

2.5 EEN POSITIEVE & KRACHTIGE MINDSET KAN JE LEREN

De kracht van je gedachten is eindeloos. Vorige week hebben we gezien dat het je gedachten zijn over een gebeurtenis die jouw gevoel beïnvloeden en niet de gebeurtenis zelf. En dat die gedachten weer voor een bepaald gedrag en gevolg zorgen.

Negatieve gedachten zorgen voor negatieve gevoelens en negatieve gevolgen.

Positieve gedachten zorgen voor positieve gevoelens en positieve gevolgen.

Om nog even kort het voorbeeld van vorige week te herhalen. Stel je gaat bij een vriendin langs en krijgt daar een heerlijke - mega ongezonde - brownie voorgeschoteld. Dan is één mogelijkheid om de brownie te eten en je er vervolgens schuldig over te voelen. Om te denken dat je hele dag verpest is. En dat het je dus nooit lukt om af te vallen of in balans te komen. Door deze negatieve gedachten, voel je je ook echt rot en denk je veel sneller "ach, nou maakt een tweede brownie ook niets meer uit". En eet vervolgens ook die tweede brownie. En een derde. Waarna je je nóg rotter voelt. En wat het dus allemaal nog "erger" maakt.

Een tweede mogelijkheid is om de brownie te eten en vervolgens níet te denken dat je hele dag verpest is. Om er volop van te genieten. Om te denken "wauw, wat mooi dat ik mijzelf dit toesta. En als ik de rest van de dag gezond eet is er niets aan de hand". En om ook hierbij je lichaam te respecteren en niet te overeten. Dus na één brownie voel je je goed en laat het bij die ene brownie, ook al biedt je vriendin je een tweede aan. Vervolgens blijf je je de rest van de dag goed voelen en kiest weer lekker voor voedzame gezonde maaltijden. Balans.

Balans wat dus voortkwam uit jouw positieve gedachten wat betreft het eten van die brownie. De balans die je waarschijnlijk niet gehad zou hebben als je negatieve "doem" gedachten zou hebben gehad.

Dus op de juiste manier omgaan met negatieve gedachten is mega belangrijk als je jouw doelen wilt behalen, gezond wilt leven en gelukkig wilt zijn. Maar hoe ga je er nou het beste mee om? Wat denk en doe je als iets bijvoorbeeld tegenzit?

De 4 stappen om met negatieve gedachten om te gaan

Je hebt inmiddels vast wel door dat het vaak de negatieve gedachten zijn die jou de vervelende gevolgen bezorgen. Dus als jij bepaalde doelen wilt behalen (afvallen, gezonder eten, halve marathon gaan hardlopen, of noem maar op) zal je een manier moeten vinden om met negatieve gedachten om te gaan. Of beter gezegd, het zal je enorm helpen in het behalen van je doelen als je om kan gaan met negatieve gedachten. Dus in plaats van negatief, positief en

krachtig kan gaan denken. Want dát gaat jou resultaten opleveren. Een sterke, krachtige en positieve mindset. Niet alleen resultaten trouwens, ook een veel fijner en gelukkiger gevoel!

Ik heb daarom een kort "stappenplan" ontwikkeld gebaseerd op verschillende bewezen technieken. Zo kan je wanneer iets tegen zit, wanneer je je niet goed voelt of wanneer je negatieve emoties of gevoelens ervaart deze stappen doorlopen.

In 4 stappen van negatief naar positief:

- Stap 1: Wordt **bewust** van de gebeurtenis, je gedachten en gevoel
- Stap 2: Analyseer en **stel de juiste vragen**
- Stap 3: Negatieve gedachten **loslaten**
- Stap 4: Maak eventueel plaats voor **positieve** gedachten

Ik zal de stappen één voor één aan je uitleggen. Om hier doorheen te gaan wil ik een voorbeeld nemen. Stel je bent net een hele week super goed bezig geweest. Je hebt lekker gezond gegeten. Bent al 3x gaan sporten. En je voelt je goed. Dan ga je op donderdag- of vrijdagavond naar een borrel bij vrienden thuis. Je neemt je voor om niet helemaal los te gaan. Je was namelijk nog zo goed bezig. Toch vind je het lastig en eet je uiteindelijk best wel veel en ongezond. Veel meer dan je had gewild. Maar de avond is nog niet afgelopen. Je krijgt nog een enorm stuk tiramisu aangeboden als toetje en staat op het punt dat "ook maar gewoon te nemen, omdat het toch al verpest is". Wat kan je dan doen?

Stap 1: Wordt bewust van de gebeurtenis, je gedachten en gevoel

Stap 1 is om bewust te worden van de gebeurtenis, je gedachten en gevoel. Soms zal een bepaalde gebeurtenis de trigger zijn om deze stappen kort te doorlopen, andere keren een vervelend gevoel.

Wat ik hiermee bedoel, elke schakel (gebeurtenis, gedachten, gevoel) kan jou bewust maken of wakker schudden dat het even niet goed gaat. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je je in een bepaalde situatie ergens schuldig over voelt. Waarom dat precies is en wat de gedachten zijn die daar bij horen ben je je eigenlijk niet eens bewust van. Door deze 4 stappen te doorlopen kan je ze gaan achterhalen. Een andere keer ben je misschien enorm aan het malen in je hoofd, maar ben je er helemaal niet bewust van hoe je je daarbij voelt. Ook dan kan je deze stappen doorlopen.

Stap 1 is dus om goed in kaart te krijgen, oké wat is er gebeurd (gebeurtenis), hoe denk ik daarover (gedachten) en hoe voel ik mij daarbij (gevoel)?

