

3.1 BEWUST EN MINDFUL LEVEN EN ETEN

Deze week switchen wij van de focus op mindset naar de focus op intuïtief eten. De komende 4 weken zullen we dus gaan kijken naar een intuïtieve manier van eten. Zonder diëten of eetschema's, zonder calorieën te tellen en zonder regeltjes. Hoe dan wel? We gaan bewust en mindful eten. Eten wanneer je honger hebt en stoppen wanneer je vol zit. Zorgen voor voldoening na je maaltijd. En we leren een onderscheid maken tussen onze emoties en lichamelijke signalen om zo beter met emotie-eten om te gaan.

We beginnen vandaag met bewust en mindful leven en eten. Mindful leven heeft nog een grote link met de vorige weken. Door meer mindful te leven (o.a. door meditatie en mindfulness) kan je veel bewuster worden van je gedachten en gevoelens en ze hierdoor dus ook beter gaan sturen. Bewust en mindful leven sluit dus perfect aan op de voorgaande weken. Daarom ga ik daar als eerste op in.

In het tweede deel van deze week ga ik specifiek in op bewust en mindful eten. Hoe kan je nou rustiger en met meer aandacht gaan eten, zodat je sneller merkt dat je vol zit, meer geniet en sneller voldaan bent van je eten? Daar gaan we uitgebreid op in in het tweede deel.

De kracht van mindfulness en meditatie

Als je bewust en mindful kangaan leven zorg je er voor dat je bewuster wordt van jezelf. Van jouw gedachten, gevoelens, lichaam, sensaties, etc. Dat je naar binnen kan kijken. Dat je kan voelen. Dat je in contact staat met je lichaam. En daarmee ook **bewuste beslissingen kan nemen en bewust kan kiezen voor gezonde(re) en fijne keuzes.**

Mindfulness en meditatie zijn de belangrijkste manieren om bewust te zijn. Wat mij betreft staan die aan de basis van jouw geluk. En ze kunnen je ook enorm helpen om jouw gezonde leefstijl in balans te krijgen. Beide zijn manieren om je brein te trainen. Zo leer je beter naar jouw gedachten te luisteren, om ze los te kunnen laten, om meer rust in je hoofd te krijgen, om beter te kunnen voelen hoe het met je gaat en om dichterbij jezelf te komen staan. Daarom wil ik je kort uitleggen wat mindfulness en meditatie is, mocht je hier nog niet (echt) mee bekend zijn.

Wat is mindfulness?

Het begrip mindfulness komt oorspronkelijk uit het Boeddhisme en is de Engelse vertaling van het Pali-woord sati, dat betekent 'bewustzijn', 'wakker aanwezig zijn', 'herinneren (om bewust te zijn)'. Een betere definitie is: *"Doelbewust gewaar zijn van de ervaring van moment tot moment met een open en niet-oordelende houding"*.

Mindfulness is leven met volle aandacht. De meeste mensen leven continue in hun hoofd - in hun gedachten. Het merendeel van de tijd onbewust. Het grootste deel van onze gedachten gaat over het verleden ("had ik maar" of "wat als ik niet x had gedaan") of toekomst ("wat zou er gebeuren als" of "wat ga ik zo eten"). Zelden leven we in het "nu". Met mindfulness richt jij juist jouw aandacht op het heden en laat even alle gedachten over gisteren of morgen varen. **Jij houdt je letterlijk bezig met wat je nu aan het doen bent.**

M

MODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

Stel je staat onder de douche. Grote kans dat jij je al aan het bedenken bent wat je aan wilt trekken, dat jij al bijna te laat bent, wat je gaat zeggen op die ene afspraak en wat je collega dit keer over je lunch gaat zeggen. En oja, je moet ook nog even je vriendin appen, de klinko buiten zetten en je telefoonlader meenemen. Voordat je het weet ben je klaar met douchen, je hebt geen idee hoe lang je daar hebt gestaan, maar wat je wel weet is dat het pas half 8 is en je hoofd nu alweer vol zit met een warboel aan gedachten.

