

## 2.3 WAAROM DENK IK WAT IK DENK EN DOE IK WAT IK DOE?

We hebben het in de vorige weken al gehad over de dieet mentaliteit en de vicieuze cirkel. Allebei redenen waarom het kan zijn dat je jouw gezonde leefstijl nog niet in balans hebt. Als het goed is ben je eraan gaan werken om te stoppen met (delen van) je dieet mentaliteit én heb je de eerste stap gezet om de vicieuze cirkel te doorbreken. Om jezelf alles toe te staan én zelfs elke dag wat van je favoriete *treat* te eten.

Deze week gaan we dieper in op je mindset. Op (belemmerende) overtuigingen die jou nog in de weg zitten om je doel te behalen. We nemen natuurlijk het doel dat jij voor jezelf hebt gesteld met betrekking tot gezondheid, balans en zelfliefde als uitgangspunt. Maar het mooie is dat wanneer je voor de juiste mindset kan gaan kiezen, je dit wat betreft ál je doelen zal gaan helpen. Sterker nog, zonder goede mindset is de kans groot dat je geen enkel doel gaat behalen.

Toch lijkt het in het begin vaak alsof je helemaal op de goede weg bent. Op maandag ben je weer opnieuw begonnen met afvallen en het gaat al een paar dagen goed. Of je begint op 1 januari weer fanatiek met gezond eten en ook dat gaat in het begin goed. Of je houdt het al een paar weken vol om 4 x per week naar de sportschool te gaan. In het begin is het namelijk nooit moeilijk om vol te houden, omdat je super gemotiveerd bent. De motivatie haalt jou door de moeilijke momenten heen. Totdat het een keer niet lukt (je eet veel te veel, je eet te ongezond of je slaat al een paar dagen de sportschool over) en je motivatie zakt.

Dit is het moment waarop het valt of staat met een goede mindset. Heb je namelijk geen goede mindset? Dan zullen je oude patronen weer naar boven komen en zal je jouw doel (wat het dan ook is) niet gaan volhouden. Beschik je nou wél over de juiste mindset? Ben jij je bewust van je gedachten én neem jij hier de autoriteit over? Dan is er niets aan de hand en kan je ook met wat minder motivatie doorzetten, omdat jij je niet uit het veld laat slaan. Omdat jij controle hebt over je gedachten en je niet laat tegenhouden door belemmerende overtuigingen.

Wat is mindset eigenlijk precies? **Je mindset is eigenlijk niets anders dan je overtuigingen over jezelf en je eigen kunnen.** Om de juiste mindset te krijgen, moeten we voor de juiste overtuigingen gaan zorgen. Je overtuigingen beïnvloeden namelijk je gedachten én gedrag. Maar zonder eerste te weten hoe het nu is, kunnen we ze niet gaan veranderen. Dus laten we bij het begin beginnen: waar komen je overtuigingen eigenlijk vandaan?

### De stemmetjes in je hoofd

De stemmetjes in je hoofd - je gedachten - waar komen ze toch vandaan? We weten allemaal dat ze er zijn, die stemmetjes die ons dingen vertellen. Die we soms ineens horen, zo maar

vanuit het niets. Soms zijn ze waar, maar vaak zijn ze ook regelrechte onzin. Laten we eens naar een paar voorbeelden kijken.

Je eet een keer te veel en hoort meteen "wat ben je nou toch weer stom bezig, waarom moest je nou zo nodig te veel eten". Je gaat op de weegschaal staan, ziet dat je aangekomen bent en hoort meteen "zie je nou wel, je had die pizza écht niet moeten eten, maar je kon jezelf weer eens niet inhouden". Of je kijkt in de spiegel en hoort meteen "jeetje, je moet toch echt wat beter op je eten gaan letten, je bent gewoon echt te dik".

Diep van binnen wil je dat eigenlijk helemaal niet tegen jezelf zeggen, toch doe je het. Waarom? Omdat je gedachten beïnvloed worden door je overtuigingen. Belemmerende overtuigingen over jezelf die zich door de jaren heen hebben gevormd. Of omdat je reptielenbrein opspeelt. Ja echt, ook jij hebt een reptiel in jouw brein! Maar laten we bij het begin beginnen... Je overtuigingen...

### **De oorsprong van ons denkpatroon en overtuigingen**

Om maar meteen met de deur in huis te vallen, de meeste gedachten zijn niet bewust. Slechts 5 procent van onze gedachten zijn bewust, de overige 95 procent zijn onbewust. Ze komen automatisch bij je naar boven zonder dat je daar bij stil staat of moeite voor hoeft te doen. Ze worden vaak *getriggerd* door iets dat je ziet, voelt, ruikt, hoort, etc. Ze worden gestimuleerd door prikkels. Je bladert door oude vakantie foto's en krijgt meteen *happy thoughts*. Je ruikt een bepaald geurtje en moet aan een bepaald persoon denken. Je hoort een bepaald nummer en wordt er misschien verdrietig van. Dit komt doordat je deze prikkels in het verleden hebt gelinkt aan bepaalde gedachten of gebeurtenissen.