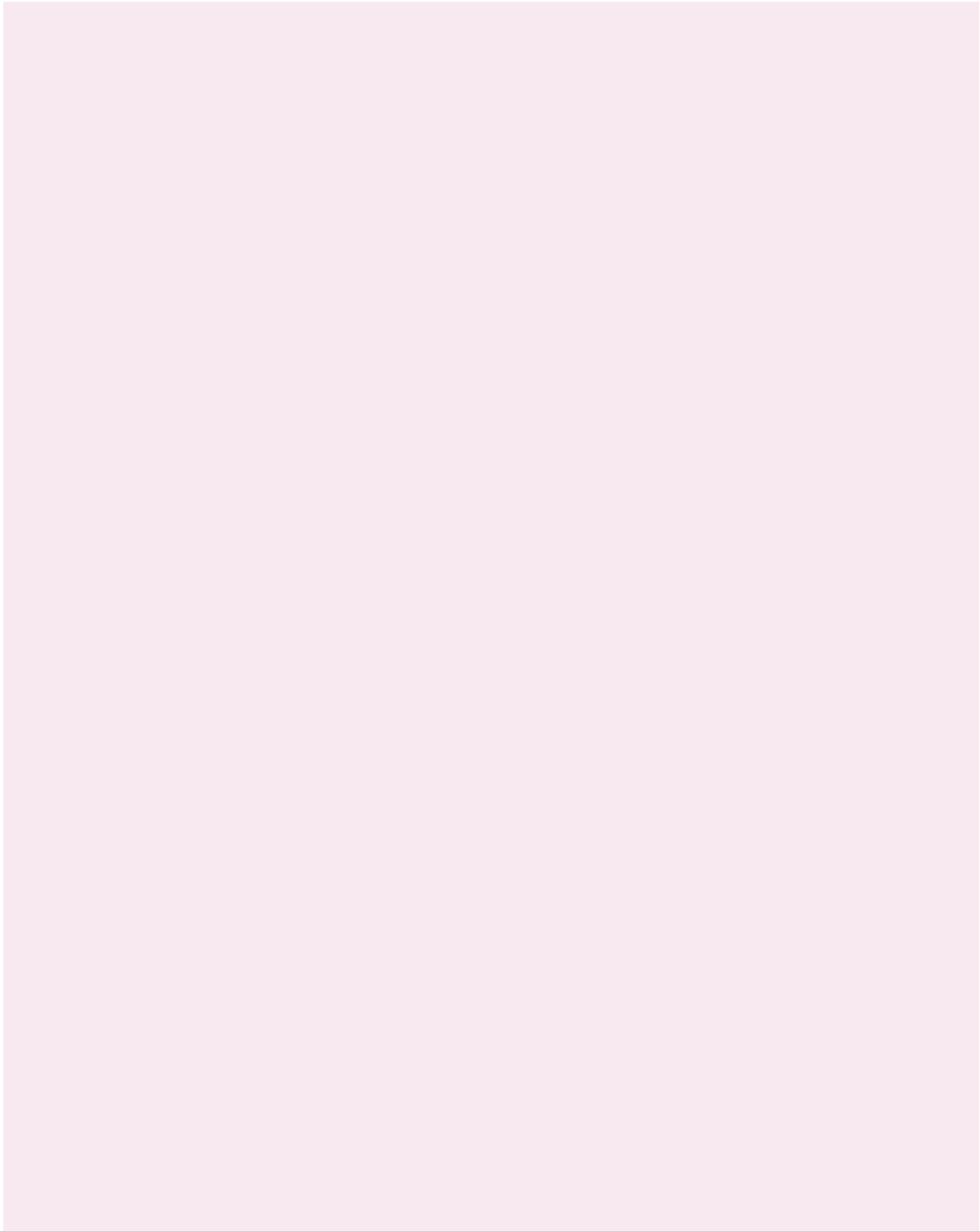
Om even terug te komen op het voorbeeld. Je bent op die borrel en voelt je schuldig dat je zoveel gegeten hebt. Wordt dan even bewust van de gebeurtenis (je hebt wat te veel gegeten),

M

MODULE 2: MINDSET

je hebt gedachten als "waarom heb je dat nou weer gedaan" en "zo zonde, de hele week voor niets mijn best gedaan" en je voelt je dus schuldig.

Neem nu weer de drie gebeurtenissen van vorige week óf neem drie nieuwe gebeurtenissen waarin je gezonde leefstijl niet ging zoals je wilde. Waarin je bijvoorbeeld last had van de alles-of-niets mindset óf je heel schuldig voelde. Pas nu stap 1 toe en schrijf dus kort op wat de gebeurtenis was, wat je gedachten toen waren en hoe jij je daarbij voelde.



Stap 2: Analyseer en stel de juiste vragen

Dan gaan we door naar stap 2. Analyseer wat er eigenlijk gebeurt en stel de juiste vragen aan jezelf over jouw gedachten. Want je weet: je gedachten zijn bepalend. Maar het is niet altijd slim om je gedachten maar klakkeloos te geloven. Vaak zijn ze niet eens waar. En wat we dan vaak ook nog doen is om ze te blijven herhalen in ons hoofd. Maakt het alleen maar erger. Jezelf de juiste vragen te stellen is hierbij erg belangrijk.

Ken je de 4 vragen van Byron Katie? 4 Vragen die je leven kunnen veranderen uit haar boek "The Work". Deze 4 vragen zijn namelijk zó enorm krachtig. Hier komen ze:

1. Is het waar?
2. Weet ik absoluut zeker weten dat het waar is?
3. Hoe reageer ik en wat gebeurt er als ik die gedachte geloof?
4. Wie zou ik zijn of wat zou ik doen zonder deze gedachte?

Deze vier vragen kan je aan jezelf stellen om belemmerende en negatieve gedachten te onderzoeken. Het beste kan je ze in alle rust toepassen. Door de antwoorden op te schrijven. Wanneer je het in je hoofd probeert te doen, is de kans groot dat je jezelf er uit gaat praten. Je ego is te slim en ook al probeer jij kritische vragen te stellen, lult hij zich er wel uit. Dit kan je ook heel mooi doen op "grotere" en belangrijke belemmerende gedachten in je leven die steeds maar terugkomen. Ga er dan een keer goed voor zitten en gebruik deze 4 vragen of het eens goed te analyseren.