Wat nou als je (wat meer) mindful zou leven? Dan zou je lekker genieten van die douche. De warme straal op je huid voelen, diep in en uit ademen en jezelf heerlijk schoon spoelen. Wanneer er gedachten naar boven komen, laat je ze vriendelijk weer voorbij drijven. Nu even niet. Je doucht ontspannen en in rust. Helemaal aandachtig in het hier en nu. Hoe zou je dan de douche uitstappen? Waarschijnlijk met **meer energie en een rustiger hoofd**. Om vervolgens ook bewuster te kunnen zijn van de keuzes die je daarna maakt (wat ga je eten, neem je de fiets of bus naar je werk, etc.).

Mindfulness heeft vele bewezen voordelen, onder andere zorgt het ervoor dat je stopt met piekeren, minder stress ervaart, effectiever werkt en beter in je vel zit. Niet zo gek ook, want je doet alles met aandacht. En vooral één ding tegelijkertijd. En zeg eens eerlijk, hoe vaak doe jij meerdere dingen tegelijkertijd? Ik zal je bij deze uit je droom helpen...

Nee, je werkt niet efficiënter als je multi-taskt!

Sterker nog, je wordt veel inefficiënter, langzamer, moeër en onrustiger. Ook is de kans dat je in een negatieve gedachtestroom komt vele malen groter. Je bent namelijk niet aanwezig met wat je doet en kan daardoor onbewust in je hoofd gaan malen. Multitasken wil je dus te allen tijden vermijden als je een bewust, gezond en energiek leven wilt leven.

Probeer bewust te zijn van de dingen die je doet en denkt. Begin er eens mee 's ochtends en 's avonds tijdens het tandenpoetsen, doe dat met aandacht. Eet je iets, eet het met aandacht, zonder afleidingen van je telefoon of tv (daar kom ik zo nog op terug). Ga je wandelen door de natuur, doe dat dan met aandacht. Kijk om je heen, luister naar de geluiden, voel wat het met je doet. Zo kom je veel bewuster in het leven te staan. Kan je bewuster contact maken met jezelf, je gedachten en je gevoelens. En kan je daardoor **beter jouw keuzes gaan sturen**.

Je dag bewust beginnen en afsluiten

Hoe begin jij jouw dag? Omschrijf jouw ochtendritueel in alle eerlijkheid. (Bijvoorbeeld: ik sta om 7 uur op, snooze dan vaak nog twee keer en pak dan mijn telefoon om even mijn mail en social media te checken. Daarna ga ik tandenpoetsen, douchen, aankleden en ontbijt maken. Tijdens het ontbijten kijk ik het ochtendjournaal en check ik mijn telefoon. Vaak ga ik te laat de deur uit om naar mijn werk te gaan)

Wanneer je 's ochtends opstaat kan je al een mooie start maken. Of je kan meteen al een paar punten verliezen. Hoe jij jouw dag begint is enorm bepalend voor de rest van je dag. Hoe zou jij jouw dag het liefste willen beginnen? Bewust en met rust in je hoofd? Of meteen al in de waan van de dag druk met alle dingen in je hoofd?

Bedenk nu hoe jij jouw dag beter zou kunnen beginnen? Wat zou jij kunnen doen om je dag bewuster te beginnen? En neem morgenochtend al de eerste stap om de ochtend te beginnen op een manier die jij graag wilt.

Mindfulness, gedachten en gevoel

Laten wij nog een keer kijken naar deze mooie definitie van mindfulness: "Doelbewust gewaar zijn van de ervaring van moment tot moment met een open en niet-oordelende houding". Naast dat het leven met aandacht omschrijft, zie je ook heel specifiek staan: met een open en niet-oordelende houding. Juist. Probeer dus alles (wat je doet, denkt, voelt, eet) open waar te nemen en er **niet over te oordelen**. Er is geen goed of fout.

