

M

ODULE 1: HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

1.2 WAAR WIL JE HEEN?

1.2 WAAR WIL JE HEEN?

Niet alleen is het belangrijk om te weten waar je nu staat (wat we vorige week hebben behandeld) ook is het van belang om helder te hebben waar je heen wilt. Vorige week hebben we kort drie verschillende type eters besproken. Het doel van dit programma is natuurlijk om van deze type eters af te gaan stappen en meer intuïtief te gaan eten om zo jouw gezonde leefstijl helemaal in balans te krijgen. Niet doordat ik je ga vertellen wát je precies moet eten, maar door met een andere mindset en instelling naar jouw eetpatroon te gaan kijken. Om zo op jezelf en je gevoel te kunnen gaan vertrouwen en je dieetmentaliteit vaarwel te zeggen.

Waar wil je heen?

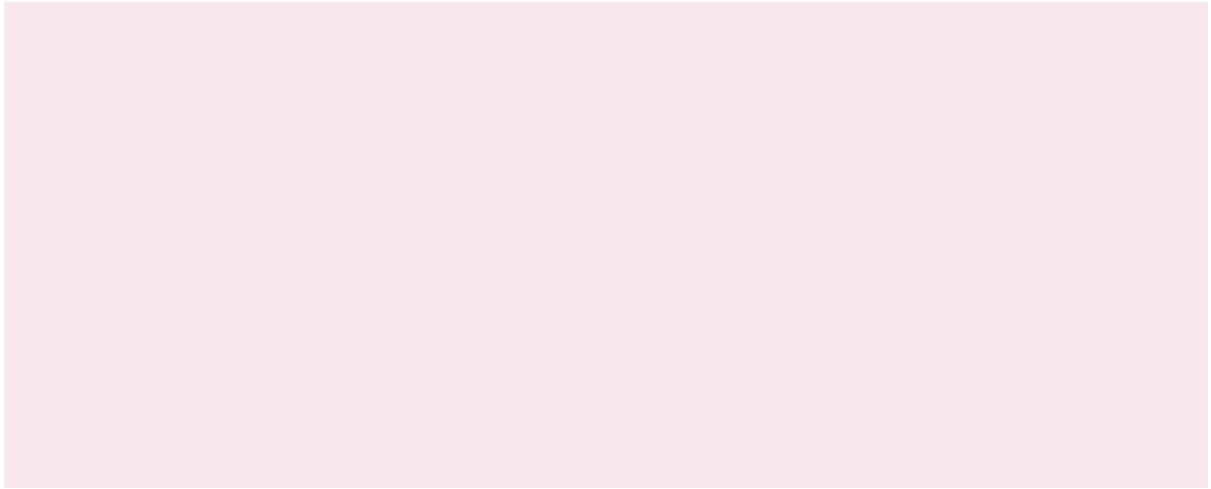
Om voor jezelf heel helder te krijgen hoe jij jouw ideale gezonde leefstijl voor je ziet wil ik een mooie oefening met je doen. Een **visualisatie** oefening. Om jouw ideale gezonde leefstijl voor je te zien, hoe je er mee om wilt gaan en hoe jij je daarbij wil voelen. Ga op een plek zitten waar je niet gestoord kan worden en luister vervolgens naar het fragment (die vind je op de hoofdpagina van week 2). Vul vervolgens deze vragen in:

Hoe ziet jouw ideale gezonde leefstijl eruit? Oftewel: wat eet je ongeveer? Hoe vaak eet je gezond of ongezond? Hoe ziet balans er voor je uit?

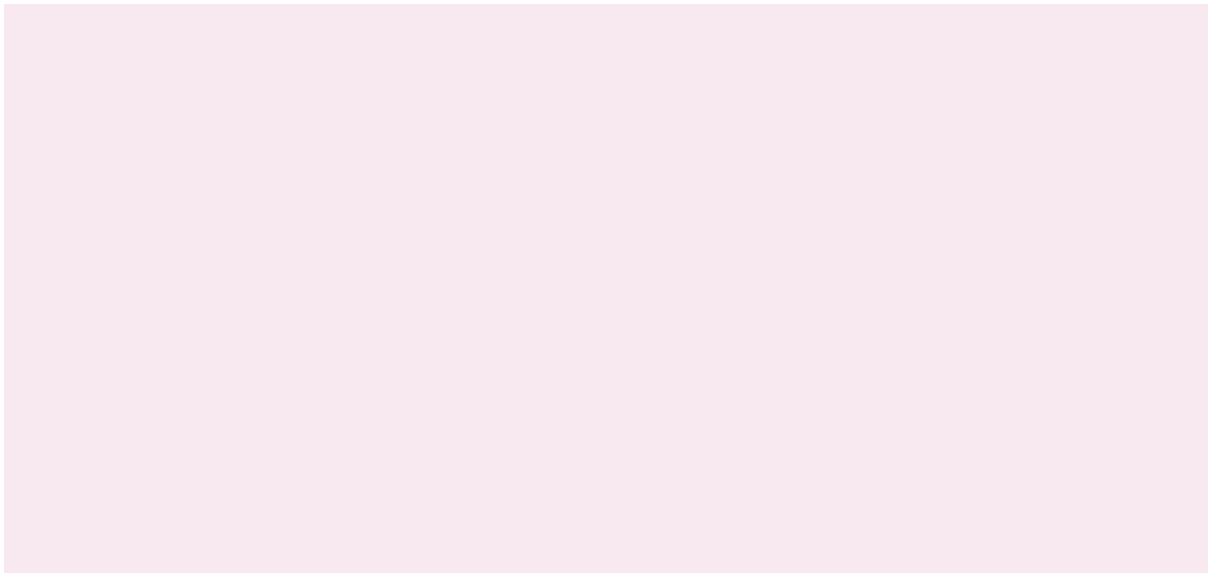
Hoe wil je omgaan met je gezonde leefstijl? Oftewel: welke gedachten wil je hebben als het even niet lukt? Welk gevoel wil je krijgen bij jouw leefstijl? Is er ruimte voor spontaniteit?

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

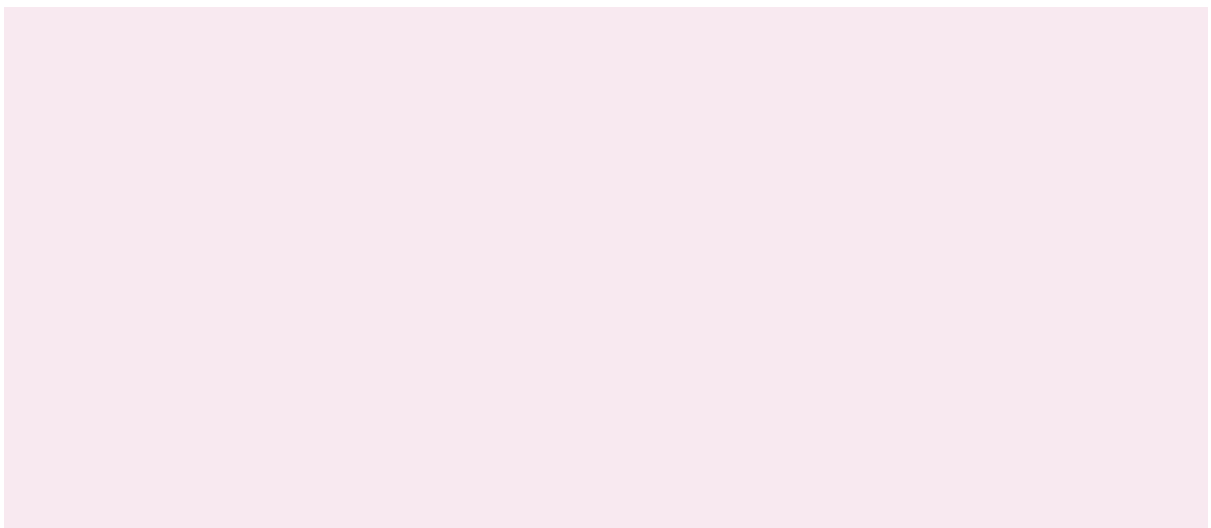
Beweeg of sport je in jouw ideale wereld? Zo ja, hoe vaak ongeveer?



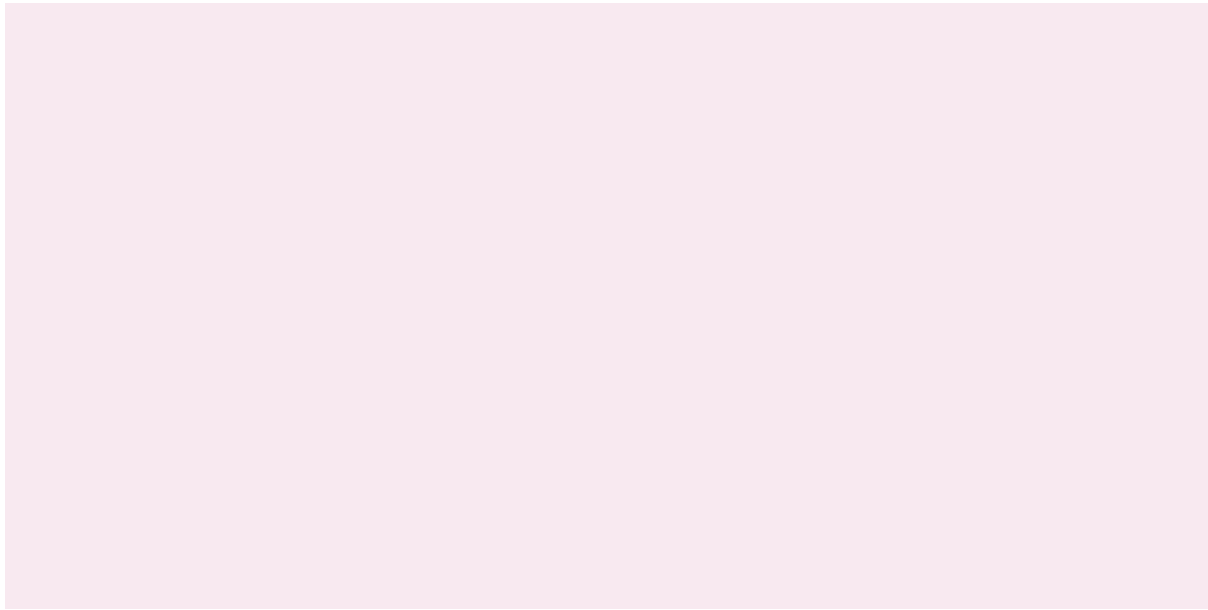
Hoeveel ruimte is er voor ontspanning en me-time in jouw ideale gezonde leefstijl?



Hoe wil je tegen jezelf en je eigen lichaam aankijken?



Zijn er nog ander dingen die zojuist naar boven kwamen?



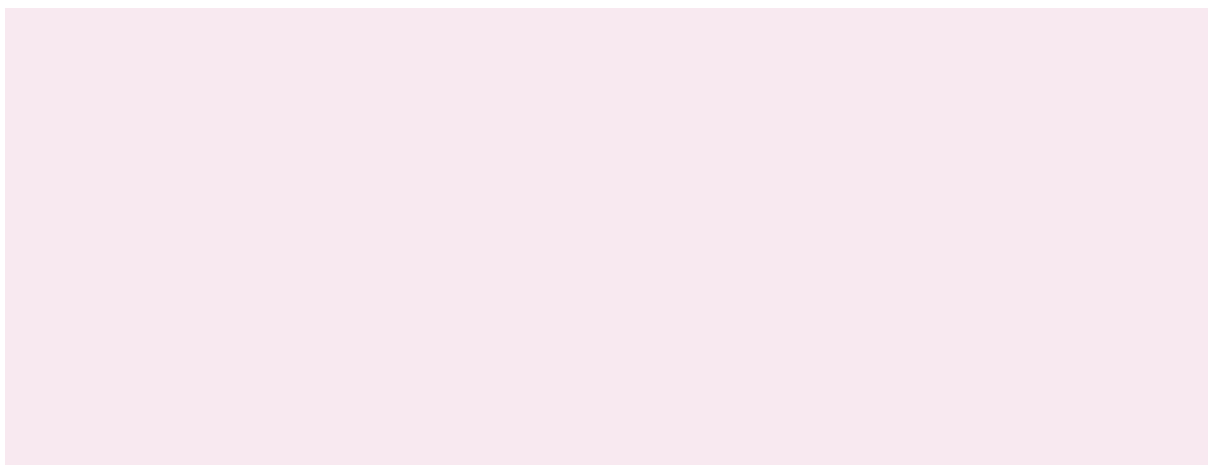
Wat is jouw why?

Waarom zijn sommige mensen meer succesvol dan anderen? Één van de redenen is dat zij weten waarom ze iets doen. Ze weten hun "why". Je kan namelijk wel weten wat je moet doen om gezond te leven, maar uiteindelijk is de reden erachter, jouw ultieme goal, hetgeen waar je het voor doet.

Een van de allergrootste motivators is dus jouw "why". Waarom wil jij die gezonde leefstijl leven? Waarom wil jij goed voor jezelf zorgen? En waarom wil jij jezelf op een bepaalde manier behandelen?

Is dat puur en alleen om af te vallen? Om een mooi lichaam te hebben? Of heb jij een diepere reden waarom je gezond wilt leven? Bijvoorbeeld om jezelf fit en energiek te voelen? Om je lekker in je vel te voelen? Om het leven te leven dat je graag wilt?

Denk hier eens goed over na. En schrijf hieronder 3 échte redenen op waarom jij gezond wilt leven en eten.



HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Nu je jouw why helder hebt wil ik je vragen om jouw doel zo concreet mogelijk op te gaan schrijven. Wat wil jij graag bereiken met dit programma? Bijvoorbeeld: aan het einde van het programma wil ik mij niet meer schuldig voelen als ik iets ongezonds heb gegeten. Of aan het einde van het programma wil ik lekker gezond en helemaal op gevoel kunnen eten. Wat is jouw doel voor dit programma?

Maak een visionboard

Om jouw doel wat betreft jouw ideale gezonde leefstijl nóg beter voor je te zien ga je deze week een **visionboard** maken. Zorg voor een stuk A4, of liever nog A3, papier en verzamel oude tijdschriften. Knip hier alles uit dat jouw ideale gezonde leefstijl uitdrukt. Foto's van eten, foto's die een bepaald gevoel uitdrukken, teksten, etc. Ook kan je natuurlijk mooie foto's/ plaatjes op internet zoeken en deze uitprinten.

Zorg ervoor dat jouw visionboard uitdrukt hoe jij het liefste met je gezondheid wilt omgaan, zowel qua voeding/sporten als qua gevoelens en gedachten. Gebruik daarbij als hulp de 5 dimensies van vorige week om alle aspecten van een gezonde leefstijl langs te gaan.

En onthoud: perfectie bestaat niet hè?!

Is hij klaar? Het hoeft niet per se, maar het zou wel super leuk zijn als je een foto van jouw visionboard in de Facebook groep deelt.

Kijk nou nog eens naar het visionboard dat je gemaakt hebt. Welk gevoel krijg je als je hier naar kijkt?

De "ideale" eter

Je hebt tijdens de visualisatie ervaren hoe jij jouw ideale gezonde leefstijl voor je ziet. Ook ga je dit mooi uitdrukken op een visionboard. Qua invulling wat betreft voeding, sporten/bewegen en rust/ontspanning zal dat voor iedereen anders zijn. Iedereen is uniek, met een unieke kijk op een gezonde leefstijl, unieke levensomstandigheden en een uniek lichaam. Daarom wil ik voor jou niet gaan invullen hoe en wat je moet eten en hoe vaak je moet sporten en bewegen. Dat heb je zojuist aan de hand van de visualisatie en het visionboard voor jezelf in kaart gebracht.

Wees niet bang als je nu nog niet precies weet welke voeding bij je past en hoeveel je dan zou moeten eten om in balans te zijn. Daar gaan we uitgebreid op in in de module "intuïtief eten". Wat ik je nu wel al wil meegeven is hoe ik een "**ideale eter**" voor mij zie en waar dit programma over gaat. Ideaal staat hier tussen aanhalingstekens, want helemaal ideaal of perfect bestaat natuurlijk niet.

Vorige week hebben we gekeken naar verschillende type eters. Blader nog eens terug naar vorige week en lees even kort door welke type eters er waren (de kieskeurige eter, de professionele diëter en de onbewuste eter) en in welk type jij jezelf het meeste herkende.

Intuïtieve eters

In welk type je jezelf ook herkende, daar gaan wij vanaf stappen. Om je voeding en leefstijl helemaal in balans te krijgen en het op een natuurlijke manier vol te houden gaan we streven om een **intuïtieve eter** te worden. Intuïtieve eters eten op gevoel. Ze eten wanneer ze honger hebben en wanneer ze vol zitten. Ze eten waar hun lichaam behoefte aan heeft en ook gewoon waar ze zin in hebben. Zonder zich schuldig te voelen, dilemma's of strijd.

Studies laten zien dat wanneer je kleine kinderen volledig de vrijheid geeft om te eten wat ze willen, ze uiteindelijk precies de juiste hoeveelheid zullen eten. Toch is dat voor ons volwassenen vaak lastig en eten we soms veel te veel, andere keren weer veel te weinig en vinden we het moeilijk om ons gevoel te volgen. Dit komt voor een groot deel door invloeden uit onze samenleving en de druk op gezond eten, afvallen en het ideaalplaatje. De druk die we ook op onszelf leggen om af te vallen, een bepaald lichaam te hebben of perfect gezond te eten. Daarnaast komt het ook voor een deel uit onze opvoeding. Grote kans dat je vroeger altijd je bord leeg moest eten (of je nou honger had of niet).

Toch zit die intuïtieve eter in ons allemaal en kunnen we daar weer naar gaan luisteren. Door middel van de juiste mindset, luisteren naar je lichaam en een dosis zelfliefde.

Wanneer je een intuïtieve eter bent hoef je niet meer continue te stressen over wat je wel en niet kan/mag eten, maar **combineer je jouw gezonde verstand met luisteren naar waar jouw lichaam behoefte aan heeft**. Zodat je dus bijna "automatisch" lekker gezond gaat eten en goed voor jezelf gaat zorgen. Eten vanuit liefde en respect voor jouw lichaam.

In het begin zal je er wel moeite in moeten steken om er iets meer mee bezig te zijn. Zo wordt je namelijk steeds bewuster van jouw gedachten, gevoelens en signalen van je lichaam. Maar uiteindelijk zal het juist makkelijker worden en meer van nature gaan.

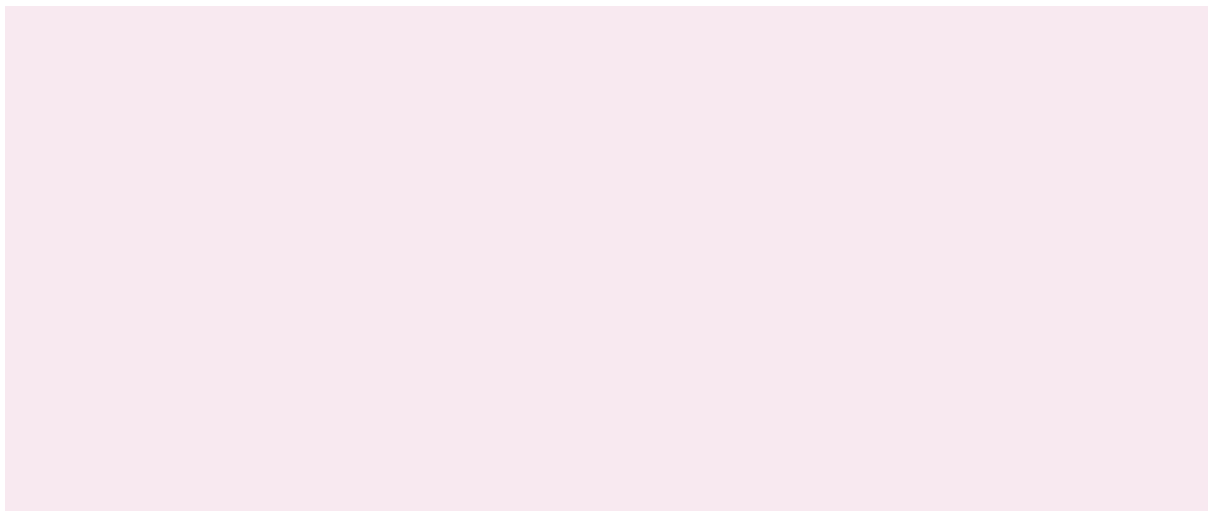
HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Het lijkt misschien alsof je als intuïtieve eter maar alles kan eten wat los en vast zit of het nou gezond is of niet. Maar nee. Dat zeker niet. Uiteindelijk vind jij het belangrijk om gezond te eten en goed voor jezelf te zorgen, anders had je niet mee gedaan aan dit programma. Je weet ook dat je je daardoor beter voelt en je lichaam je daar dankbaar voor zal zijn. Dat je er meer energie door krijgt en je langer verzadigd bent. Als je daar naar gaat luisteren, zal je een hele mooie gezonde balans bereiken.

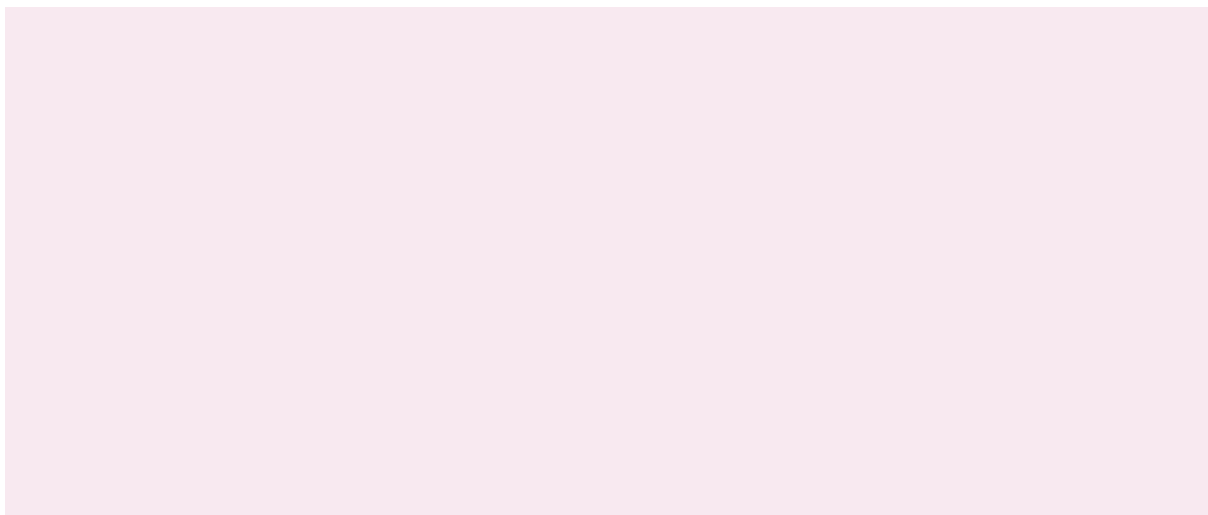
Nog even in het kort op een rijtje wat een intuïtieve eter kan en doet:

- Eten zonder stress, strijd en dieetmentaliteit
- Eten wanneer je honger hebt
- Bewust en mindful eten
- Stoppen wanneer je vol zit
- Datgene eten waar je lichaam behoefte aan heeft
- En (soms) datgene eten waar je zin in hebt
- Niet (meer) eten vanuit emotie, stress of verveling
- Maar **eten vanuit liefde en respect voor jezelf**

Hoe zou je je voelen als je kon eten als een intuïtieve eter? Schrijf dat hieronder op:



Welke positieve gevolgen zou dat hebben voor jouw eetpatroon, jouw gewicht en hoe je je erbij voelt?



HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Alleen wanneer je een "streng", "(over)gecontroleerde" of "goed/fout" manier van eten loslaat, kan je afrekenen met het jo-jo effect, met continue gedachten aan eten, met "falen" en zo helemaal in balans komen. Daar gaan we dan ook voor!

Wat houd je tegen om jouw ideale gezonde leefstijl te leven?

De laatste stap die we nog moeten nemen voordat we ons kunnen gaan richten op jouw ideale gezonde leefstijl en mindset is de vraag: wat houd je nu nog tegen? Wat zijn jouw valkuilen, jouw ongezonde gewoontes en welke belemmerende gedachten houden jou nu nog tegen?

Je valkuilen

Vorige week heb je een logboekje ingevuld. Je hebt bijgehouden wat je gegeten hebt, hoeveel je gesport of bewogen hebt, hoeveel rust/ontspanning je hebt gehad en hoe je gedachten en gevoelens waren.

Lees nu het logboekje eens goed door. Beantwoord daarna de volgende vragen. Hou daarbij niet alleen vorige week in gedachten, maar ook de afgelopen paar weken/maanden.

Wanneer was het makkelijk voor je om gezond te eten? Op welke type dagen of welke type momenten?

Wanneer lukte het je niet? Op welke type dagen of welke type momenten?

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Kan je een patroon herkennen in je gedrag en keuzes?

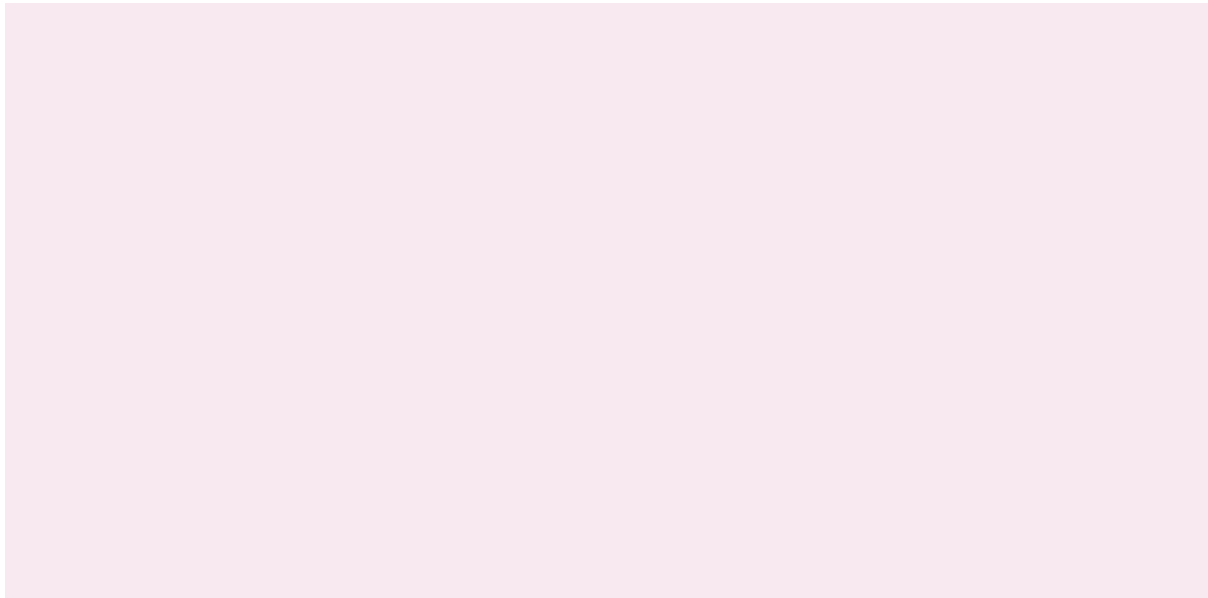
Welke voedingsmiddelen vind je moeilijk om te stoppen met eten, als je er eenmaal aan begonnen bent? En waarom is dat zo, denk je?

Kan je momenten herinneren waarop een gebalanceerde gezonde leefstijl je allemaal heel goed en gemakkelijk af ging? Wanneer het dus wel lukte? Op welke soort momenten was dat? En hoe kwam het dat het je toen wel lukte?

Van ongezonde gewoontes naar gezonde gewoontes

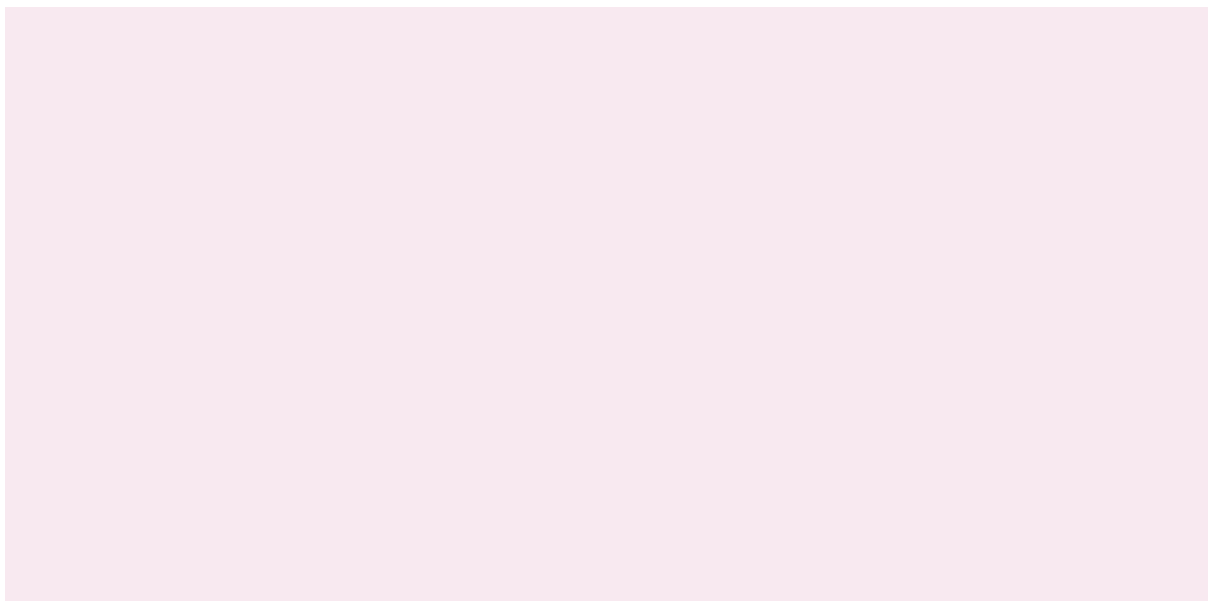
De voorgaande vragen en het logboekje van vorige week hebben je wat meer inzicht gegeven in jouw gezonde leefstijl. En vooral wanneer het wel en niet makkelijk afgaat. Ook ga ik je vragen eens goed stil te staan bij jouw valkuilen en ongezonde gewoontes.

Schrijf hieronder jouw top 3 van valkuilen en/of ongezonde gewoontes op. (Bijvoorbeeld snoepen in de avond of jezelf niet kunnen inhouden op feestjes)



Kijk nou nog eens naar de drie punten die je hebt opgeschreven. Hoe zou jij die kunnen vervangen door gezonde gewoontes? Is er iets wat je kan doen om ervoor te zorgen dat dit minder gaat voorkomen? Bijvoorbeeld door 's avonds een gezonde snack te eten in plaats van het snoepen. Of bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat je niet met honger aankomt op een feestje.

Door welke gezonde gewoontes kan jij jouw ongezonde gewoontes vervangen?



Ben je niet helemaal zeker of je de juiste "oplossing" hebt bedacht voor jouw valkuil of ongezonde gewoonte? Laat het mij dan even weten in de Facebook groep, dan kan ik met je meedenken!

Belemmerende & helpende gedachten

Niet alleen je typische valkuil(en) kunnen je in de weg staan. Ook (diepgewortelde) belemmerende overtuigingen kunnen jou tegenhouden om het leven te leven dat je graag wilt. Dit kunnen bewuste gedachten zijn, maar ook heel goed onbewuste overtuigingen waarvan je nu nog niet eens weet dat ze je in de weg zitten.

Kijk eens naar de volgende gedachten:

- "Als ik niet meer streng voor mijzelf ben, gaat het mij echt niet lukken om gezond te blijven eten."
- "Ik kom gewoon heel snel aan en zal dus mijn hele leven streng moeten blijven zijn."
- "Ik heb gewoon een te druk leven om mijn voeding en leefstijl in balans te kunnen krijgen."
- "Ik heb gewoon niet de wilskracht om het vol te houden."
- "Ik ben altijd al slechter geweest dan anderen, dit zal mij ook wel niet heel goed afgaan."

Wellicht dat één van deze uitspraken je herkenbaar voor komt. Je kan je alleen wel voorstellen dat dit niet echt helpt om je doel - jouw gezonde leefstijl in balans - te bereiken.

Kijk ook eens naar deze gedachten:

- "Ik ben echt te dik en moet afvallen. Dan pas kan ik me mooi voelen."
- "Ik moet perfect zijn en alles perfect doen. Mijn gezonde leefstijl dus ook."
- "Ik mag niet genieten van ongezonde dingen anders kom ik aan."
- "Ik ben bang om te falen."
- "Ik ben bang om aan te komen."

Herken je misschien ook wel één of meerdere van deze uitspraken? Grote kans dat dit **belemmerende overtuigingen** zijn die jou niet gelukkig maken. Sterker nog, ze maken je ongelukkig. Daarnaast gaan ze je natuurlijk niet helpen om je gezonde leefstijl in balans te krijgen.

Helpende gedachten daarentegen kunnen je wél dienen! Die zijn er om jou te helpen op weg naar jouw doel. Niet alleen dat. Wanneer dit soort gedachten de overhand gaan nemen zal je je een stuk gelukkiger en fijner gaan voelen.

Kijk maar eens naar deze type gedachten:

- "Hoe dan ook, het gaat mij lukken om mijn leefstijl in balans te krijgen."
- "Mijn lichaam verdient het om goed voor te zorgen."
- "Van fouten kan ik alleen maar leren."
- "Ik ben mooi zoals ik ben."
- "Ik ben goed bezig zolang ik vanuit liefde en respect naar mijzelf handel"

Hierdoor blijf je gemotiveerd, ben je lief voor jezelf, haak je niet af bij tegenslagen en kan je waarderen en gelukkig zijn met wat je wel hebt en bent.

Oefening: het effect van bepaalde overtuigingen

Ga ook voor deze oefening even rustig zitten.

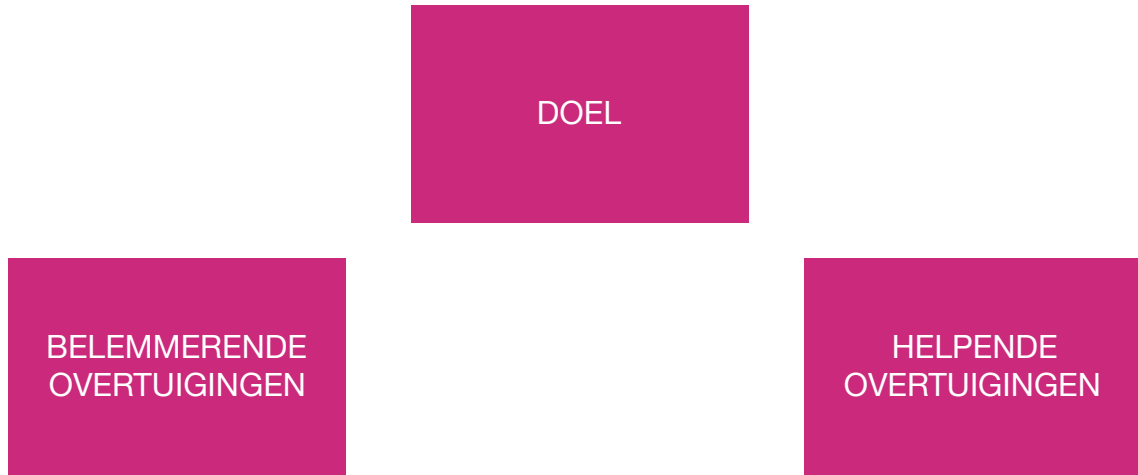
1. Bedenk een aantal redenen of overtuigingen die jij op een dieper niveau gelooft, waarom jij je doel niet zou kunnen behalen. Gedachten waardoor je niet echt gelooft dat je je doel gaat behalen of die negatief over jezelf of je doel zijn. (Bijvoorbeeld "Ik ben te druk om mijn gezonde leefstijl in balans te krijgen") Schrijf de 5 sterkste overtuigingen of gedachten hieronder op.

2. Bedenk nu redenen waarom jij je doel juist wél gaat behalen. Of situaties uit het verleden die jou nu de kracht kunnen geven om jouw doel te gaan behalen. (Bijvoorbeeld "Ik ben het waard om goed voor mijzelf te gaan zorgen") Schrijf hieronder weer de 5 sterkste overtuigingen op.

Zorg ervoor dat je de tijd neemt om voor elk punt 5 goede overtuigingen op te schrijven die bij jou passen.

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

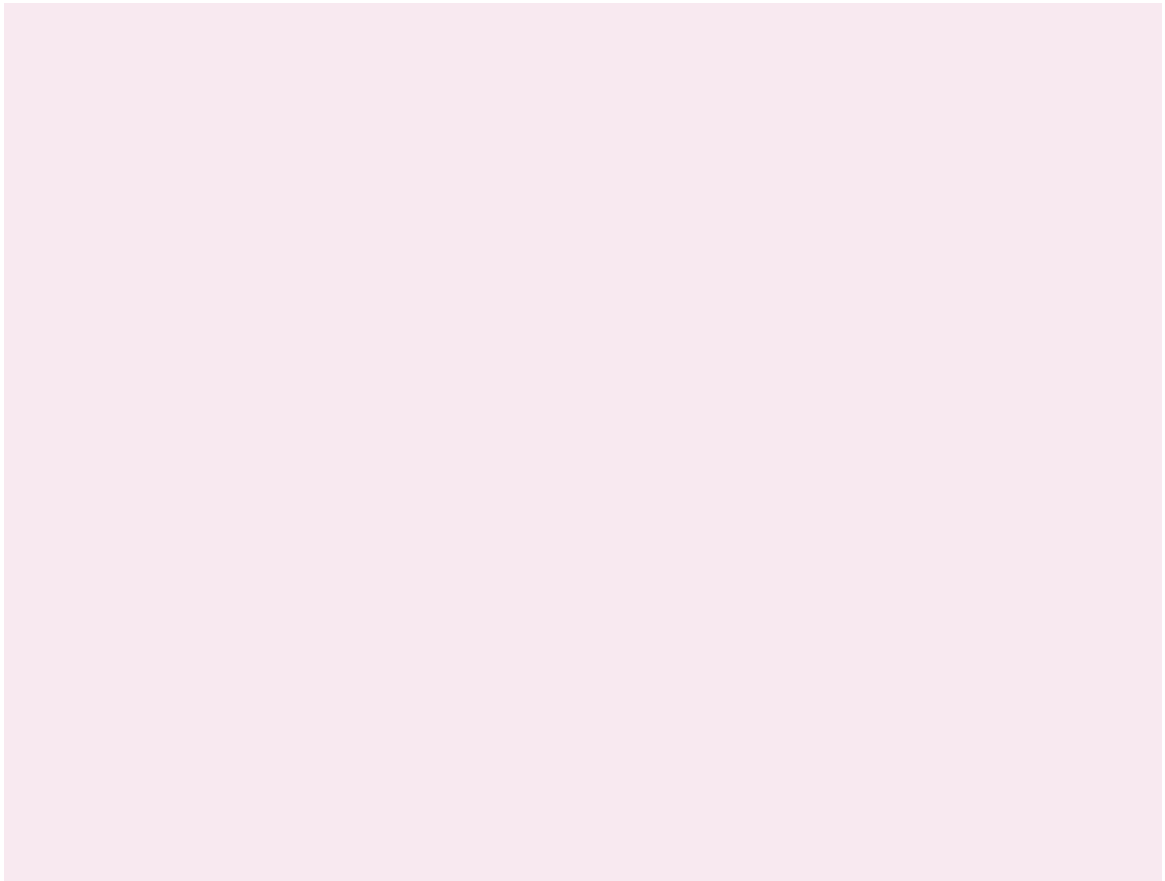
3. Pak 3 A4tjes. Schrijf vervolgens jouw doel op één vel (gebruik de krachtige zin die je al hebt geformuleerd aan het begin van deze les). Op het tweede vel jouw belemmerende overtuigingen en op het laatste vel jouw helpende overtuigingen.
4. Leg ze vervolgens op deze manier op de grond:



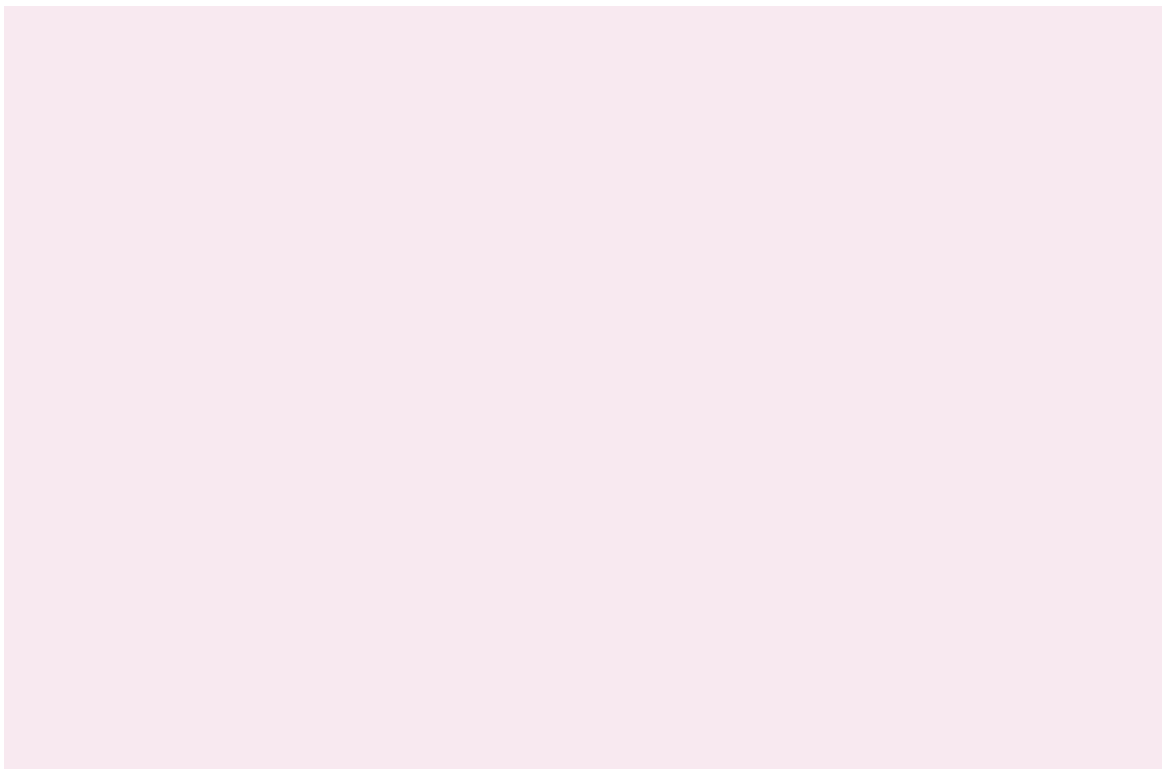
5. Ga staan op het vel met beperkende overtuigingen. Lees ze hardop voor. Probeer jezelf helemaal te identificeren met deze gedachten. Oftewel, lees ze voor alsof je ze helemaal 100% gelooft. Zeg hardop "Ik ga het doel halen". Schrijf vervolgens hieronder op hoe jij je nu voelt, wat je ervaart en welke gedachten naar boven komen.

A large, empty rectangular area with a light pink gradient background, intended for writing the student's reflections and experiences during the exercise.

6. Ga nu staan op het vel met helpende overtuigingen. Lees ook deze weer hardop voor. Identificeer jezelf weer helemaal met deze gedachten. Oftewel, lees ze voor alsof je ze helemaal 100% gelooft. Zeg hardop tegen jezelf "Ik ga het doel halen". Schrijf vervolgens hieronder op hoe jij je nu voelt, wat je ervaart en welke gedachten naar boven komen.



7. Hoe verschilt het hebben van belemmerende gedachten versus helpende gedachten voor jou?



De tweede stap richting de eter die jij wilt worden

We zijn alweer aangekomen bij het einde van deze week. Wat is het na het doorlopen van deze week waar je volgende week de focus op wilt leggen? Op datgene eten waar je lichaam behoefte aan heeft? Op een ander aspect van intuïtief eten? Op het omgaan met je valkuil(en)? Op lekker gezond eten omdat je het waard bent of misschien juist wat "losser" gaan eten omdat je het waard bent? Of natuurlijk heel iets anders?

Dus ook deze week wil ik je weer vragen: welke kleine stap wil jij vanaf nu gaan nemen op weg naar meer balans in jouw gezonde leefstijl?

Als je dat wilt kan je deze stap samen met jouw visionboard weer delen met de rest in de Facebook groep.

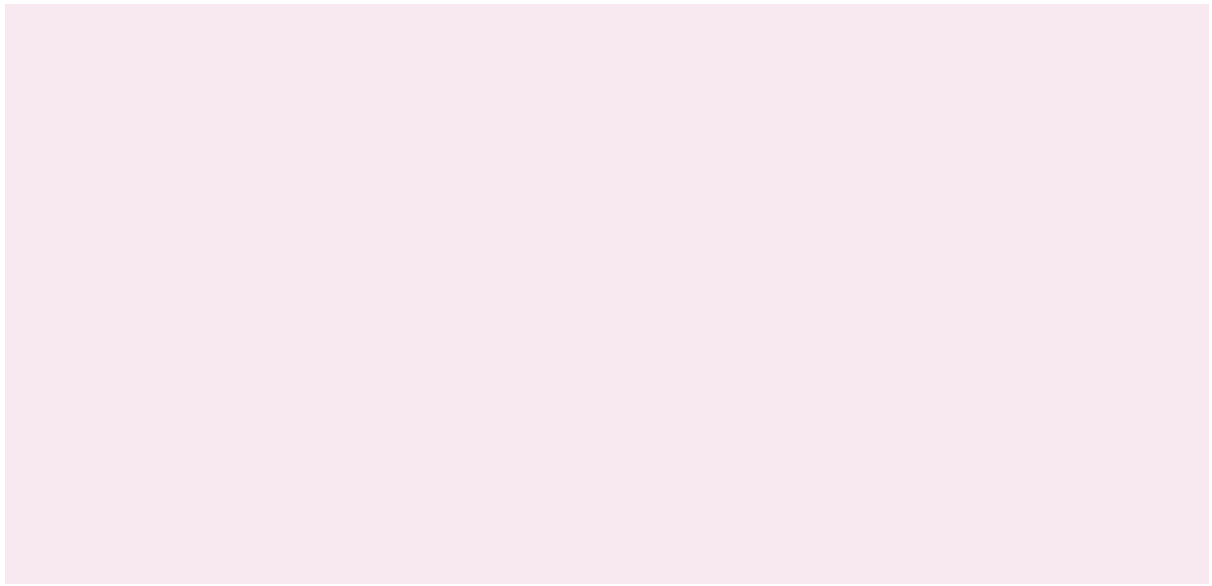
Inzichten & overwinningen

Vul de onderstaande vragen aan het einde van de week in.

Wat zijn jouw belangrijkste twee inzichten deze week?

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Wat zijn jouw overwinningen deze week?



Veel succes!

Liefs, Milou