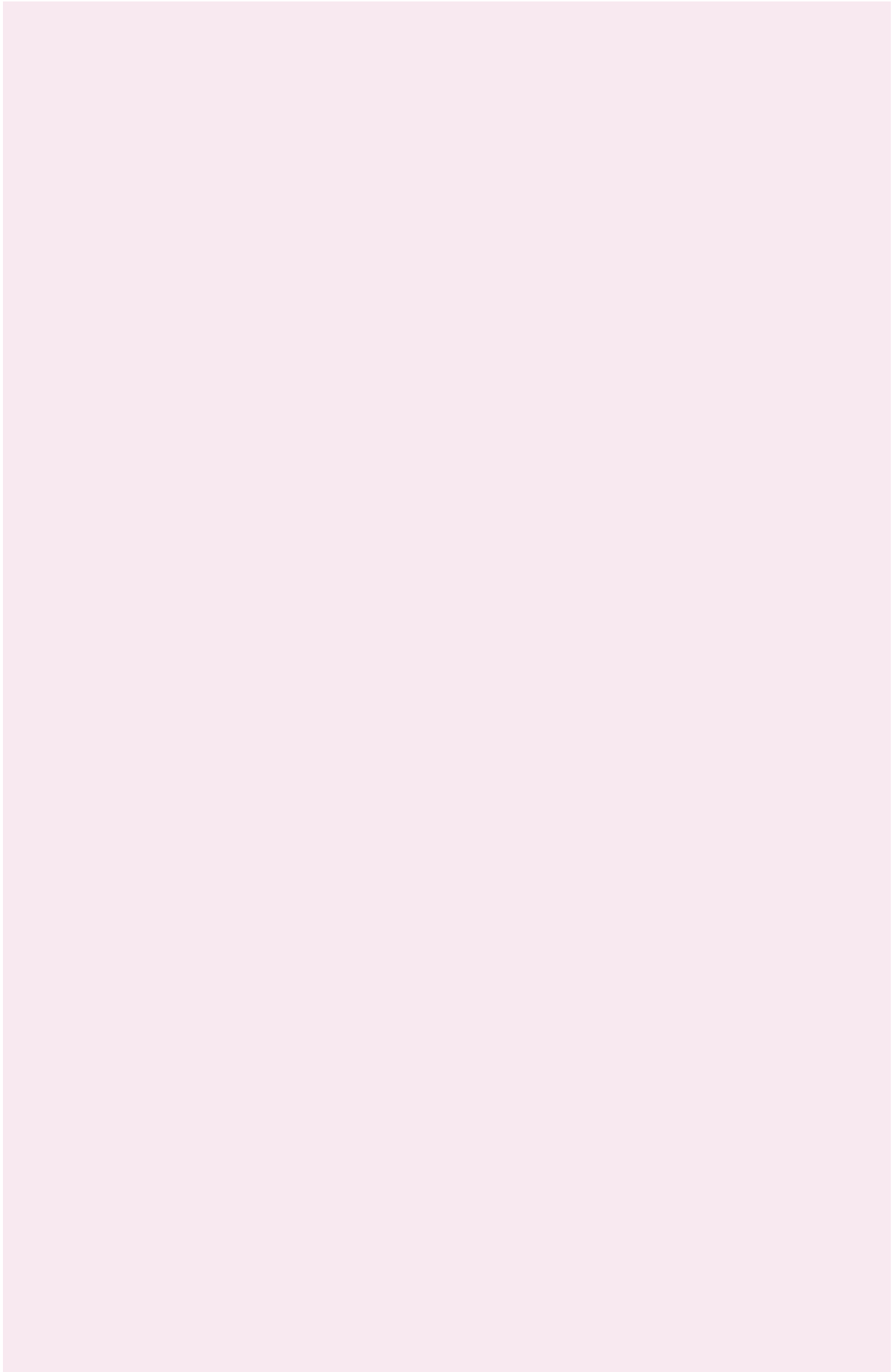
Toch kan je in een bepaalde situatie wel even kort aan jezelf vragen. "Oké, ik denk dit nu wel, maar is het eigenlijk wel waar?" en "Hoe zou het zijn zonder die gedachte?".

Dus om terug te komen op het voorbeeld tijdens de borrel. Je weet dat het je gedachten zijn die jou dat schuldige gevoel bezorgen. Je kan jezelf dan afvragen, zijn deze gedachten echt waar? Is het echt zo dat je de hele week voor niets je best hebt gedaan. Nee, natuurlijk niet. Hoe reageer ik nu ik deze gedachte geloof? Nou, ik voel me er schuldig door en sta op het punt de handdoek in de ring te gooien. Maar wat zou ik doen zonder deze gedachte? Nou, dan zou ik waarschijnlijk het toetje overslaan. Mijn lichaam respecten. Beseffen dat het helemaal niet voor niets is geweest. En dat ik nu kan beslissen om nee te zeggen.

Neem nu weer jouw eigen drie gebeurtenissen. Stel de vier vragen aan jezelf over de gebeurtenissen en schrijf de antwoorden hieronder op.

M

ODULE 2: MINDSET



Stap 3: Negatieve gedachten loslaten

En dan komen we bij stap 2. Laat je negatieve gedachten los. Zet ze opzij. Geef ze weg. Wat je ook doet, ga er niet in mee. Laat ze jou niet overnemen. Maar laat ze los.

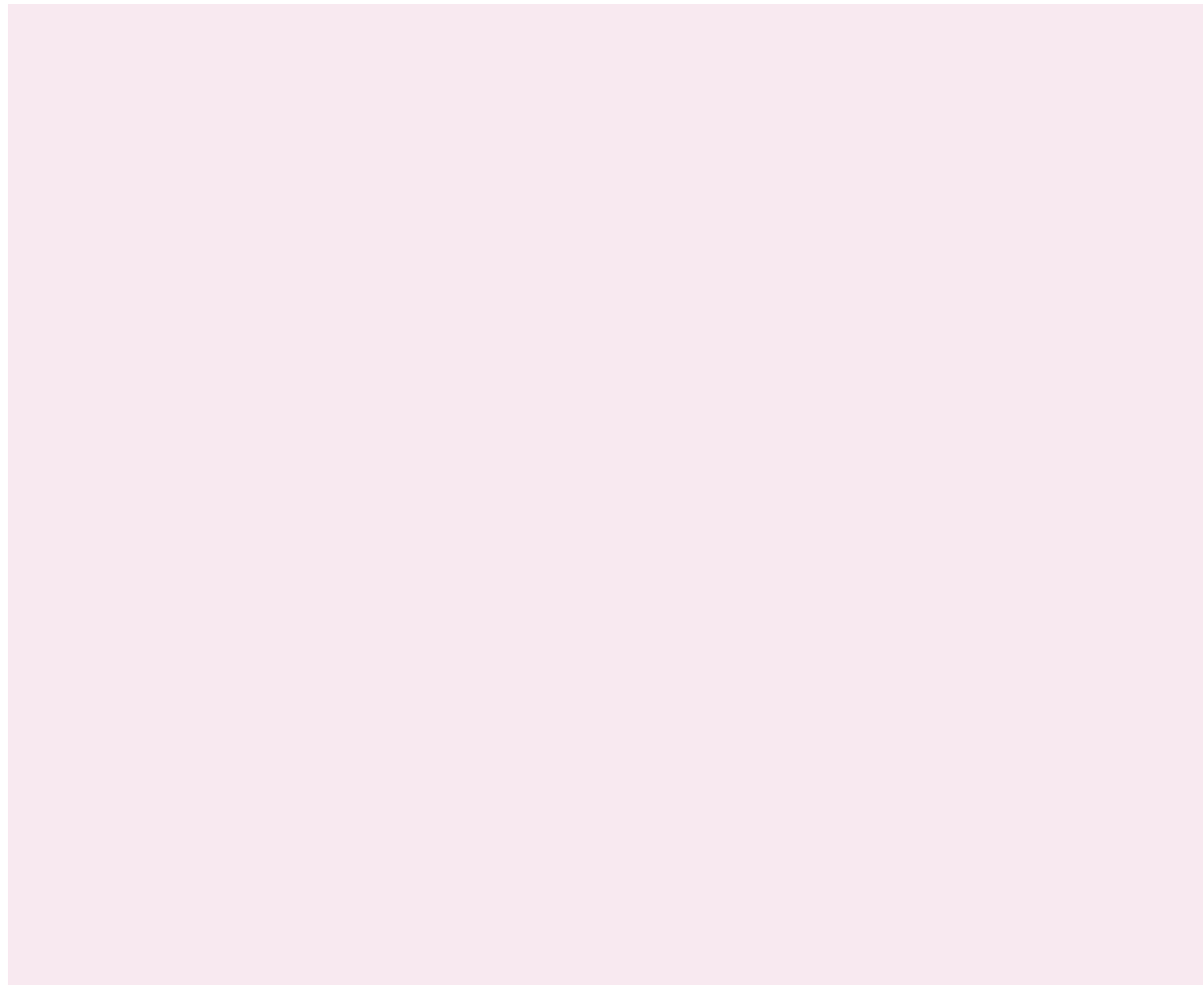
Waarom? Omdat negatieve gedachten je niet dienen. Je reptielenbrein denk misschien wel dat ze er zijn om jou te beschermen, maar nee, ze werken je juist tegen om jouw doel te behalen.