Het koppelen van gedachten en gedrag aan een prikkel (gebeurtenis, persoon, geur, muziek, etc.) heet conditionering. Die zijn onder bepaalde condities tot stand gekomen, aangeleerd en vaak een gewoonte geworden. **Ons denkpatroon hebben we vaak niet bewust gekozen, maar is het resultaat van onze afkomst, opvoeding, geslacht, mensen om ons heen, achtergrond, ervaringen en informatie die door de jaren heen tot ons is gekomen.** Ons denkpatroon is dus niet helemaal vrij, maar het resultaat van conditionering.

Laten we eens naar wat voorbeelden kijken.

Als je vroeger misschien moeilijk kon meekomen op school, ben je misschien gaan denken dat je gewoon niet zo slim bent. Dit is wat jij jezelf hebt wijs gemaakt en wat je ook daadwerkelijk gelooft. Telkens wanneer je wordt afgewezen tijdens een sollicitatie is dit voor jou een extra bevestiging voor wat je toch al geloofde. Stel jij hebt jezelf altijd wijs gemaakt dat je niet mooi bent of te dik bent, dan zal je automatisch deze gedachte bevestigen als je weer eens in de spiegel kijkt. Je hebt jezelf namelijk aan "niet mooi" of aan "te dik" gelinkt. Een ander voorbeeld

kan zijn dat je jezelf wijs hebt gemaakt dat je nou eenmaal niet goed genoeg bent. Je wilde vroeger als kind namelijk hele moeilijke dingen proberen die eigenlijk bedoelt waren voor kinderen van een paar jaar ouder. Het lukte je dan ook niet. Nieuwe dingen proberen werd voor jou dus gelinkt aan falen en niet goed genoeg zijn. Maar dat het helemaal "normaal" was dat jij dat nog niet kon zag je niet. Toch ben je nu gaan geloven dat je maar geen nieuwe dingen moet proberen, omdat je toch wel zult falen.

Dit zijn allemaal voorbeelden van gebeurtenissen die voor bepaalde overtuigingen hebben gezorgd. Deze overtuigingen bepalen onbewust hoe jij over bepaalde situaties denkt. Ze bepalen dus vaak onbewust jouw belemmerende gedachten. Alles wat er vervolgens op je pad komt grijp je (onbewust) aan om dit (negatieve) denkpatroon te bevestigen. "Zie je nou wel. Ik ben gewoon niet slim, mooi of goed genoeg". Maar dat is natuurlijk volkomen *bullshit!* Want iedereen is mooi, bezit unieke kwaliteiten én is meer dan goed genoeg. We moeten hier alleen nog zelf in gaan geloven. We moeten bewust worden van onze belemmerende overtuigingen. Kijken waar ze vandaan komen. En dan kunnen we ze veranderen naar overtuigingen die ons gaan helpen. Helpen om onze doelen te bereiken. En om ons gelukkig te maken.

Het zijn namelijk deze denkpatronen die jouw kijk op de wereld beïnvloeden. De wereld is niet zoals jij hem ziet. De wereld is zoals hij is. Hoe jij de wereld ziet, is door jouw blik, met jouw denkpatronen, met jouw overtuigingen en zo vormt er zich een beeld in jouw hoofd. Jouw perceptie op de wereld.

Hetzelfde geldt voor hoe jij over jezelf denkt. Hoe je naar jezelf kijkt wordt beïnvloed door de overtuigingen over jezelf, je mindset dus. En dat beïnvloed op zijn beurt weer jouw gedrag. Als je bijvoorbeeld "nou eenmaal" denkt dat je een emotie-eter bent, zal je je daar ook naar gaan gedragen. Zit je even niet lekker in je vel, grijp je naar die reep chocolade. "Ach, ik ben nou eenmaal een emotie-eter" denk je dan. Als je dat blijft denken, zal het sowieso de volgende keer weer gebeuren. Je hebt je al bij neergelegd. "Je bent nou eenmaal zo".

Maar ben jij wel zo? Ben jij geboren als emotie-eter? Of ben jij niet goed genoeg geboren? Nee! Dit is iets wat jij je zélf hebt wijsgemaakt. Dan wel door jezelf, dan wel door gebeurtenissen, dan wel door anderen.

## **Belemmerende overtuigingen over jezelf**

Het is nu aan jou om eens goed bij jezelf na te gaan wat jouw belemmerende overtuigingen zijn. We hebben er in week 2 al even naar gekeken, maar wil er nu nog even op terugkomen. Ze zijn namelijk erg belangrijk om bewust van de worden om de juiste mindset te creëren.

Ik geef je hieronder enkele voorbeelden van belemmerende overtuigingen. Deze zullen je zeker niet helpen om in balans te komen, om je doelen te behalen of om echt gelukkig te worden.

