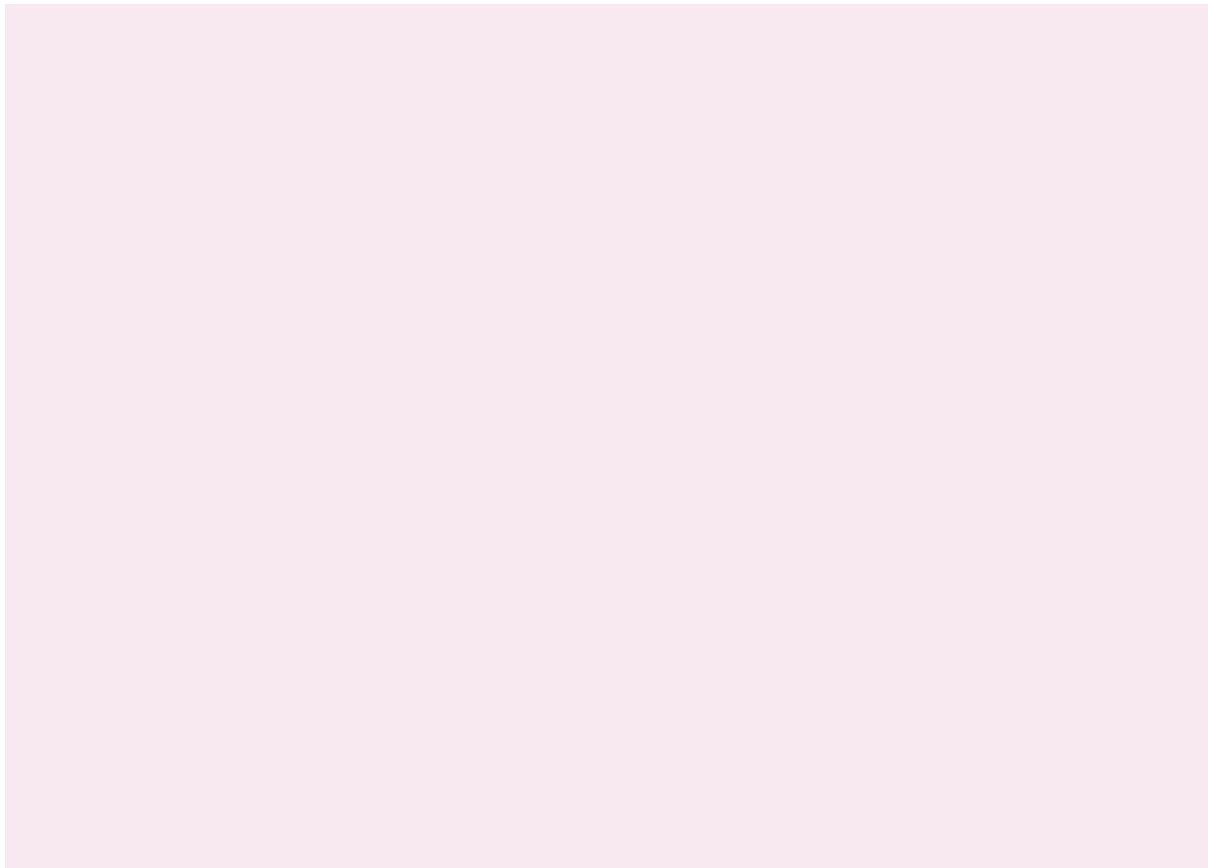


2.4 DE KRACHT VAN JE GEDACHTEN

Nu we weten waarom je denkt wat je denkt, gaan we ons deze week focussen op de kracht van je gedachten. Want waarom zijn jouw gedachten zo belangrijk?

Voordat we verder gaan wil ik je vragen of je al een idee hebt waarom je gedachten zo mega belangrijk zijn. Schrijf hieronder op waarom jij denkt dat jouw gedachten zo'n enorme invloed hebben op jouw leven. Op jouw gezonde leefstijl. Op het behalen van jouw doelen. En daarom op jouw geluk.