Je hebt in het voorbeeld dus al gezien dat jouw gedachten er alleen maar voor gaan zorgen dat je waarschijnlijk nóg meer en ongezond eet. Dus laat die negatieve gedachten dan los. Zet ze opzij. En je zult zien, dat je je daarna ook een stuk minder schuldig zult voelen. Waardoor je meteen alweer de motivatie krijgt om voor je gezondheid te kiezen. Om het toetje af te slaan. Want genoeg is genoeg. Je hebt genoten. Dat toetje is gewoon net wat te veel voor deze keer. Volgende keer beter.

Het zal echt niet meteen heel makkelijk zijn om je negatieve gedachten los te laten en je meteen daarna beter te voelen. Waarschijnlijk voel je dat nog niet meteen zo de eerste keer. Maar echt, oefening baart kunst. Ik heb het zelf nu al zo vaak "geoefend" en toegepast, dat ik nu een vervelend gevoel (bijvoorbeeld angst of onzekerheid) meteen herken, ter plekke kan terugleiden tot gedachten, zie dat die gedachten mij niet helpen, vaak niet eens waar zijn en juist alleen maar tegenwerken. Ik er dan meteen voor kan kiezen om ze los te laten én dat ik me dan ook direct beter voel.

Wanneer je dit echt gaat oefenen is dát wat je te wachten staat. Als je negatieve en belemmerende gedachten kan gaan loslaten, dan gaat er een wereld voor je open. Een wereld waarin je heel veel kan gaan bereiken, van een gebalanceerde gezonde leefstijl tot andere mooie doelen.

Neem weer jouw drie gebeurtenissen. Schrijf op wat er zou gebeuren als je de negatieve gedachten zou hebben losgelaten.



Je kan in sommige gevallen zelfs nóg een stap nemen.

Stap 4: Maak eventueel plaats voor positieve gedachten

En dat is om er positieve gedachten voor in de plaats te zetten. Want positieve gedachten zorgen voor positieve gevolgen!

In het voorbeeld van de borrel zou je kunnen denken "het is juist super goed dat ik de hele week zo goed mijn best heb gedaan", "natuurlijk mag ik ook af en toe wat te veel eten", "als ik mijzelf daarna maar weer herpak", "en dat heb ik nu gedaan", "dus eigenlijk is het alleen maar goed wat er nu gebeurd is", "en ben super trots op mijzelf".

Wauw, dat zorgt voor een andere kijk op de situatie! Dat zorgt voor een beter gevoel. Fijnere energie. Geen terugval. Geen alles-of-niets situatie. En dat door jouw negatieve gedachten los te laten en er positieve voor in de plaats te zetten!

Ik weet niet of jij net zo enthousiast bent als ik, maar dit heeft mijn leven veranderd. Echt. Op bijna alles toe te passen en zo enorm krachtig.

M

ODULE 2: MINDSET

Neem jouw drie gebeurtenissen weer. Schrijf per gebeurtenis op welke positieve gedachten je ervoor in de plaats zou hebben kunnen zetten. Schrijf ook op hoe jij je dan zou hebben gevoeld en wat de gevolgen waren geweest.

De 4 stappen in het kort

Dus stel je bent op die borrel, je eet te veel en voelt je rot. Het lijkt misschien heel veel om deze stappen allemaal te doorlopen, maar dat valt wel mee. In het begin zal het natuurlijk wat langer duren, maar als je het vaker gaat doen ga je er zo doorheen.

Je merkt dus op "oké ik ben nu in een situatie waarin ik me schuldig voel, ik sta op het punt om helemaal los te gaan, even herpakken en de stappen doorlopen". Dan doorloop je de stappen.

1. "Oké, ik heb de hele week goed gegeten, nu misschien wat te veel, ik denk dat alles verpest is en voel me daar schuldig over"
2. "Oké, is dat echt waar? Is echt alles verpest? Nee eigenlijk niet. Juist niet als ik nu dat toetje over sla"
3. "Oké, ik weet dat negatieve gedachten mij niet helpen dus laat ik het los"
4. "Oké, kan ik er wat positiefs voor in de plaats zetten? Ja, want het is super goed dat ik nu even bezig ben met hoe ik me voel en wat ik denk. Mag ik trots op zijn. Ik ga dat toetje ook gewoon over, dan ben ik helemaal goed bezig"

Het liefste schrijf je ze op - als je thuis bent bijvoorbeeld - of spreek je ze uit. Dat werkt echt véél beter. Je kan deze stappen in je hoofd doen, maar de kans dat het een warboel wordt is groot. Of dat je toch in een negatieve spiraal komt. Wat ik vaak doe is om dit tegen mijn vriend te zeggen. Het uitten dat ik bijvoorbeeld toch ergens negatieve gedachten over heb, of ergens bang voor ben, helpt mij al om bewust te worden en ze te analyseren. Vaak kan ik na zo'n gesprek (gelukkig is mijn vriend ook veel met mindset en ontwikkeling bezig dus snapt hij het ook) de negatieve gedachten ook loslaten. Én heb ik het vaak positief gedraaid. Je zou in zo'n geval ook een vriendin kunnen bellen bijvoorbeeld.

Ook helpt het enorm om dit op te schrijven in je dagboek. Wanneer je schrijft kan je alles veel beter structureren dan in je hoofd. De kans dat je toch in een negatieve denkspiraal komt is dan klein. Maar als het niet anders kan, doe je ze op deze manier in je hoofd. Je zult zien dat je hiermee veel beter je motivatie kan gaan behouden!