# M

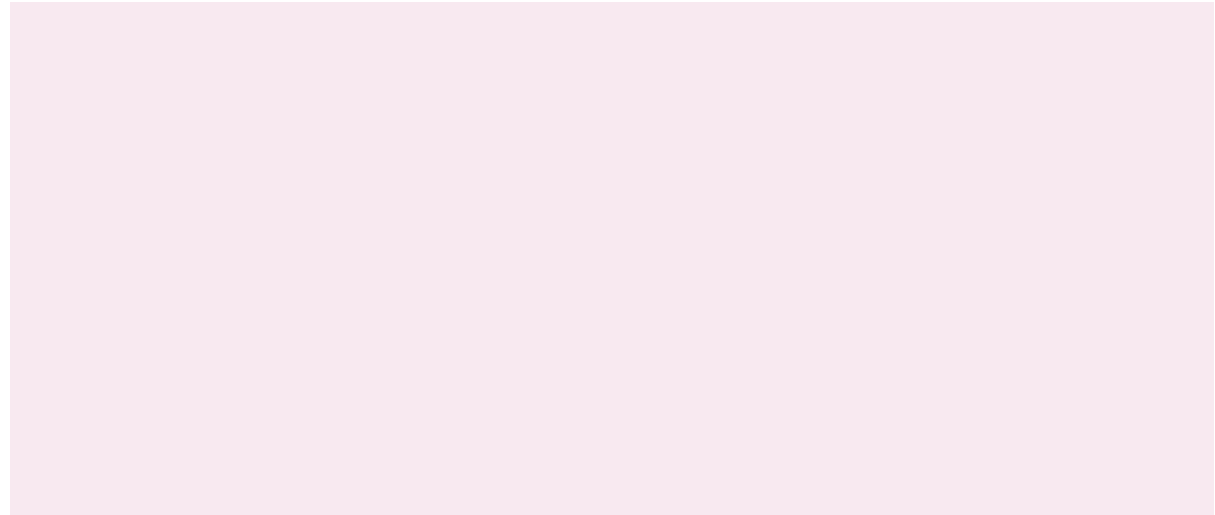
## MODULE 2: MINDSET

Lees ze dan ook rustig door; ga eens na welke op jou van toepassing zijn en bedenk je welke andere belemmerende overtuigingen jij over jezelf hebt. Dan gaan we daarna kijken hoe we ze kunnen veranderen.

Voorbeelden van geconditioneerde (belemmerende) overtuigingen:

- Ik ben nou eenmaal geen ochtendmens.
- Ik ben nou eenmaal niet zo slim.
- Ik ben nou eenmaal niet mooi.
- Ik ben nou eenmaal dik.
- Ik hou nou eenmaal niet van sporten.
- Ik ben nou eenmaal geen liefde waard.
- Ik hou nou eenmaal niet van gezond eten.
- Ik val nou eenmaal niet makkelijk af.
- Ik ben nou eenmaal een snoepkont.
- Ik ben nou eenmaal een emotie-eter.
- Ik ben nou eenmaal geen doorzetter.
- ...
- ...
- ...

Ga voor jezelf na - en neem hier even de tijd voor - welke belemmerende overtuigingen heb jij over jezelf of je eigen kunnen? Overtuigingen waar je vaak "Ik ben nou eenmaal..." of "Ik doe nou eenmaal..." of "Ik hou nou eenmaal (niet)..." voor kan zetten. Laat je niet tegenhouden door mijn voorbeelden, ga ook voor jezelf na wat jij jezelf hebt "wijsgemaakt". Schrijf er zo veel op als je kan bedenken, als ze maar echt jÓuw overtuigingen over jezelf zijn.



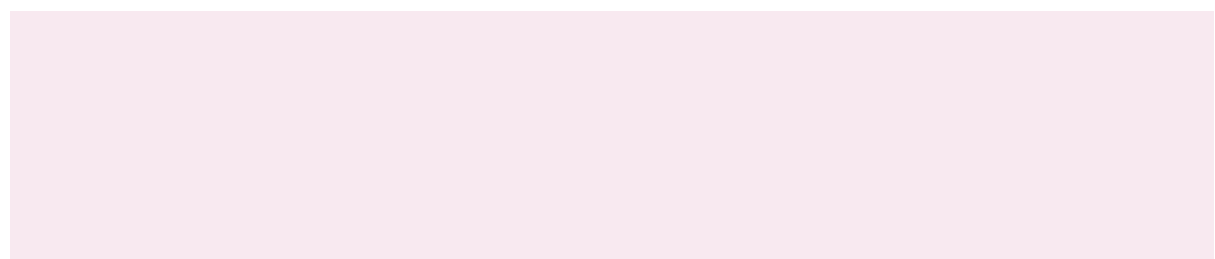
### **Belemmerende overtuigingen over voeding & gezondheid**

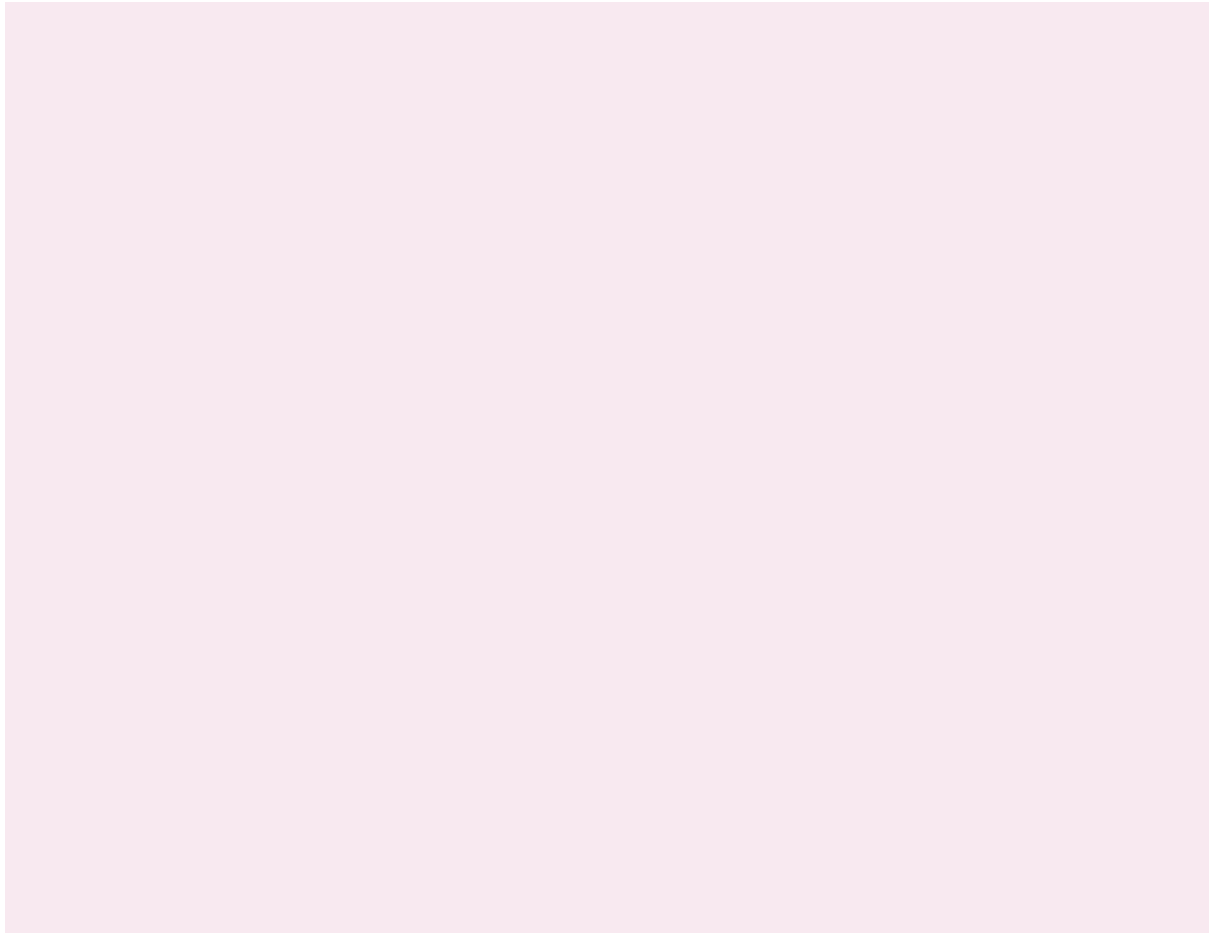
Laten we ook eens kijken naar de belemmerende overtuigingen die je in de loop der tijd over voeding hebt ontwikkeld. Overtuigingen die wellicht helemaal niet waar zijn, maar die je toch vaak onbewust nog gelooft.

Voorbeelden van belemmerende overtuigingen over voeding & gezondheid :

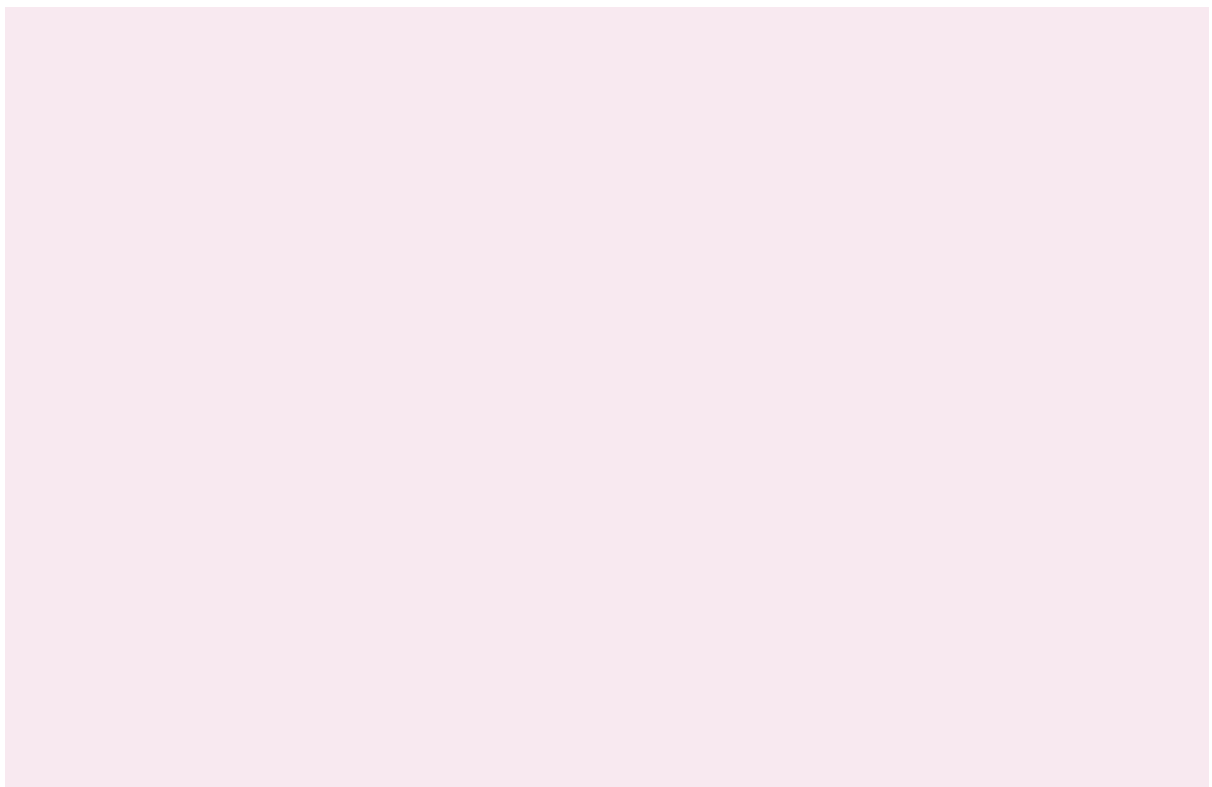
- Ik moet elke dag minimaal x gram eiwitten eten
- Ik mag niet boven een x aantal calorieën komen
- Diëten en streng zijn is de enige manier voor mij om gewicht te verliezen
- Ik mag geen producten eten met geraffineerde suikers.
- Na een avond uiteten, ben ik sowieso aangekomen.
- Ik moet compenseren nadat ik een dag (te) veel heb gegeten.
- Een Twix (of elke andere *treat* met veel vet en suiker) is ongezond.
- Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.
- Als ik niet om de 3 uur eet gaat het mis.
- Ik kan nou eenmaal niet stoppen bij één stukje chocolade.
- ...
- ...
- ...