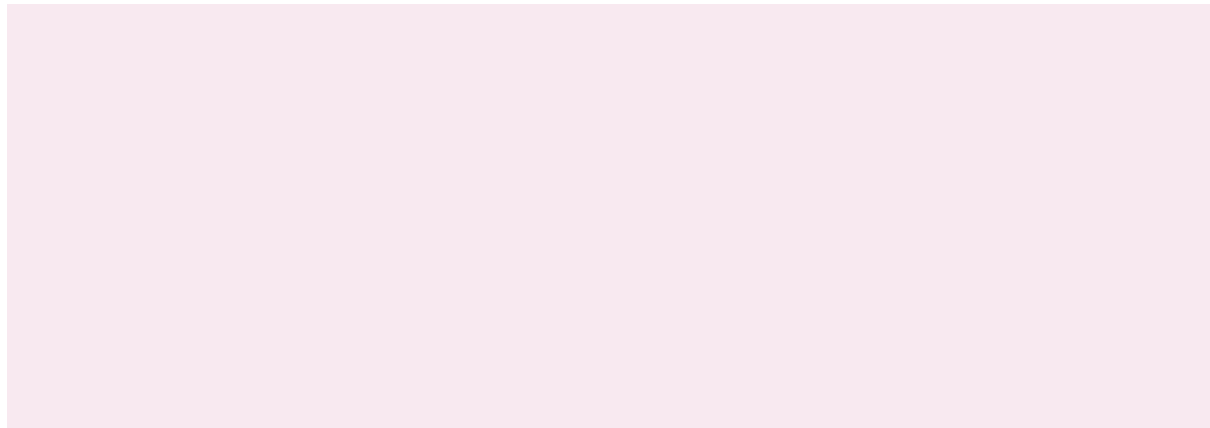
Ik zag laatst een TED talk van Dr. Kasim Al-Mashat die mindfulness zo goed uitlegt. Hij vertelde dat mindfulness meditatie (mindfulness toegepast in meditatievorm) je hersenen kan trainen

om meer in het moment aanwezig te zijn. Een van de manieren om dat te doen is om jouw aandacht te verplaatsen naar je ademhaling. Besteed er doelbewust aandacht aan. In het huidige moment. Zonder te oordelen. Gedachten, emoties en sensaties kunnen opspelen, maar de truc is om jezelf er niet in te verliezen en je aandacht weer terug te brengen naar je ademhaling. Dit is in feite een van de vormen van meditatie.

Elke keer dat we die aandacht terugbrengen, trainen we de "spieren" van ons brein. We trainen ze om meer focus en aandacht te hebben en deze langer vast te kunnen houden. Verder kan het je helpen beter te concentreren, betere beslissingen te nemen, meer compassie te hebben en zelfs **meer tevredenheid over jouw leven en lichaam te hebben!**

Ik kan het je hier nou wel nog meer in de detail gaan uitleggen, maar Dr. Kasim Al-Mashat kan dat natuurlijk veel beter zelf. Daarom wil ik je uitnodigen om zijn TED talk te bekijken via deze link: <https://www.youtube.com/watch?v=JvwLjC5etEQ>

Wat is jouw grootste inzicht na het zien van deze TED talk? En hoe kan jij dat in jouw leven gaan integreren?



Meditatie

In principe is mindfulness een hele toegankelijke vorm van meditatie. Meditatie is een verzamelwoord voor verschillende technieken om jouw lichaam en geest in rust te brengen en vrij te maken van stress. Als je regelmatig mediteert kan je **meer lichamelijke en geestelijke rust en ontspanning** ervaren, óók tijdens je dagelijkse bezigheden. In principe is het niets meer dan een aaneengesloten periode op een bepaald "onderwerp" focussen. Meestal is dat op je ademhaling, maar het kan bijvoorbeeld ook een visualisatie zijn of het herhalen van een mantra.

De voordelen van meditatie zijn al talloze keren wetenschappelijk bewezen. Zo is onder andere aangetoond dat mediteren:

- Je brein effectiever informatie kan verwerken
- Stress verlaagt
- Je focus en concentratie verhoogt
- De dichtheid van je grijze massa verhoogt (dit is gelinkt aan complex denken, lichaamsbewustzijn, concentratie en problemen oplossen)
- Depressie- en angstgevoelens vermindert
- Ervaring van pijn vermindert
- Compassie verhoogt

- Eenzaamheid vermindert
- Jouw creativiteit verhoogt

De reden dat mindfulness en meditatie in dit programma thuisshoren is niet alleen dat bovenstaande redenen natuurlijk super fijn zijn, ook omdat ze helpen om:

- Meer bewust te worden van je **gedachten** (en zo ook meer grip te hebben op je gevoel en de gevolgen)
- Meer bewust te worden van je **gevoelens** (en zo beter met emotie-eten om te kunnen gaan)
- Meer **rust in je hoofd** te krijgen (zodat je je beter voelt en betere beslissingen kan nemen)
- Meer bewust te worden van je **lichaam** en honger/vol signalen (zodat je beter, met meer rust en gezonder kan gaan eten)

Ook is meditatie een van de manieren om meer zelfliefde te kunnen gaan ervaren. Om liever voor jezelf te worden. Meer te kunnen accepteren. En dus zelfverzekerder en tevredener te worden.

Misschien dat het jou allemaal nog enorm zweverig in je oren klinkt, maar dat is niet erg. Echt, als je het mij een paar jaar geleden vroeg, dacht ik dat alleen monniken mediteren en dit alleen maar doen omgeven door wierook en uren achter elkaar zittend in kleermakerszit. Nu weet ik wel beter en begint het gelukkig steeds meer door te dringen in onze Westerse wereld. Het is ook echt nódig, want door onze samenleving worden wij vaak veel te veel geprikkeld. Door drukte, continue "aan" staan, computers, tv's, smartphones, noem maar op. Daarnaast ervaren enorm veel mensen stress, perfectionisme en prestatiedruk. Funest voor ons brein. Gelukkig beseffen ook steeds meer mensen dat ze niet alleen hun lichaam, maar ook hun geest fit moeten houden. Daarom zijn er steeds meer mensen die de voordelen van meditatie beginnen te omarmen. Gelukkig!

Mediteren betekent dus niet uren achter elkaar op een kussentje zitten, maar kan je al vanaf een paar minuten doen. Ik schreef een blog over meditatie tips voor beginners, heel fijn om eens door te lezen als je nog niet bekend bent met mediteren. Dit is de link: <http://healthnut.com/meditatie-tips-voor-beginners/>

De weekopdracht die je aan het einde van dit werkboek vindt is een korte geleide meditatie. Je hoeft het alleen maar aan te zetten en mijn stem te volgen. Hij duurt maar 5 minuten. Zet deze in de ochtend op en begin zo je dag bewust en mindful.

Bewust en mindful eten

Mindfulness en meditatie in het algemeen kan je dus enorm goed gebruiken om bewuster te worden van je gedachten en gevoelens. Meer rust en focus te krijgen. Om zo bewustere, betere en gezondere keuzes te kunnen gaan maken.

Maar ik wil ook graag nog specifiek ingaan op bewust en mindful eten. Bewust eten is namelijk de basis om intuïtief te gaan eten. Als je niet bewust bezig bent (of kan zijn) kan je ook niet naar je lichaam gaan luisteren. Zo simpel is het.

M

MODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

Bewust eten doe je onder andere **zonder afleiding**. Dus zonder tegelijkertijd tv te kijken, te werken of auto te rijden. Misschien denk je stiekem wel dat je bewust bent van wat je eet terwijl je het nieuws aan het kijken bent of je email aan het lezen bent. Maar het tegenovergestelde is waar. Als je ook je focus op iets anders hebt dan mis je het hele eten. Je mist de smaak van de avocado op je cracker. Je mist het feit dat je die grote salade helemaal opgegeten hebt. En je kan missen dat je al vol zit.

Hoewel je in principe kan multitasken, kan **je brein zich echt maar op één ding tegelijkertijd focussen**. Dus als je eet terwijl je afgeleid bent is de kans groot dat je jouw maaltijd niet echt bewust geproefd hebt, niet echt genoten hebt van je maaltijd of dat je niet eens in de gaten had dat je al vol zat en uiteindelijk veel te veel at. Of misschien voel je wel dat je vol zat, maar doordat je afgeleid was heb je niet echt van je maaltijd genoten en merk je dat je na de maaltijd nog steeds op zoek bent naar iets om te eten. Je bent namelijk nog niet helemaal voldaan.

Het klinkt misschien makkelijk, eten zonder afleiding, maar zeg eens eerlijk... Hoe vaak doe je dat? Om je wat meer inzicht te geven in jouw eetgewoontes heb ik de volgende oefening voor je.