Positief denken over je gezonde leefstijl

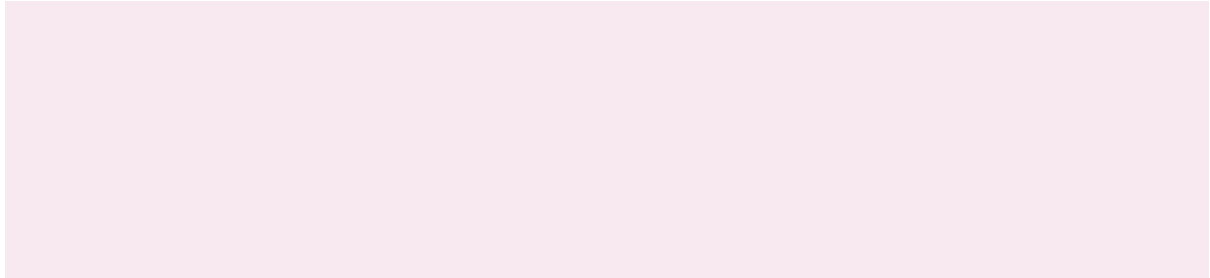
Het is altijd handig om een beetje "voorbereid" te zijn wat betreft positieve gedachten. Wat ik daarmee bedoel is het volgende. Er zijn altijd wel situaties die vaker terugkomen, die voor jou kenmerkend zijn en waar jij vaak negatief over denkt. Bijvoorbeeld als je in de file staat of wanneer je te ongezond eet. Voor mij is dat bijvoorbeeld wanneer ik iets "fout" doe in mijn werk. Dan kon ik vroeger echt enorm boos op mijzelf worden en een hele negatieve gedachten tirade over mijzelf uitgooien. Nu weet ik dat er één kort zinnetje is. Eigenlijk een positieve gedachte. Die mij metéén helpt om er beter mee om te gaan. En dat is "leermomentje voor volgende keer!". Daarmee kan ik meteen de negatieve gedachten loslaten en weer positief gaan

M

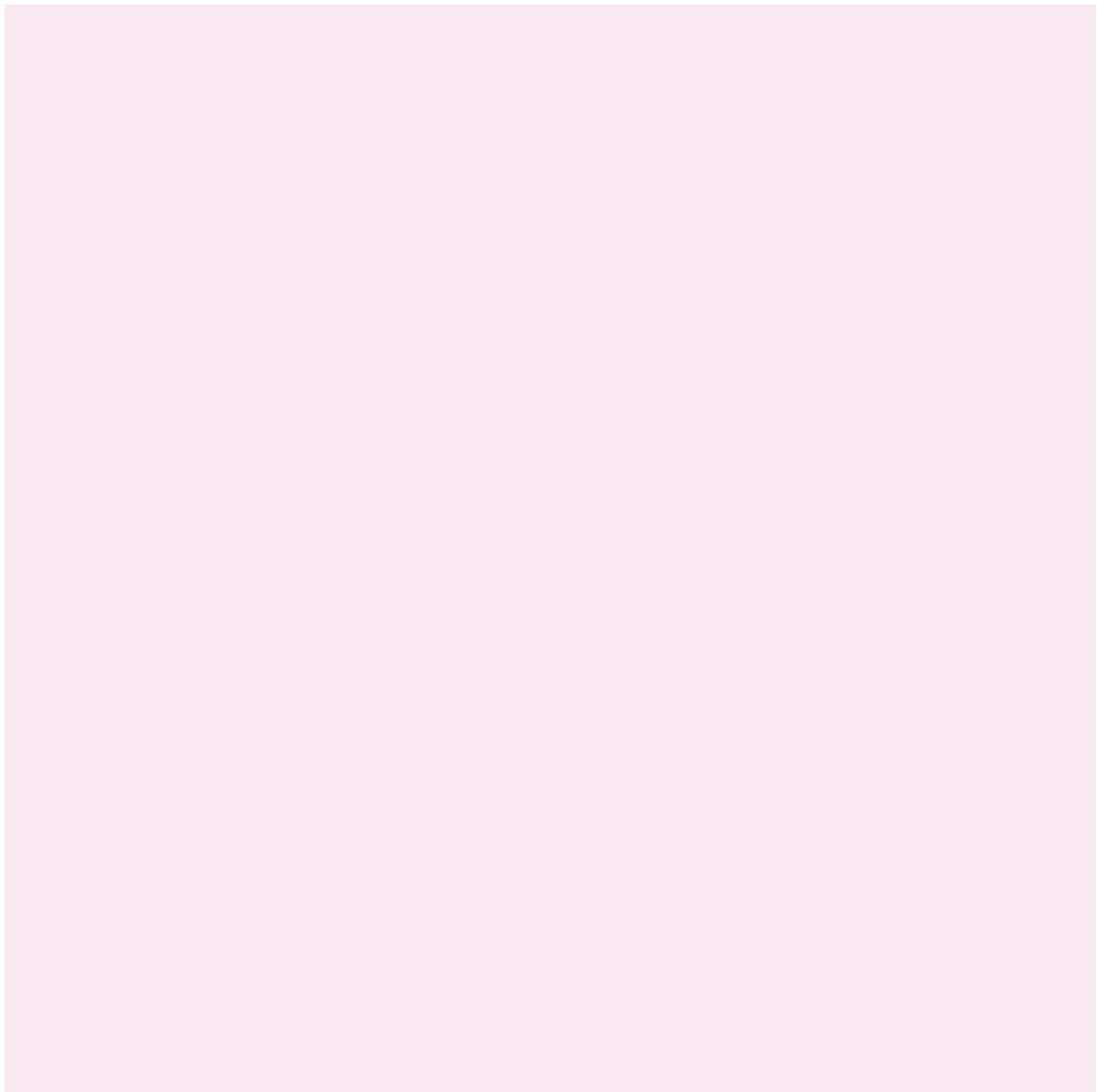
ODULE 2: MINDSET

denken. Doordat ik inmiddels weet dat dit goed voor mij werkt, kan ik veel sneller door de 4 stappen heen. Daarom heb ik de volgende oefening voor je.

Wat zijn jouw 3 meest voorkomende negatieve gedachten over jezelf of je gezonde leefstijl? De 3 negatieve gedachten die jou nu het meeste weerhouden van die balans.



Bedenk nu per negatieve gedachte een lijstje met 10 positieve gedachten die je er eventueel voor in de plaats zou kunnen denken.



Zo heb je in ieder geval alvast een lijstje klaar met positieve gedachten die je in zo'n geval zou kunnen gebruiken. Dan heb je het voorwerk alvast gedaan! En is het veel makkelijker om op zo'n moment toe te passen.

De 'op groei gerichte' mindset

We hebben gezien dat je mindset je diepgewortelde overtuigingen zijn over jezelf en je gedachten die daaruit vloeien. Carol Dweck is een onderzoekster die zich al tientallen jaren bezig houdt met onderzoek op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en succes. Ik stuitte voor het eerst op haar werk toen ik een paar jaar geleden mijn master scriptie schreef. Die ging over de invloed van gevoelens van schuld en een statische versus 'op groei gerichte' mindset op zelf-controle bij diëters. Ik onderzocht welke invloed gevoelens van schuld na het eten van iets ongezonds hadden op een volgende beslissing (voor iets gezonds of ongezonds). Daarbij onderzocht ik of een statische versus 'op groei gerichte' mindset daar een invloed op had. Wat vond ik dit interessant om te onderzoeken en uiteindelijk is mijn scriptie zelfs tweede geworden tijdens de Master Awards. Anyway, dat terzijde... Uit mijn onderzoek bleek dat het verschil in mindset wel degelijk een invloed had op hoe diëters omgingen met "zich schuldig voelen" en hoe dat zich manifesteerde in daaropvolgende beslissingen.