Ga ook nu weer na wat jouw (belemmerende) overtuigingen zijn op het gebied van voeding en gezondheid. Hier mag je best even over nadenken, neem er de tijd voor:





Kijk nu nog eens naar beide groepen met overtuigingen die je hebt opgeschreven. Welke invloed denk je dat deze overtuigen op jou hebben? En op het behalen van je (gezondheids)doelen?



Grote kans dat je hebt opgeschreven dat ze je niet verder gaan helpen. Sterker nog, dat ze je tegenhouden om je doelen te bereiken. Maar dan verander je ze toch gewoon? Zou je denken...

Ja, in principe is dat wel waar. **Zo simpel is het zeker. Toch is het niet zo makkelijk!** Er is namelijk nog iets anders dat meespeelt. De manier waarop je brein werkt. En laat je brein verandering nou niet altijd even fijn vinden. Dat is op zich niet erg, daar hebben wij onze trucjes voor! Maar om die trucjes toe te passen is het wel handig om eerst te begrijpen hoe je brein werkt en waarom het niet altijd even makkelijk is om onze patronen te veranderen.

### Hoe zit je brein in elkaar?

Je brein is erg complex, maar dat wist je vast al. Hoewel je hersenen uit twee hersenhelften bestaan, kan je je brein onderverdelen in drie verschillende delen: het menselijk brein (de neocortex), het zoogdieren- of emotionele brein (limbische brein) en het reptielenbrein (kleinste en oudste deel). Ze hebben allemaal een andere functie.

Het **menselijk brein** is vooral verantwoordelijk voor rationaliteit en nuchterheid. Hier neem je je weloverwogen beslissingen, doe je kennis op, denk je logisch na en analyseer je problemen. Oftewel "je gezonde verstand".

Voorbeeld: Je twijfelt of je een grote pizza zal bestellen, maar weet dat een maaltijdsalade beter voor je zou zijn. Je besluit dan ook om die salade te maken. Je hebt je gezonde verstand gebruikt.

Het **zoogdierenbrein of emotionele brein** is vooral verantwoordelijk voor je emoties. Angst, boosheid, maar ook liefde en affectie. Het onthoudt dingen uit het verleden. Het vergelijkt een gebeurtenis met met opgeslagen herinneringen en gedrag gebaseerd op positieve en negatieve ervaringen. Zo zorgt je zoogdierenbrein ervoor dat je gedrag herhaalt dat een positieve emotie opwekt en je gelukkig maakt (zoals blijheid, vreugde, liefde) en dat je gedrag vermijdt dat je ongelukkig maakt of een negatieve emotie opwekt (zoals pijn, verdriet, angst). Dit is ook het deel van je brein dat dopamine - wat je een goed gevoel geeft - afgeeft. Je emotionele brein kan er soms voor zorgen dat je dingen doet - uit emotie - die je anders niet zou doen (met dingen gooien als je boost bent, overeten omdat je gekwetst bent, etc.)

Voorbeeld: Je komt na een lange dag thuis en op de terugweg krijg je ook nog eens aan de telefoon ruzie met je beste vriendin. Je emotionele brein weet dat die pizza je in het verleden een goed gevoel gegeven heeft en je zorgen even opzij kon zetten, dus besluit je de pizza te bestellen (ook al weet je gezonde verstand dat je beter die salade kan maken).