Vink hieronder de dingen aan die je wel eens doet terwijl je aan het eten bent:

- tv of een film kijken
- appen
- een boek lezen
- achter je computer zitten
- een vlog kijken
- door je social media scrollen
- achter je bureau zitten en werken
- huishoudelijke taken
- je mail doorlezen
- iets op je telefoon doen
- een to do lijst maken
- nog bij het aanrecht staan
- rondlopen
- autorijden
- bellen
- de lunch voor je kinderen maken
- ...
- ...
- ...

M

MODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

Kijk nou nog eens naar de dingen die je wel eens doet terwijl je aan het eten bent. Hoe vaak komt dat ongeveer voor?

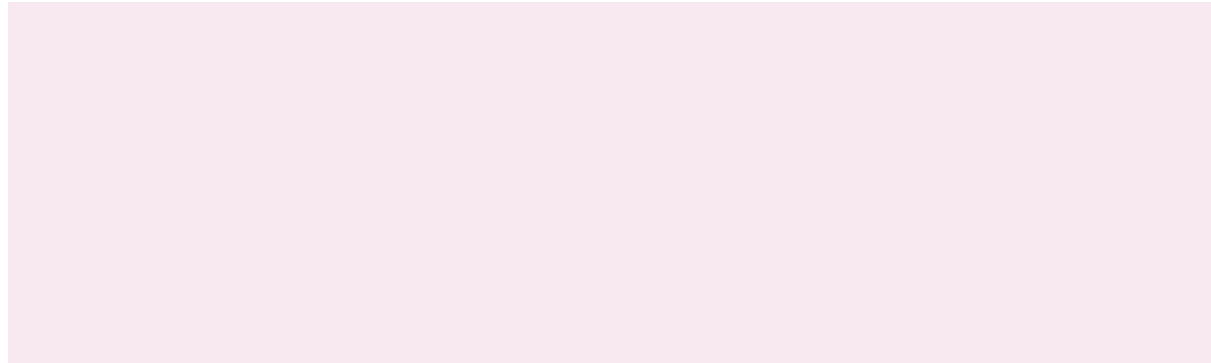
- Elke maaltijd
- De meeste maaltijden
- Alleen mijn ontbijt
- Alleen mijn lunch
- Alleen mijn diner
- Alleen tussendoortjes

Denk eens terug aan de keren dat je bovenstaande dingen deed terwijl je aan het eten was. In welke gevallen herinner jij je dat je ook echt afgeleid was?

Welke angsten of ongemakkelijke gevoelens komen er bij jou naar boven als je denkt hoe het zou zijn om je maaltijd te eten zonder afleiding?

Wat heb je nodig om hier welk klaar voor te zijn? Misschien ergens op een fijn plekje in je huis gaan zitten of overleggen met je partner dat je de tv tijdens het eten graag uit wilt hebben.

In een ideale wereld zou je al je maaltijden en tussendoortjes eten zonder afleiding, maar dat is in de praktijk natuurlijk vaak niet mogelijk. Daarnaast is het ook wel erg extreem om meteen alles om te gooien en dat is ook helemaal niet nodig om te beginnen. Laten we klein beginnen. Welke stap kan jij vanaf vandaag gaan nemen om meer zonder afleiding te gaan eten. (Bijvoorbeeld alleen je ontbijt)



Zelf ben ik zonder afleiding gaan eten op aanraden van mijn psycholoog. Ik at namelijk áltijd terwijl ik met iets bezig was. En als ik dan ergens rustig kon zitten, pakte ik standaard mijn telefoon erbij. De eerste paar keren dat ik echt aan mijn keukentafel ging zitten om te eten zonder afleiding waren best ongemakkelijk. Ik weet het nog goed, de tweede keer had ik mijn telefoon naast me neer gelegd en voordat ik het wist pakte ik hem er gewoon weer bij. Gewoon uit automatisme! Op een gegeven moment verdween de onrust van de eerste paar keer en die maakte plaats voor **rust, genieten en meer voldoening**.

Nog iets wat ik hieraan wil toevoegen is: neem het jezelf niet kwalijk als het niet lukt. Intuïtief eten is juist een manier om geen regeltjes meer te hebben voor jezelf. Dus je kan hierin niet falen. Heb ook hierbij geen oordeel.