De gedachten die ons ervan weerhouden om gezond en in balans te eten

In een wereld waarin meer en meer nadruk wordt gelegd op slank zijn, afvallen en gezondheid, ontwikkelen we bijna vanzelf gedachten die ons tegenwerken. Met invloeden vanuit reclame's, tijdschriften, dieetgoeroes en social media. De boodschap is maar al te vaak dat je gezond "moet" eten, dat suiker "slecht" is of dat een bepaald product je "geen schuldgevoel" bezorgt. Je wordt niet geboren met deze gedachten, maar door zulke boodschappen vaak genoeg te horen gaan we ze vanzelf voor waar aan zien. Zo kunnen ze onbewust onze overtuigingen vormen over hoe en wat we zouden moeten eten. Of over hoe vaak en welke sport we zouden moeten doen.

Natuurlijk zit er ergens een kern van waarheid in. Gezond eten is inderdaad erg goed voor je. Producten met geraffineerde suiker kan je beter niet al te vaak eten. En sommige producten zijn in principe wat gezonder dan andere. Toch zorgen deze overtuigingen voor de negatieve stemmetjes in ons hoofd. Dat niet alleen, in ons hoofd trekken we het vaak uit context en maken het veel erger dan dat het is. Dat we bijvoorbeeld "slecht" bezig zijn als we iets met veel suiker eten. Of dat we "lui" zijn als we een keer niet gaan sporten.

Of kijk eens naar de volgende gedachten:

- Al het snoep is slecht.
- Ik zou 's avonds niets meer moeten eten.
- Brood is niet goed voor mij.
- Ik moet zo min mogelijk koolhydraten eten.
- Omdat ik al een paar dagen niet heb gesport, moet ik maar extra weinig eten.
- Ik heb echt veel te veel gegeten (ook al stopte je met eten toen je vol zat).
- Ik eet niets met toegevoegde suikers.

Vorige week heb ik je al gevraagd om jouw belemmerende overtuigingen op te schrijven als het op je voeding aan komt. Zie je dat dit hierboven ook belemmerende gedachten zijn? Dat ze wat extreem zijn wellicht? En dat ze typisch voor een alles-of-niets mindset zorgen? Heb je namelijk eenmaal deze overtuigingen "overschreden", kunnen je gedachten met je aan de haal gaan en je doen denken dat je "slecht" bezig bent.

Maar je vraagt je misschien af, waarom is het hebben van negatieve en belemmerende gedachten dan zo slechts? Oké, je voelt je er niet fijn door, maar is er nog een andere reden? En ja die is er zeker...

Dé reden dat gedachten zo mega belangrijk zijn

De reden dat onze gedachten zo mega belangrijk zijn is dat ze niet alleen ons gevoel, maar ook ons gedrag beïnvloeden!

Laten we naar de volgende voorbeelden kijken. De meesten mensen ervaren gebeurtenissen en gevoelens namelijk als volgt: "omdat x gebeurde (gebeurtenis), voel ik mij nu y (gevoel)".

Bijvoorbeeld: "Omdat de weegschaal 0,2 kg meer aangaf (gebeurtenis), voel ik mij nu rot (gevoel)" of "omdat ik een eetbui heb gehad (gebeurtenis), voel ik mij nu schuldig (gevoel)". Op deze manier koppel je een bepaalde gebeurtenis aan je gevoel. Je voelt je rot of schuldig, omdat er iets gebeurde.

Gebeurtenis > gevoel.

M

MODULE 2: MINDSET

Denk nu eens terug aan 3 gebeurtenissen die pas geleden hebben plaatsgevonden die jou een vervelend/negatief gevoel (rot, verdrietig, angstig, schuldig, etc.) hebben bezorgd. Zorg dat minimaal 1 gebeurtenis te maken had met je gezonde leefstijl. Schrijf hieronder op wat de gebeurtenis was en welk gevoel je daarbij had.

Gebeurtenis 1:

Gevoel 1:

Gebeurtenis 2:

Gevoel 2:

Gebeurtenis 3:

Gevoel 3:

Lees alles nu nog een keer goed door. Klopt het namelijk wel dat die gebeurtenis de oorzaak was van jouw (vervelende) gevoel?