Het derde deel is je **reptielenbrein**. Het kleinste en oudste gedeelte van je hersenen. Het is gebrand op maar één ding: overleven. Het is dan ook verantwoordelijk voor alles wat je in leven houdt, zoals je ademhaling, hartslag en bloedsomloop, maar ook voor voortplanting. Hier domineren je instincten: voortplantingsgedrag en overlevingsinstincten (daar is voeding ook onderdeel van). Het reptielenbrein onthoudt niets en denkt niet na, het reageert instinctief en automatisch. Het functioneert dus onbewust en hier heb je geen controle over.

Voorbeeld: Je hebt door omstandigheden al uren niet meer gegeten. Je hebt enorme honger en bent al helemaal hangry. Je zou een salade kunnen maken, maar je lijf schreeuwt gewoon om zo veel mogelijk eten. Dus je gaat voor de pizza in plaats van de salade.

Nu heb ik je kort de 3 delen van je hersenen uitgelegd. Welk deel van onze hersenen gebruiken wij het meeste denk je?

### Waarom verandering zo lastig is

Nee, het is niet het menselijk brein, wat je misschien zou denken. De meeste tijd gebruiken wij ons emotionele en reptielenbrein. Ze overheersen dus vaak je verstand. Dit betekent dat je vaak wel wéét dat je beter geen pizza kan eten, maar je het toch doet. Je emotionele brein (die zich in het verleden érg goed heeft gevoeld tijdens het eten van die pizza) wint het van je rationele brein (het is niet zo gezond, dus ik zou het beter niet kunnen eten).

Deze werking van je hersenen verklaart ook waarom het zo lastig is om dingen te veranderen in je leven, of het nou gezonder/minder eten is of elke ochtend 5 minuutjes mediteren. We houden van gewoonten Niet altijd bewust, maar je reptielenbrein vindt je vaste patronen maar al te fijn. Hij zal er dan ook alles aan doen om jou tegen te houden als je een patroon wilt veranderen. Kort gezegd werkt het dus zo: verandering = niet veilig = eng = gevaar voor overleving = bescherming oude patronen, want die zijn "veilig".

Wil je minder snoepen? Dan zijn zowel je emotionele brein als je reptielenbrein het hier niet mee eens. Je emotionele brein is bang dat het de dopamine moet missen (het stofje dat je goed laat voelen en dat vrijkomt tijdens lekkere ongezonde dingen eten) en niet meer kan genieten van lekker snoepen. Hij zal je dus toch proberen over te halen om die chocolade te eten. En veiligheid/overleven staat weer voorop bij het reptielenbrein en verandering is niet veilig. Dat is nieuw. En alles wat nieuw is wil het reptielenbrein liever niet. Het zal er dan ook alles aan doen om jou tegen te houden. Om jou tóch lekker die reep chocolade op zaterdag avond te laten eten. Dat is het gewend en vindt het fijn. Hoewel je ratio daar meestal anders over denkt, wint het reptielenbrein maar al te vaak. Daarom is het ook zo lastig om iets aan je gewoonten te veranderen.



Niet alleen je gewoonten zijn daarom lastig om te veranderen, ook je overtuigingen. De overtuigingen die je hebt opgeschreven (zowel over jezelf als over eten) zijn een deel van jou. Ze horen al langere tijd bij je en vormen inmiddels een deel van je identiteit. Of eigenlijk: wie je dént te zijn. Dus op het moment dat jij dit wilt gaan veranderen of aanpassen naar iets dat je beter zal dienen... Op het moment dat je emotionele en menselijke brein ook echt voelen en weten dat het anders moet... Dan nóg zal je reptielenbrein tegen strubbelen.

Dit is dus de reden dat het lastig is om te veranderen. Om positiever te gaan denken, als je eerst negatiever ingesteld was. Om anders naar voeding te gaan kijken, als je eerst een bepaalde overtuiging had. Om gezonder te gaan eten, terwijl je eerst gewoon ongelimiteerd at waar je zin in had.

Een deel van jouw brein (die vervelende reptiel) wil jou gewoon beschermen. Die wil al jouw gewoontes en overtuigingen - of ze je nou helpen of niet - het liefste gewoon houden zoals ze zijn. Dus het kan lastig zijn, maar natuurlijk zeker niet onmogelijk.

### **Hoe kan ik mijn mindset dan aanpassen?**

Je vraagt je nu misschien wel af. Maar hoe kan ik dan mijn overtuigingen aanpassen? Hoe kan ik mijn mindset verbeteren? En hoe kan ik afrekenen met die negatieve stemmetjes in mijn hoofd zodat ik mijn doelen wél ga behalen?

Nou, stap 1 is begrijpen dat je brein zo werkt. Dat je gedachten worden gestuurd door diepgewortelde overtuigingen die het resultaat zijn van conditioneringen uit je verleden. En dat je vaker gestuurd wordt door emotie en instinct, dan door ratio. Hoewel je misschien altijd anders dacht. Als het goed is begrijp je dat nu een heel stuk beter. Heb je hier vragen over, stel ze dan in de Facebook groep!