De definities van een statische en 'op groei gerichte' mindset zijn bedacht door Carol Dweck. Zij omschreef beide mindsets als volgt. Mensen met een **'op groei gerichte'** mindset zijn leergierig en er van overtuigd dat zij zichzelf kunnen ontwikkelen door er moeite voor te doen. Dat intelligentie te ontwikkelen is. Zij staan open voor verbetering en mogelijkheden. Ze zijn blij met uitdagingen en geven niet snel op met tegenslag. Ze leren van kritiek en laten zich inspireren door anderen. Ze zien het behalen van hun doelen als het resultaat van het leerproces.

Aan de andere kant heb je mensen met een **'statische'** mindset. Zij geloven dat hun intelligentie, persoonlijkheid en karakter vast staan. Ze proberen zich vaak te bewijzen. Uitdagingen gaan ze liever uit de weg, anders kan je fouten maken. Ze haken snel af als iets tegen zit. Ook hebben ze een negatief zelfbeeld, omdat ze zich continue vergelijken met anderen. Kritiek wordt liever genegeerd. Het succes van anderen zien ze als een bedreiging.

Nou is het zo dat jouw mindset voor een deel bepaald wordt door omgevingsfactoren zoals ouders, familie, vrienden, partners en leraren. Het andere deel is uiteindelijk een persoonlijke keuze, zegt Dweck. **Je bepaalt zelf welke overtuiging je toe laat.**

Uiteindelijk heeft een statische mindset een enorm negatief effect op het zelfvertrouwen. Daarnaast ontwikkelen mensen met zo'n mindset zich niet of minder, omdat ze alle leermomenten en uitdagingen uit de weg gaan. **Mensen met een 'op groei gerichte' mindset zullen zich veel verder ontwikkelen, hun doelen makkelijker behalen en veel meer zelfvertrouwen hebben dan mensen met een statische mindset.**

Waarom leg ik je dit verschil in mindset uit? Omdat het voor een heel groot deel bepaalt of jij je doelen (gezond eten, etc.) kan behalen. Een 'op groei gerichte' mindset zal je dus véél meer helpen. En die keuze is aan jou! Je zal niet meteen van de ene op de andere dag een 'op groei gerichte' mindset hebben, maar elke keer dat je de keuze maakt om je negatieve gedachten los te laten, ze - waar mogelijk - te vullen met positieve gedachten, kom je een stukje dichterbij.

Van loslaten naar actie ondernemen

Één ding is om negatieve gedachten los te laten, maar een volgende is natuurlijk om actie te ondernemen. Gaan dingen herhaaldelijk fout in je leven, of je houdt het gezond eten al een lange tijd helemaal niet vol, dan is de eerste stap om je negatieve gedachten erover los te laten. De tweede stap is natuurlijk om wél actie te ondernemen. Want zonder actie kom je er ook niet! Maar moet je altijd maar actie ondernemen wanneer je je rot voelt of wanneer je negatieve gedachten hebt? Nee, zeker niet.

De super shortcut

Er is een shortcut die ik maar ál te vaak gebruik als het gaat om negatieve gedachten en je bijvoorbeeld ergens rot over voelen of zorgen over maken. En dat is de vraag... **Is het belangrijk of heb ik er invloed op?**

Soms maak je je namelijk druk om niets! Mijn vriend kan zich bijvoorbeeld nogal opwinden over kruimeltjes op de keukenvloer (als we dus eigenlijk weer moeten stofzuigen ;)) en kan daar helemaal chagrijnig over worden en zich daarna niet meer kunnen concentreren op zijn werk. Zonde toch? Een paar jaar geleden kon ik mij ook enorm drukmaken als ik over mijn calorieën doel heen zat. Dan kwamen er allemaal doemgedachten naar boven en was ik alleen nog maar daar mee bezig. Vervolgens at ik vaak nog meer "omdat alles toch al verpest was".

Maar nu stel ik mijzelf dus altijd de vragen:

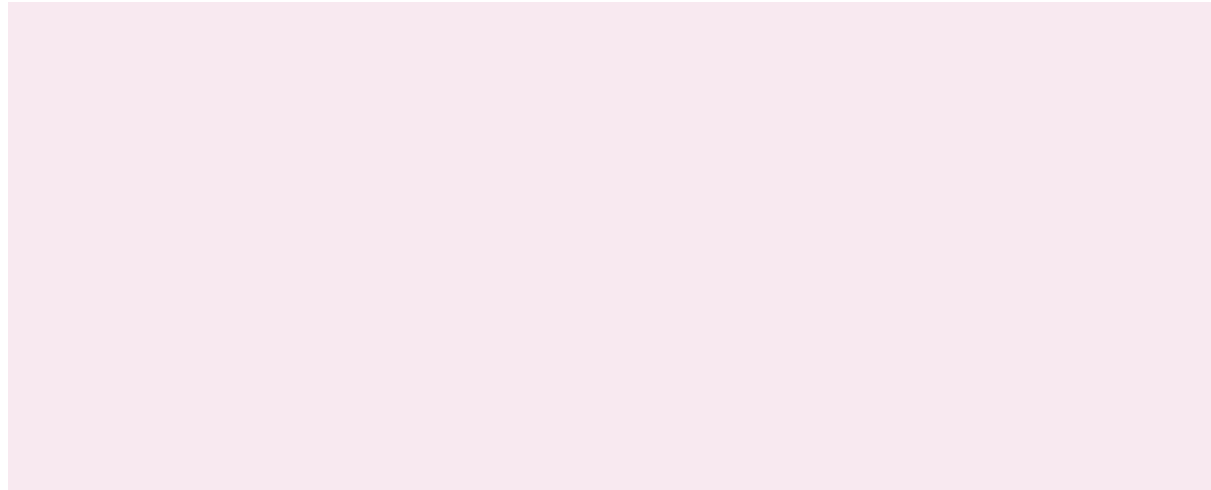
- 1. Is het écht belangrijk?**
- 2. Heb ik er invloed op?**

M MODULE 2: MINDSET

In het geval van mijn vriend en die kruimels op de vloer, vindt hij dat natuurlijk niet écht belangrijk. In zo'n geval: laat alle negatieve gedachten meteen los. Maar had hij het nou wel écht belangrijk gevonden? Dan had hij zich de volgende vraag kunnen stellen: heb ik er invloed op? En ja dat heeft hij, dus had hij de stofzuiger kunnen pakken en actie kunnen ondernemen. "Probleem" ook opgelost.