Vijf aspecten van mindful eten

Maar mindful eten is niet alleen eten zonder afleiding. Er komt meer bij kijken. Rustig, langzaam en bewust eten en proeven. Mindful eten bestaat uit vijf verschillende aspecten:

1. Vermijd afleiding tijdens het eten
2. Neem kleine hapjes
3. Eet langzaam en kauw goed
4. Gebruik je zintuigen
5. Neem pauze(s)

Dus eet zonder afleiding waar mogelijk. Neem dan kleine hapjes. Eet langzaam en kauw goed, ook hierdoor kan je veel bewuster proeven. Gebruik daarnaast je zintuigen. De belangrijkste zijn kijk, ruik en proef. Maar probeer ook te eens te letten op hoe je eten voelt (als dat mogelijk is), klinkt wanneer je het doorbijt en merk op hoe het in je mond aanvoelt. Neem tussendoor af en

toe een pauze en leg je bestek, je koekje of je appel even neer. Voel of je nog honger hebt en of je misschien al wat voller begint te zitten.

Dit hele "proces" is bewust en mindful eten. Het lijkt enorm veel, maar wees niet bang, je hoeft echt niet elke maaltijd zo te gaan eten. Wel zal het je enorm helpen om bewuster met je voeding om te gaan, bewuster op te merken hoe jouw lichaam erop reageert, bewuster te genieten en zo bewustere keuzes te kunnen gaan maken. Uiteindelijk zal het je juist meer rust en voldoening opleveren.

Mindful eten oefening

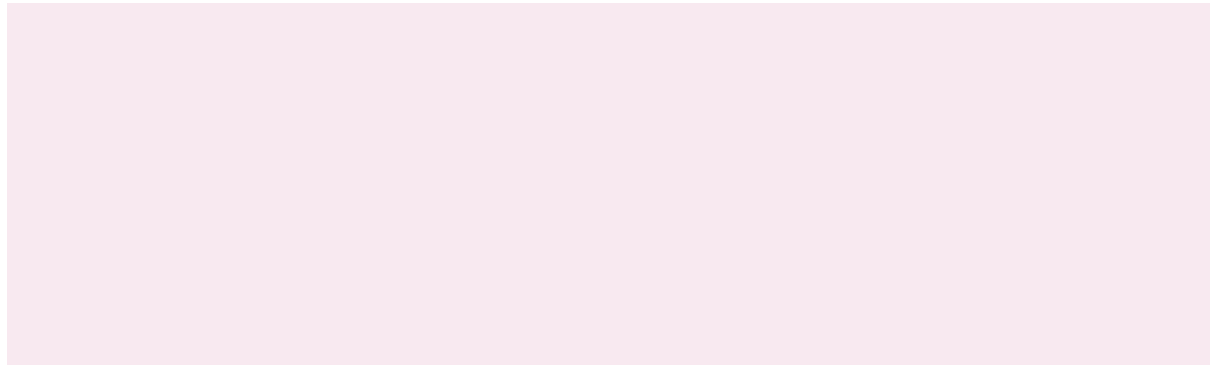
Om te oefenen heb ik een **geleide oefening** voor je opgenomen. Om jou te begeleiden door de oefening van het mindful eten heen. Dit geluidsfragment vind je onder de video op de verzamelpagina van week 10. Zo gaat de oefening:

1. Bedenk een tijd en plaats waar je zonder afleiding deze oefening kunt doen
2. Kies iets kleins dat je kan eten waarvoor je geen bestek nodig hebt (zoals een stukje fruit, nootjes, een stukje chocolade, een koekje of een cracker)
3. Leg het op een bordje
4. Zet alle geluiden en berichtjes van je telefoon uit en zet de geleide oefening op (via je computer of telefoon)
5. Vul na de oefening het worksheet in (die vind je helemaal op de laatste pagina van deze week)

Hoe was deze manier van eten voor je? Wat is het verschil met hoe je normaal eet? Denk bijvoorbeeld aan hoe lang je er over deed en hoe het proefde.