Stap 2 is om bewust te worden van je overtuigingen en gedachten. Welke belemmerende overtuigingen heb je eigenlijk? Wat heb jij jezelf wijsgemaakt (wat misschien wel helemaal niet waar is)? En welke overtuigingen dienen jou eigenlijk helemaal niet?

Stap 3 is om bewust te worden van welk deel van je brein aan het werk is. Wordt bepaald gedrag gestuurd door je menselijke, emotionele of reptielenbrein? Laten we daar nu even naar gaan kijken.


De volgende stappen bespreken we in de weken die gaan komen.

Maar laten we eerst nog eens kijken naar een aantal dingen die jij in de afgelopen paar weken hebt gedaan en welke werden gestuurd door je menselijke brein, je zoogdierenbrein of je reptielenbrein.

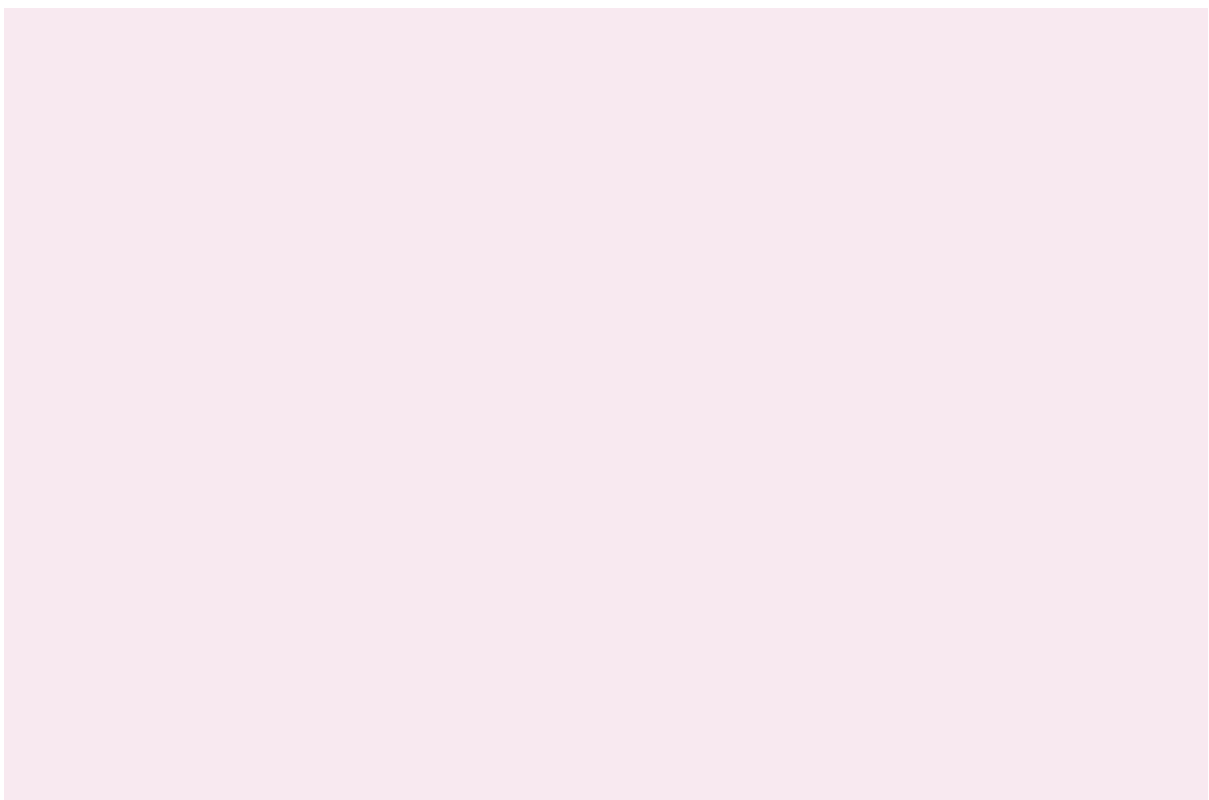
# M

## MODULE 2: MINDSET

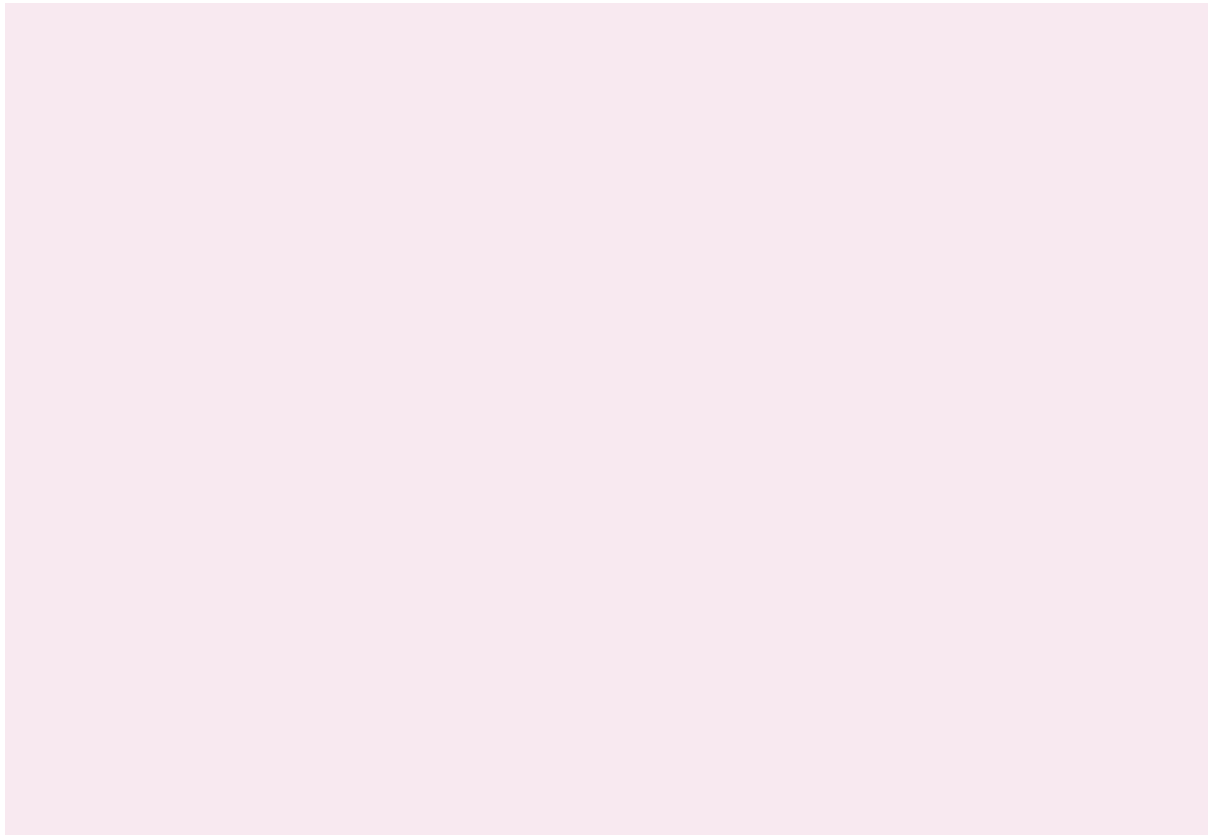
Noem 3 dingen die je de afgelopen paar weken hebt gedaan die werden gestuurd vanuit je menselijke brein.



Noem ook 3 dingen die je de afgelopen paar weken hebt gedaan die werden gestuurd vanuit je zoogdieren of emotionele brein?



Noem 3 dingen die je de afgelopen paar weken hebt gedaan die werden gestuurd vanuit je reptielenbrein?



Hoe krijg ik dus de juiste mindset? Het begint allemaal bij bewustwording, bewustwording, bewustwording. Van die stemmetjes in je hoofd. Waar komen ze vandaan? Wat maak je jezelf wijs. En dan daarna heb je zélf de keus. Je menselijke brein kan namelijk enorm krachtig zijn. Als je er maar voor kiest! Maar daar gaan we nog verder op in. Eerst bewustwording. Ga daar deze week mee aan de slag. Doe de weekopdracht. Iedere dag. Dan zal het je écht gaan helpen!

### **Geen oordeel**

Hierbij nog even een korte opmerking. Word bewust van je gedachten. Van je overtuigingen. Kijk ernaar. Merk ze op. Kijk waar ze vandaan komen. Maar dat alles **zónder oordeel**. Er is geen goed of fout in je gedachten. Alleen gedachten die je wel of niet helpen. Dus probeer echt naar je gedachten en overtuigingen te kijken zonder er een oordeel over te hebben.

### **Weekopdracht: dagboekje**

De weekopdracht is om elke dag even kort stil te staan bij je gedachten en gedrag die dag. Het liefste in de avond. Stel jezelf dan deze vragen:

# M

## MODULE 2: MINDSET

1. Welke gedachten of welk gedrag werd vandaag gestuurd door mijn belemmerende overtuigingen? (Bijv: je keek in de spiegel en vond jezelf niet mooi, je at een stukje chocolade en dacht meteen "alles is verpest", etc.)
2. Welke gedachten of welk gedrag werd vandaag gestuurd vanuit mijn emotionele brein? (Bijv: je voelde je verdrietig dus hebt te veel chocolade gegeten, je schreeuwde tegen je vriend omdat je boos was, etc.)
3. Welke gedachten of welk gedrag werd vandaag gestuurd vanuit mijn reptielenbrein? (Bijv: je at altijd een snack om 4 uur, maar terwijl je eigenlijk geen honger had, heb je het toch gegeten, etc.)

*That's it.* Dé manier om hier beter mee om te gaan is om eerst echt bewust te worden van je gedachten. Hoe ze op dit moment zijn. Wanneer je denkt en handelt vanuit conditionering, vanuit je zoogdierenbrein of je reptielen brein. Dan kan je daarna gaan kijken of je ze wilt veranderen. Die keuze kan - en moet - je zelf maken. Maar daar zijn we nog niet :)

Ik nodig je dan ook uit om deze opdracht écht elke dag te doen. Dagelijkse bewustwording is essentieel om je mindset aan te pakken! Yes? Let's do this!

Veel succes!

Liefs, Milou