De schakel tussen een gebeurtenis en je gevoel

Wat is namelijk de reden dat jij je rot voelt omdat je 0,2 kilo bent aangekomen? Het zou bijvoorbeeld zo kunnen zijn dat je op dat moment dacht dat je ook echt zichtbaar aangekomen was. Dat je dikker werd. Dat je minder mooi was. Dat je partner je niet meer mooi zou vinden. Dat je nooit meer een vriendje zou krijgen. Dat al het goede eten voor niets is geweest. Dat het je toch nooit lukt om af te vallen. Stuk voor stuk gedachten. En het zijn juist die gedachten die het gevoel veroorzaken. Stel nou namelijk dat je ook die 0,2 kilo was aangekomen, maar dacht "ach, dat komt wel weer goed" of "ach, dat zou ook gewoon extra vocht kunnen zijn omdat ik gisteren een grote pizza op heb"... Zou je je dan nog hetzelfde voelen? Zou jij je dan ook nog net zo rot hebben gevoeld? Nee! Waarschijnlijk niet.

Of als we kijken naar het voorbeeld van de eetbui. Waarom voel jij je schuldig na een eetbui? Waarschijnlijk omdat je op dat moment denkt dat je een slappeling bent, dat je nooit iets kan volhouden of dat je meteen 2 kilo bent aangekomen. Gedachten dus. Want stel nou dat je zou denken "ach, ik heb nu wel veel te veel gegeten. Maar goed, ik ben ook maar een mens. Iedereen heeft dat wel eens. Morgen ga ik weer gewoon lekker normaal doen en dan is er niks aan de hand." Zou jij je dan nog schuldig voelen? Vast niet.

De stap van gebeurtenis naar gevoel klopt dus niet. Hij is niet volledig. Er zit een schakel tussen gebeurtenis en gevoel en dat zijn: je gedachten.

Gebeurtenis > gedachten > gevoel.

Oftewel: "Omdat mijn baas tegen mij uitviel (gebeurtenis), ben ik bang dat ik niet goed genoeg ben (gedachte), dus voel ik mij nu onzeker (gevoel)." Of: "Omdat ik een eetbui heb gehad (gebeurtenis), ben ik bang dat ik 2 kilo aankom (gedachte), dus voel ik mij nu schuldig (gevoel)".

Het zijn dus jouw gedachten die bepalen hoe jij je voelt. En dat is super goed nieuws! Het is namelijk niet de gebeurtenis of situatie die bepalend is. Het zijn je gedachten. En laat het nou net zo zijn dat jij je gedachten zélf kan kiezen!

Hoe tof is dat?! Jij kan dus de regisseur worden over hoe jij je voelt. Sterker nog, alleen al het feit dat je wéét dat gedachten de schakel zijn tussen een gebeurtenis en je gevoel, kan je helpen om meer controle te krijgen. Dat niet alleen, je kan je gedachten ook omdenken. Positiever maken. Fijner maken. Zodat ze jou een góed in plaats van slecht gevoel gaan geven. Maar laten we eerst eens terug gaan naar de drie gebeurtenissen die je opgeschreven hebt.

M

MODULE 2: MINDSET

Schrijf nu nog eens in het kort de gebeurtenissen en je gevoel op uit de vorige oefening, maar denk ook eens terug aan wat jouw gedachten toen waren. Schrijf die hieronder op.

Gebeurtenis 1:

Gedachten 1:

Gevoel 1:

Gebeurtenis 2:

Gedachten 2:

Gevoel 2:

Gebeurtenis 3:

Gedachten 3:

Gevoel 3:

Nu is het plaatje compleet! En klopt de schakel. Jouw vervelende gevoel werd dus helemaal niet - of in ieder geval niet 100% - door die gebeurtenis veroorzaakt... Het kwam door jouw belemmerende/negatieve gedachten over die gebeurtenis!

De kracht van je gedachten

Ik zal je vertellen... Op het moment dat ik dit doorhad... Het moment dat ik me écht besepte: Wauw, mijn gevoel hangt helemaal niet af van gebeurtenissen of van wat mij overkomt, maar van mijn gedachten daarover. En die gedachten kan ik dus zelf kiezen. Dát moment, zorgde voor zo'n ommekeer in mijn leven. Zo'n bevrijding!

Natuurlijk is het ook niet helemaal zwart-wit. Natuurlijk is het niet zo dat je je nooit meer rot hoeft te voelen. Natuurlijk lukt het mij ook niet altijd. En hebben gebeurtenissen wel degelijk een invloed. Maar nu ik dit inzicht heb, lukt het mij wél steeds vaker. En sta ik veel positiever en gelukkiger in het leven.

Het is natuurlijk geen "magische knop" die je zo maar kan omzetten, toch zijn het je gedachten die bepalend zijn voor jouw gevoel. En op jouw gedachten heb je natuurlijk véél meer invloed dan op de situaties en gebeurtenissen om je heen.

Dit besef - en het toepassen daarvan - zal je vrijheid, controle over je gevoel én veel meer positiviteit en kracht geven!

De invloed van je gedachten op het volhouden van je gezonde leefstijl (en elk ander doel)

Nu denk je misschien wel... "Ja super leuk dat mijn gedachten mijn gevoel kunnen beïnvloeden, maar daarmee hou ik mijn gezonde leefstijl nog niet beter vol. Het is natuurlijk super fijn om me beter te voelen als ik dit eenmaal onder de knie heb. Maar dat brengt me nog niet veel verder met het behalen van mijn doelen en het volhouden van mijn gezonde leefstijl".

Ik snap dat je dat nu misschien denkt... Maar dat is niet waar :) Ik zal je nog twee voorbeelden schetsen. Een voorbeeld van iemand met een typische alles-of-niets mindset en de invloed van haar gedachten.

Stel zij heeft de hele week al super gezond gegeten, ze voelt zich helemaal op en top. Ze heeft tot nu toe alle verleidingen kunnen weerstaan en is daar erg blij mee. Totdat ze in het weekend naar een vriendin gaat en zij van die heerlijke boterige brownies heeft gebakken. Meteen komen deze gedachten bij haar naar boven:

- Ojee ze heeft brownies gebakken.
- Dat kan ik beter niet doen, ik ben de hele week al zo goed bezig geweest.
- Aan de andere kant heb ik de hele week nog niets ongezonds gegeten.
- Zal ik dan toch? Nee, doe maar niet! Je bent zo goed bezig geweest, zonde om dat te vergooien.

- Oké weet je wat, ik doe het toch.
- Ben wel bang dat ik dan niet meer kan stoppen hoor.
- Maar weet je wat, ik neem er gewoon één. Dat kan geen kwaad.

Dus eet ze de brownie op.

- Oh nee, wat heb ik nu weer gedaan.
- Eigenlijk mega zonde van die hele week goed mijn best doen.
- Er zullen hier ook wel echt mega veel calorieën in zitten, ik proef de boter gewoon.
- En nu heb ik eigenlijk zin in nog één.
- Shit, zometeen kan ik me niet meer inhouden.
- Alles voor niets geweest de hele week.
- Zo gaat afvallen dus echt nóóit lukken.

En wat voor effect hebben deze gedachten op haar gevoel? Ze is:

- Teleurgesteld.
- Schuldig.
- Wanhopig.
- Bang om zichzelf niet meer onder controle te hebben.
- Bang dat ze zichzelf weer heel veel moet gaan ontzeggen om te compenseren.

Tot hier waren we gekomen. Een gebeurtenis (het eten van de brownie) stimuleerde bepaalde gedachten (alles is voor niets geweest) wat een effect had op haar gevoel (teleurgesteld, schuldig). Maar hier stopt het niet. Deze gevoelens zorgen er namelijk voor dat ze zich erg rot voelt, in haar gedachten denkt ze toch al "alles is voor niets geweest" dus pakt ze heel makkelijk nog een tweede brownie eet. En een derde. Met elke brownie voelt ze zich rotter, schuldiger, etc. Natuurlijk was één brownie niet erg geweest, maar drie is natuurlijk een beetje overdreven en niet echt lief voor je lichaam.