Als ik nu eigenlijk toch wat te veel of ongezond heb gegeten stel ik mijzelf ook de vraag: vind ik het écht belangrijk? Vaak is het antwoord nee, want één keertje te veel eten maakt niet zo veel uit. Bovendien vind ik andere dingen in het leven - zoals gelukkig zijn - véél belangrijker. Dus laat ik meteen alle negatieve gedachten los. Het is toch niet zo belangrijk. Maar had ik het nou wél echt belangrijk gevonden. Bijvoorbeeld als ik echt overgewicht had gehad, ik heel graag wilde afvallen voor mijn geluk en gezondheid en ik al veel langer te veel snoepte. Dan zou ik mij de volgende vraag kunnen stellen: heb ik er invloed op? Nou nee, op dat moment zelf niet meer. Dus is het accepteren geblazen dat je teveel gegeten hebt en je negatieve gedachten loslaten. Maar je hebt er natuurlijk wél daarna invloed op. Je kan weer gezonder gaan eten. Weer even teruggaan naar de vraag "waarom wil ik dan gezond eten of afvallen" en met die motivatie weer goed voor jezelf gaan zorgen. Actie ondernemen dus! Want sommige dingen wil je niet alleen loslaten, er moet ook daadwerkelijk iets gebeuren!

Denk nu even terug aan de drie situaties waarin jij je de afgelopen tijd druk of zorgen hebt gemaakt. Stel jezelf dan de twee vragen (1. Vind ik het écht belangrijk? 2. Heb ik er invloed op?). Wees hierin eerlijk. Wat is dan de uitkomst? Negatieve gedachten loslaten? Of negatieve gedachten loslaten én actie ondernemen?



Dit is natuurlijk een oefening over situaties in het verleden. Maar neem dit natuurlijk mee in je dagelijkse dingen.

Kies je f*cks verstandig!

Het zou natuurlijk mega "zonde" zijn als jij je druk maakt om de dingen die niet écht belangrijk zijn. Mark Manson zegt ook in zijn boek "The subtle art of not giving a f*ck" dat je in je leven maar een beperkt aantal "fucks" hebt om te geven, dus dat je ze maar beter verstandig kan kiezen. Wat hij hiermee bedoelt is dat je echt niet de tijd en energie hebt om je over alles in je leven zorgen te gaan maken. Of om voor alles mega je best te doen. Het gaat erom dat je je best doet - en je helemaal inzet - voor die dingen die jij écht belangrijk vindt.

Neem de autoriteit over je eigen gedachten

Maar hoe dan ook. Neem de autoriteit over je eigen gedachten. Jij hebt de keuze over je gedachten. En dus ook over je gevoel en gevolgen. Zo simpel is het. Natuurlijk niet zo 1-2-3 super makkelijker uit te voeren. Maar een positieve en krachtige mindset kan je leren. Hoe? Door te oefenen, oefenen, oefenen. Door te beseffen dat het werkt. Dat jij positief in het leven wilt staan. En je doelen wilt behalen. Dat het je gaat helpen om gezond te leven. En dat jij daar dus volledige invloed op hebt.

Hoe vaker je oefent... Hoe vaker het je zal lukken om je gedachten te herkennen, analyseren en sturen... En hoe sneller het een gewoonte voor je zal worden. Een krachtige en positieve mindset die jou zal helpen in het leven. Met het volhouden van je gezonde voedingspatroon. En met het doorgaan na een "tegenslag".

Help, ik sta op het punt om (weer) ongezond te eten!

Ook met het kiezen tussen gezond en ongezond kan je inzoomen op jouw gedachten en afvragen of ze wel waar zijn om vervolgens je acties te beïnvloeden.

M

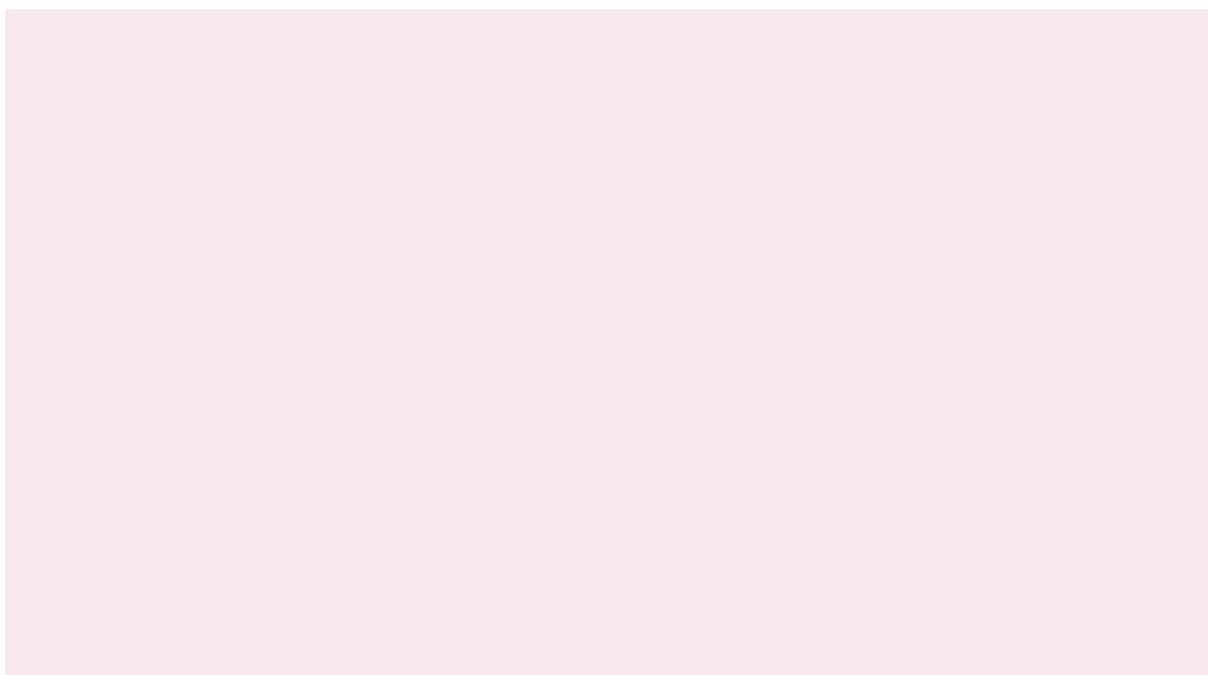
MODULE 2: MINDSET

Misschien herken je het volgende voorbeeld wel. Je bent moe en op de een of andere manier sta je op het punt om te gaan snaaien. Je loop wat rond in je keuken op zoek naar...? Ja, naar wat eigenlijk? Wat kan je op zo'n moment doen?

Ook op zo'n moment stop je jezelf even. Wordt bewust van de situatie, gedachten en gevoel. Oké, je voelt je moe. Welke gedachten heb je? Misschien denk je wel dat een snack (en stiekem denk je vooral aan iets met veel suiker) je even meer energie gaat geven. En dat je dus op het punt staat om die Mars te pakken. Vraag jezelf dan af. Is deze gedachte wel waar? Nou, misschien denk je stiekem dat het je even gaat helpen om wat meer energie te geven, maar diep van binnen weet jij ook wel dat dat juist niet zo is. Dus ook daar kan je die gedachte (die in dit geval negatief is) beter loslaten. En actie ondernemen door iets anders te gaan doen dat jou energie geeft.

Hetzelfde geldt voor emotie eten. Veel mensen grijpen snel naar iets ongezonds als "troost". Op zo'n moment is het ook handig om even te kijken naar wat de situatie en welke gedachten daarbij horen. Bijvoorbeeld dat je denkt "ahhh, waarschijnlijk voel ik mij een stuk beter na die paar stukjes chocolade, dus neem nou maar". En in zo'n geval moet je écht even kritisch voor jezelf zijn. Is die gedachte namelijk écht waar? Nee! Je gaat je echt niet beter voelen door een stukje chocolade en dat weet je dondersgoed. Het is op dat moment je emotionele of reptielenbrein die tegen je praat. Maar het is niet waar!! Dus laat die gedachte varen en ga iets anders doen dat je wel écht een beter gevoel geeft (wandelen, in bad zitten, etc.).

Herken jij deze situaties? Beschrijf een soortgelijke situatie die bij jou pas geleden is voorgevallen toen je op het punt stond om wat ongezonds te pakken. Wat had je toen beter kunnen doen?



Wat te doen bij een tegenslag of terugval?

Ik hoorde laatst een mooi verhaal over tennissers dat echt precies een heel belangrijk verschil tussen succes en falen beschrijft. Daarom wil ik dat met je delen. Er werd namelijk een onderzoek gedaan naar prof tennissers. Een groep uit de top 10 vergeleken met een groep die rond de top 100 zaten. Qua lichaamsbouw en fysiek zat er eigenlijk geen verschil tussen de tennissers. Wél qua mindset.

Wat deden de tennissers die rond de top 100 zaten? Zij sloegen een bal verkeerd en dachten vervolgens alleen nog maar aan "damn, waarom heb ik die bal nou weer verkeerd geslagen. Alwéér verkeerd. Baal baal. Etc."

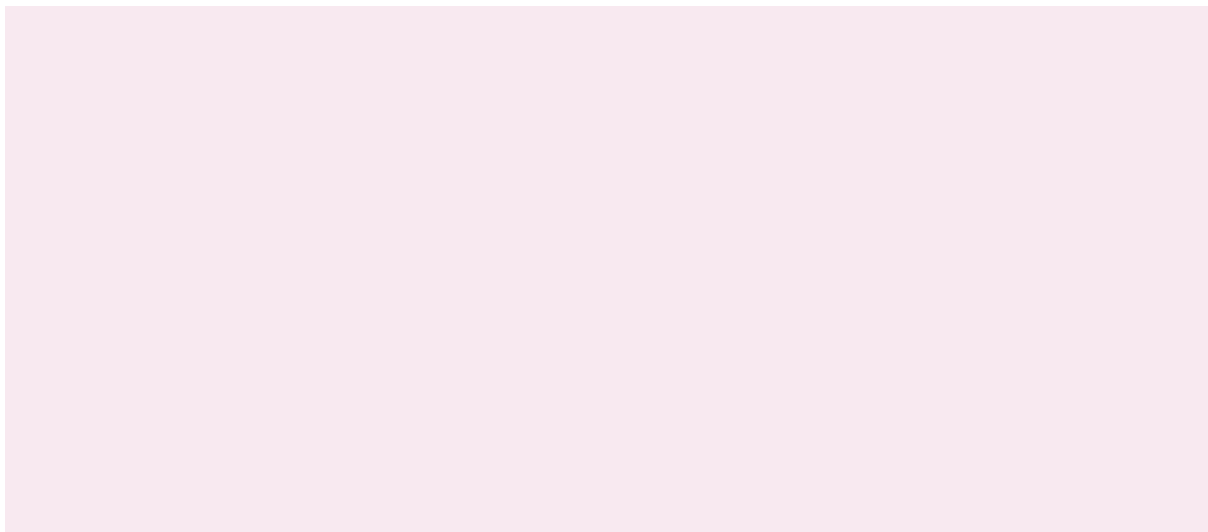
Wat deden de top 10 tennissers daarentegen? 1. Ze vroegen zich af "wat is er precies gebeurd waarom ik de bal verkeerd sloeg"? 2. En "wat kan ik de volgende keer beter doen?". 3. Ze lieten de gedachten los en concentreerden zich op de volgende bal.

Zie je het verschil? Dat is een groot mega verschil tussen het wel of niet behalen van je doelen. Dus óf je blijft hangen in wat er allemaal mis gaat en hoe vervelend je je daar door voelt. Óf je bekijkt wat er "mis" is gegaan, hoe je het de volgende keer beter kan doen en laat daarna alle negatieve gedachten erover los!

Wat kan je dus doen?

- 1. Vraag jezelf af: Wat gebeurde er? En waarom ging het mis, verkeerd of hield ik het niet vol?**
- 2. Vraag jezelf af: Wat kan ik de volgende keer doen om dit te voorkomen?**
- 3. Laat je negatieve gedachten los en kom terug in het hier en nu ;)**

Dus hoe besluit jij om volgende keer om te gaan met een tegenslag? Bijvoorbeeld wanneer je een paar dagen te ongezond hebt gegeten?



Hoe kan je steeds bewuster worden van je gedachten?

De stappen die ik je zojuist heb gegeven zijn natuurlijk niet altijd even makkelijk. Soms merk je niet eens op dat je negatieve gedachten hebt of dat je je rot voelt, dus hebben de stappen niet eens zin.

Dan rest nog de vraag: hoe kan je dan steeds vaker en sneller gaan opmerken of en wanneer je negatieve gedachten of gevoelens hebt? Dat kan je onder andere doen door meditatie en mindfulness. Die zorgen er allebei voor dat je veel bewuster wordt van je gedachten. Precies dat wat je nodig hebt om ze ook beter te kunnen herkennen, analyseren én sturen.

Daar wil ik volgende week verder op in gaan. Maar naast meditatie en mindfulness kan je óók bewuster worden van je gedachten en gevoelens door te schrijven in een dagboek. Stel jezelf dan vragen. Hoe voel ik mij nu? Hoe denk ik daarover? Wat gaat er nog niet goed? Wat kan er beter? En luister kritisch naar wat er in je op komt. Op het moment dat je dat oefent tijdens het schrijven, zal je het ook gedurende de dag steeds beter kunnen gaan toepassen.

Weekopdracht: De 4 stappen

De opdracht voor deze week is om de 4 stappen te doorlopen wanneer je je niet goed voelt, wanneer iets tegen zit of wanneer je merkt dat je ergens negatief over denkt. Het beste is om ze dan op te schrijven in je dagboek of op een notitieblaadje, mocht dat echt niet lukken (ben je ergens buiten de deur) doe het dan in je hoofd en schrijf het later die dag nog op.

Deze week was best wel veel theorie. Daarom wil ik je bij deze vragen om eens goed stil te staan bij wat we doorlopen hebben. Wat waren jouw belangrijkste twee inzichten deze week?

En wat beslis jij om vanaf nu ook écht te gaan toepassen?