning bij 90-dagen plan
76. Voor welk seizoen is je promotie?	115. Verliefdheidshormoon

Opleiding, team coaching & samenwerken

6. Waarom zou ik alles delen	77. Hoe ziet je team er uit?
39. Opleidingskost: €2 per dag	79. I have a dream
47. Stop met klagen, focus en doe je werk!	154. Respect voor je voorgangers
69. Nee dank je, te druk	197. Ben je een evenementenbureau?
74. De parabel van de houtblokken	210. Code 210

Visie

78. De essentie	100. Leef een uitzonderlijk mooi leven
79. I have a dream	120. Het verhaal van de goudmijn
80. Leiderschapsattitude	123. De mirakelvraag

Werken in loondienst

57. Gouden handboeien	75. De story van Philippe
59. Zou ik fulltime gaan?	78. De essentie

Werken als welzijnscoach

2. Pay it forward	236. Beauty workshop bij Michelle
102. Inspirerend voorbeeld	275. Netwerkmakinggesprek
232. Verkoop je producten?	276. Waarom een team bouwen

9. Emotionele balans

Shit happens...

26. Murphy 3: emotionele rollercoaster	121. Je bent de CEO van je ego.com
101. De Seizoenen van het Leven	140. Wie zijn de acteurs in je leven?
116. De kikker en de schorpioen	165. Fred heeft een kater
117. Thibo's winter	211. Herfstdepressie en winterdip
118. Respect	

Oefening in het creëren van positieve emoties

30. Ieder zijn gelukkig moment	117. Thibo's winter
51. Er is iemand die met je wil ruilen	118. Respect
68. Dankjewel	138. Hemel en hel
103. Laat je problemen in de koffer	140. Wie zijn de acteurs in je leven?
105. In de boksring	148. Hoeveel kansen krijg je?
109. De pijn van loslaten en veranderen	158. Vijfsterrenmoment
112. Dankbaarheid als avondritueel	183. Als (<i>IF</i>)
113. Vijfsterrenbandje	186. Hoe wordt jouw nieuwe ik geboren

Zelfwaarde

23. Wie ben ik?	241. Geloven in jezelf
111. Hoeveel ben je waard?	242. Bedplassen
151. Wees geduldig met jezelf	266. Hoe slaag ik in mijn missie?
153. FLY-111	286. Volg je passie
160. Werk vanuit je kern	287. Leef je vlgs je belangrijkste waarden?

10. Orde en structuur

Hoe word je weer baas van je dag en je leven

23. Wie ben ik?	130. Het levenswiel
28. Delta-Sirene: destructieve desoriëntatie	131. 86.400 euro op je rekening
102. Inspirerend voorbeeld	229. De vraag van één miljoen
121. Je bent de CEO van je ego.com	265. De magie van 1,5 kilo hersenen

Interviews met de personages

3. Interview met dokter Lombardo	60. Met kinderen van Ron & Isabella
21. Interview met Vic	64. Interview met Isabella
31. Interview met Michelle	65. Interview met Fred
50. Interview met Lisa	231. Corona interview met dokter Lombardo
56. Interview met Ron	

Tot slot: enkele gedichten

23. Wie ben ik?	175. Tien toffe coaches
69. Nee dank je, te druk	183. Als (IF)
102. Inspirerend voorbeeld	200. Leave Your Mark
118. Respect	228. De kapitein en zijn schip
161. Ik ben méér	229. De vraag van één miljoen



Wil je graag meelezen? Dat kan!

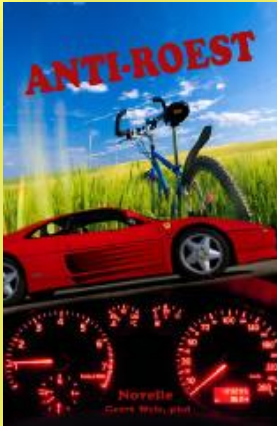
Er is een facebookgroep: **1001verhalen**

Hierop verschijnen vanaf januari-augustus losse verhalen: MAANDAG – WOENSDAG – VRIJDAG.

Zo kan je ze al lezen nog voordat ze gepubliceerd zijn!

Meer info vind je ook op www.1001verhalen.com

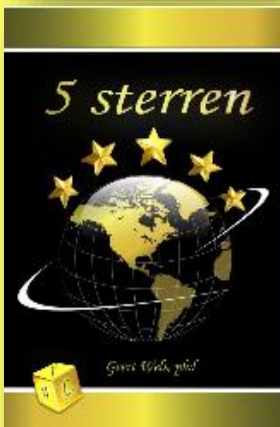
Wat weet je nog van... 11



stress ○ aftakeling ○ water ○ koffie ○ hoofdpijn
○ mannetje in je hoofd ○ essentiële voedings-
stoffen ○ honger ○ ADH ○ spieren ○ vitamine-C
○ Neanderthaler ○ cortisol ○ spieraafbraak ○
insuline ○ vet ○ glycemische index ○ paleocortex
○ neocortex ○ vrije radicalen ○ suiker ○ start to
run ○ stressvet ○ calorieën ○ veroudering ○
Parijs-Dakar ○ Natural Killer cellen ○ kanker ○
sporten ○ glycogeen ○ anti-oxidanten ○
supplementen ○ metabool syndroom ○ vetmeting
○ diëten lead by example ○ Formule 1 ○ wellness

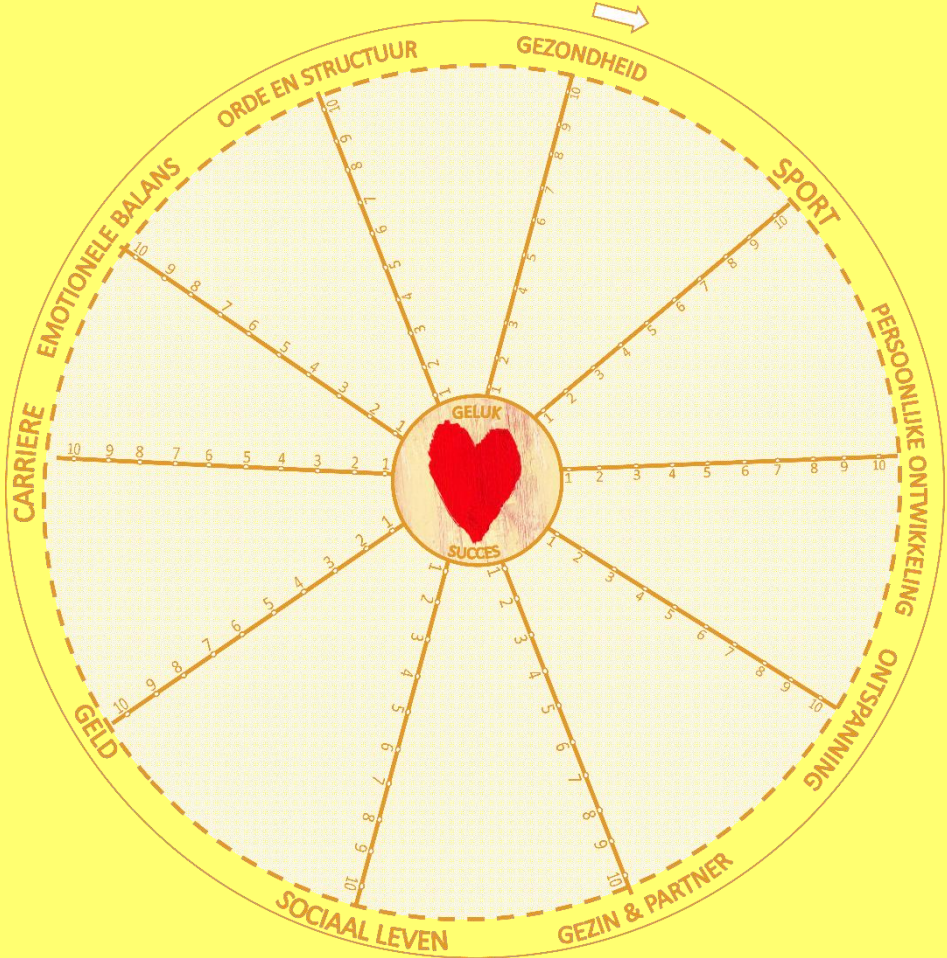


gouden kettinkje ○ feel felt found ○ weide ○
hulpverlenerssyndroom ○ follow-up ○ dromen ○
problemen ○ mirakelvraag ○ excuses ○ tijdsman-
netje ○ financiën ○ opleiding ○ planning ○
moeilijk ○ promoties ○ politiek ○ de vlieg ○ de
kaars ○ the secret ○ royalty's ○ jacuzzi ○
veranderingsprocessen ○ Murphy 1 ○ Murphy 2
○ Murphy 3 ○ Alpha-Sirene ○ Delta-Sirene ○
communiceren ○ doelen ○ oases ○ schaap ○
vrije natuur ○ ondernemen ○ dromenboxen ○
actie ○ volhouden ○ ambities ○ Elvis Presley ○
Leeuwenkoning



succes ○ leiderschap ○ planning ○ actie ○
dromenbord ○ Chinees restaurant ○ eigen bedrijf
○ kwaliteit ○ prijskaartje ○ vierstapsprocedure ○
frustratie ○ confrontatie ○ vier basisregels ○
Thibo's vijver ○ liefde ○ energiemangement ○
flexibel ○ structuur ○ passie ○ IF ○ waterdruppel
○ vergeven ○ balans ○ teambuilding ○ spel
zonder grenzen ○ eigen stijl ○ promoties ○ the
secret ○ bestelling kast ○ park Güell ○ de
seizoenen van het leven ○ steak ○ prioriteiten ○
natte droom ○ Barcelona ○ beslissen ○ doen

Het levenswiel



**Hier nog eens de 10 spaken. Waar is 'spiritualiteit'?
Lees hiervoor verhaal 130! Het levenswiel is er in detail
uitgelegd door Kyle. Wil je het graag uitprinten en
gebruiken?**

Download het gratis via:

www.1001verhalen.com