Stel nou dat ze vanaf het begin af aan al dacht:

- Oh lekker ze heeft brownies gebakken.
- Zo blij dat ik mijzelf tegenwoordig alles toe sta, zolang ik maar naar mijn gevoel luister.
- Tuurlijk wil ik een brownie, lekker.

Ze eet de brownie.

- Oh dit was echt lekker zeg.
- Maar zit nu wel vol, hij was best machtig.
- Heerlijk, ik heb nu precies genoeg op en er echt van genoten.

En de invloed van deze gedachten op haar gevoel:

- Tevreden
- Blij
- Genietend

En het gedrag dat volgt:

- Ze neemt geen tweede brownie.
- Zegt tegen haar vriendin dat ze vol zit dus zet haar vriendin de brownies terug in de keuken.
- En gaat gezellig verder met haar vriendin kletsen.

Dit is dus het effect wat jouw gedachten hebben op het volhouden van je gezonde leefstijl. Het zijn jouw gedachten die de typische alles-of-niets mindset voeden. En jouw gedachten kan je dus helemaal zelf kiezen. Oftewel om de schakel compleet te maken:

Gebeurtenis > gedachten > gevoel > gedrag > gevolgen.

En zo kan je nog wel even doorgaan, want gevolgen zijn weer nieuwe gebeurtenissen op zich.

Gebeurtenis > gedachten > gevoel > gedrag > gevolgen > gebeurtenis > gevoel > gedrag...

En in deze hele schakel heb je de meeste controle over je gedachten. Die kan je beïnvloeden. Dus kan je met jouw gedachten ook jouw gevoel, jouw gezonde leefstijl, het behalen van jouw doelen en uiteindelijk jouw geluk bepalen. Mooi hè?

Ga nu nog één keer terug naar de drie gebeurtenissen die je hebt opgeschreven en maak de schakel af en beschrijf je gedrag daarna en de gevolgen die daar uit kwamen.

Gebeurtenis I:

Gedachten I:

Gevoel I:

Gedrag I:

Gevolgen I:

Gebeurtenis 2:

Gedachten 2:

Gevoel 2:

Gedrag 2:

Gevolgen 2:

Gebeurtenis 3:

Gedachten 3:

Gevoel 3:

Gedrag 3:

Gevolgen 3:

Weekopdracht: het G schema

Het bewust worden van je gedachten in bepaalde situaties is natuurlijk niet altijd even makkelijk. Maar, oefening baart kunst! De opdracht van deze week is dan ook om gebeurtenissen uit je week te gaan analyseren. Hoe meer je dit oefent, hoe bewuster je wordt van het effect van je gedachten op je gevoel. En hoe sneller jij uiteindelijk je negatieve gedachten kan herkennen én uiteindelijk kan omkeren (dat omkeren gaan we volgende week naar kijken).

Analyseer deze week minimaal 3 positieve en minimaal 3 vervelende gebeurtenissen of situaties in de komende week. Dit mogen algemene gebeurtenissen zijn, maar laat er ook wat gebeurtenissen tussen zitten die met jouw doel voor dit programma (gezond eten, loslaten, zelfliefde, etc.) te maken hebben.

Analyseer ze niet alleen in je hoofd, maar schrijf ze ook op (in jouw journal bijvoorbeeld). Het opschrijven is echt een essentieel onderdeel. Schrijf voor elke gebeurtenis op wat er gebeurde

M

MODULE 2: MINDSET

(gebeurtenis), welke gedachten je toen had (gedachten), hoe jij je toen voelde (gevoel), wat je daarna deed (gedrag) en wat de gevolgen waren. Oftewel:

- Gebeurtenis:
- Gedachten:
- Gevoel:
- Gedrag:
- Gevolg:

Probeer deze oefening zo snel mogelijk na (of beter nog: tijdens) het moment te doen.

Veel succes!

Liefs, Milou