Hoe kan je ervoor zorgen dat je meer maaltijden en tussendoortjes bewust en mindful gaat eten? Bepaal bijvoorbeeld één maaltijd of tussendoortje die je vanaf nu op mindful gaat eten.

Welk effect had het gebruiken van al je zintuigen op het genieten van je eten? En op je voldoening?



Probeer deze oefening deze week minimaal 3x uit te voeren. Zo zorg je ervoor dat het je steeds makkelijker zal afgaan en je er uiteindelijk niet meer zo veel over hoeft na te denken.

"Gevorderden" mindful eten oefening

Als je eenmaal helemaal onafgeleid, rustig en met behulp van al je zintuigen kan eten, merk je misschien op dat je toch nog afgeleid wordt door je gedachten. Ook je gedachten kunnen je echt afleiden van het genieten van en voldaan zijn na het eten. Hoe ga je daar dan mee om? Ook dat kan je oefenen. Ik zal je alvast vertellen dat je dat niet meteen na één keer onder de knie hebt hoor. Maar oefening baart kunst.

Wil je dat ook graag oefenen doe dan het volgende:

1. Bedenk een focuspunt tijdens het eten van je maaltijd of snack. Bijvoorbeeld alleen hoe het proeft of alleen hoe het eten voelt in je mond.
2. Eet dan je maaltijd of snack en probeer echt alleen te focussen op het eten en je zintuigen.
3. Elke keer dat je door je gedachten wordt afgeleid, label het als "denken", zonder oordeel te hebben en zonder te balen dat je gedachten weer terugkomen.
4. Breng dan op een vriendelijke manier je aandacht weer terug naar je focuspunt, zoals het proeven van je eten.
5. Herhaal dit elke keer op een vriendelijke manier.

Wat je hier dus doet is het terugbrengen van je aandacht naar je focuspunt (proeven, voelen, etc.) en weg van je gedachten. Eigenlijk net zoals tijdens een meditatie of mindfulness oefening waarbij je telkens je aandacht weer terugbrengt naar je ademhaling.

Heb geen oordeel en wees vriendelijk

Mindfulness is zoals al eerder gezegd een "niet oordelende" en "vriendelijke" houding. Wanneer je mindful gaat eten, denk er dan ook niet aan of iets "goed" of "fout" of "gezond" of "ongezond"

is wat je aan het eten bent. Heb ook geen oordeel of het je nou wel of niet lukt om volledige aandacht te hebben op je eten. En of je dit zonder gedachten kan of niet.

Het gaat erom dat je telkens wanneer je afgeleid wordt je aandacht op een vriendelijke manier kan terugbrengen. Hiermee train je jouw aandacht en focus. En zal je steeds bewuster worden van wat je eet, of het wel echt lekker is, hoe je lichaam voelt, etc.

Weekopdracht: Bewust je dag beginnen

De weekopdracht is om bewust je dag te beginnen met de ontspanningsmeditatie van 5 minuten die je vindt op de verzamel pagina van week 10. Verder kan je jouw ochtend nog meer bewust beginnen op de manier die je zelf in de opdracht al ingevuld hebt op pagina 3 van deze week.

Oftewel denk aan deze punten om je dag bewust te starten en om steeds bewuster te gaan eten:

1. Denk aan de punten die jij zelf al hebt opgeschreven op pagina 3 om je dag bewuster te beginnen.
2. Doe de ontspanningsmeditatie van 5 minuten.
3. Denk aan de stap die je hebt opgeschreven om vaker zonder afleiding te gaan eten. Zo kan je stapje voor stapje bewuster gaan eten.
4. Vergeet ook niet om minimaal 3x de mindful eten oefening te doen deze week.

Heel veel succes en tot volgende week!

Liefs, Milou

| MAALTIJD OF TUSSENDOORTJE: | HOE ZIET HET ERUIT? | HOE VOELT HET AAN? | HOE RUIKT HET? | HOE KLINKT HET ALS JE EROP BIJT? | HOE VOELT HET IN JE MOND? | HOE SMAAKT HET? | WAT HEB JE VERDER NOG OPGEMERKT? |
|-------------------------------|------------------------|-----------------------|----------------|-------------------------------------|------------------------------|--------------------|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |