

4.2 BEHANDEL JEZELF MET LIEFDE EN RESPECT

Vorige week stond in het teken van kijken naar jezelf en je lichaam met liefde en respect. We hebben gekeken naar jouw zelfbeeld en stappen genomen om jouw zelfbeeld beter en positiever te maken. Blijf hiermee oefenen. Blijf bewust van negatieve gedachten over jezelf. En blijf er vooral bewust van dat je die negatieve gedachten opzij kan zetten en ervoor kan kiezen om positief over jezelf te denken!

Hoewel een positief zelfbeeld enorm belangrijk is, wil ik nog een ander aspect met je doorlopen. Zelfliefde en dan met name: zelfzorg. Oftewel zorg goed voor jezelf. Behandel jezelf en je lichaam met liefde en respect. Deze week gaan we dus niet alleen lief denken over onszelf, we gaan ook lief **doen** voor onszelf.

Ik wil samen met jou gaan kijken hoe je op verschillende punten in je leven voor jezelf zorgt. Qua voeding, beweging, ontspanning, maar ook op mentaal en emotioneel vlak. Gaat het hier goed? Of kan je nog wat verbeteren? Als je namelijk goed voor jezelf zorgt (op alle vlakken) dan zal je merken dat het ook veel gemakkelijker wordt om je voeding in balans te houden.

Is misschien wel logisch, want als je elke dag als een zoutzat op de bank zit, is de energie er ook niet echt om lekker gezond te gaan koken. Als je niet genoeg ontspanning krijgt, schiet je sneller in de stress, waardoor de kans op eet- en snaibuien veel groter is. En als je niet genoeg aandacht geeft aan jouw gedachten en emoties, is de kans groot dat je hierdoor ongemerkt veel gaat (emotie) eten, om er op die manier mee om te kunnen gaan.

Zelfzorg is dan ook enorm belangrijk om gezond, gelukkig en in balans te leven. Omdat we er een week de tijd voor hebben, ga ik er niet héél diep op in, maar wil je wel laten inzien waar je eventueel nog wat meer liefdevolle aandacht aan kan besteden.

Eet met liefde en respect voor jezelf en je lichaam

We zijn natuurlijk al bijna bij het einde van het programma aangekomen. Vrijwel het gehele programma stond in het teken van eten. Eten zonder negatieve stemmetjes, zonder regeltjes, maar juist op gevoel. En eigenlijk ook met liefde en respect voor jezelf en je lichaam. Ik zal hier deze week dan ook niet te lang bij stil staan. Maar wel wil ik het volgende nog even aankaarten. Misschien heb je tot nu toe niet echt stil gestaan bij "eten met liefde en respect voor jezelf en je lichaam", maar dat is eigenlijk hetgeen wat we de afgelopen weken hebben gedaan. Naast alle andere punten die we deze week nog gaan bespreken, wil ik je vragen om deze week eens op die manier naar je voeding te kijken. **Om alles wat je eet puur vanuit liefde en respect voor jezelf en je lichaam te eten.**

Kom aan het einde van de week bij deze vraag terug. Beschrijf hieronder hoe het is om op deze manier naar je voeding te kijken en om dus met liefde en respect voor jezelf en je lichaam te eten.

Sport en beweeg met liefde en respect voor jezelf en je lichaam

In week 3 hebben we al even kort gekeken naar alle voordelen van sporten en bewegen. Zoals minder kans op talloze gezondheidsproblemen en ziektes, een beter humeur, minder stress, beter immuunsysteem, lekkerder in je vel zitten en noem maar op. Toch sporten veel mensen met het doel in hun hoofd om af te vallen of strakker te worden.

Maar op het moment dat je 's ochtends opstaat om te gaan hardlopen en jouw doel is afvallen is dat vaak niet een echte goede motivator. Het besluit om toch nog even wat langer te blijven liggen is dan wel erg aantrekkelijk. Dit is al helemaal zo als je aan het einde van de dag sport en al best moe bent van de dag. Als je op dat moment alleen wilt gaan sporten om strakker te worden, iets dat je écht niet meteen gaat zien na een workout, is het veel aantrekkelijker om op te bank te ploffen.

Op het moment dat je focust op hoe jij je voelt na een workout - energiek, vrolijk of trots - is de beslissing om wél te gaan sporten veel makkelijker. Dat resultaat krijg je namelijk vrijwel meteen! Terwijl je op afvallen of strakker worden nog lang moet wachten.

Dus op het moment dat je gaat sporten vanuit de intentie om je er goed en energiek door te voelen - in plaats van alleen maar afvallen of strakker worden - zal je zien dat het je veel makkelijker afgaat.

Schrijf hieronder uitgebreid op hoe jij je voelt na de eerstvolgende keer dat je gaat sporten.

Onthoud precies wat je hier opgeschreven hebt en vertel dat tegen jezelf de volgende keer dat je op het punt staat om je workout te skippen. En überhaupt is het heel goed om in gedachten te houden dat je sporten niet alleen doet om het calorieën verbranden of strak worden, maar juist om hoe je je voelt. Dan zal je namelijk ook lekker blijven sporten en de "motivatie" kunnen vinden als het even wat minder met je eten gaat of op momenten dat je niet afvalt.

Dus focus niet alleen op het afvallen, gewicht behouden of strak worden, maar op sporten en bewegen als een manier om goed voor jezelf te zorgen en jezelf en je lichaam met liefde en respect te behandelen.

Sitting = killing

Ja even heel kort door de bocht. Maar je hoort het steeds vaker: Sitting = killing. Of zitten is het nieuwe roken. Het lijkt een nieuwe "hype", maar niets is minder waar: Als je naar de laatste onderzoeken kijkt dan is een leefstijl waarin je vaak voor lange tijd zit inderdaad slecht voor je gezondheid. De gemiddelde persoon spendeert meer tijd zittend dan slapend. Dat is best shocking hè?

Lang achter elkaar zitten kan het risico op chronische ziektes, zoals hart en vaatziekten en diabetes type 2 verhogen. Al wanneer je langer dan een uur achter elkaar zit komt je lichaam in een soort "afbraakstand". Na twee uur daalt bijvoorbeeld je goede cholesterol al met 20% en wanneer je elke dag langdurig zit daalt je insuline gevoeligheid, wat weer kan zorgen voor diabetes en het makkelijker opslaan van vet. Het idee is dat je spiergebruik door lang stilzitten zoveel afneemt dat je stofwisseling er lager door wordt. Zonder je hier nu bang te maken is dit wel iets dat ik wilde benadrukken.

"Ja maar ik sport 4 keer in de week, dus bij mij zit het wel goed". Helaas werkt het niet zo. Ook al sport je elke dag een uur lang, dan nog zitten er genoeg uren in een dag waarop je lang kan zitten. Dus ook al sport je elke dag, dan nog is het belangrijk om niet te lang achter elkaar stil te zitten.

We hebben het vaak niet in de gaten, maar we zitten meer dan dat je denkt. Als je een kantoorbaan hebt, zit je waarschijnlijk bijna de hele dag. Als je naar je werk gaat met de auto, zit je. Als je 's avonds op de bank Netflix kijkt, zit je. En als je gaat eten, zit je. Oftewel, bij enorm veel van onze standaard activiteiten zitten we. Iets waar ons lichaam gewoon niet voor gemaakt is.

Nu dus aan jou de vraag. Heb jij enig idee hoeveel uur per dag je zit? Kan je daar een schatting van maken?

En hoeveel uur zit jij maximaal achter elkaar? Bijvoorbeeld 1 uur, als je vaak tussendoor opstaat, of 3 uur als je van 9-12 achter je bureau zit.

M

MODULE 4: ZELFLIEFDE

Gelukkig kunnen we hier heel makkelijk wat aan doen. Het is namelijk niet meteen nodig om elk uur meteen om 15 squats en 10 burpees te gaan doen. Het kan makkelijker. Je kan namelijk **elk uur opstaan** om even wat drinken te gaan halen, iets aan je collega te vragen of staand dat telefoontje doen.

Hieronder wat tips hoe je ervoor kunt zorgen dat je niet te lang achter elkaar zit en je spieren weer even aangesproken worden:

- Elk uur een timer op je telefoon zetten om je eraan te herinneren even op te staan
- Staand telefoneren
- Staand vergaderen (met een groep of zelfs 1 op 1)
- Een stabureau aanschaffen of vragen
- Koffie halen op een andere verdieping
- Als je thuis drinken pakt even 10 squats doen
- Kleine "sta pauzes" maken tijdens het studeren of lezen
- Elk uur even ergens anders gaan zitten
- Tijdens of na je lunch even buiten een wandelingetje maken
- Zet je prullenbak weg van je bureau zodat je moet opstaan om hem te gebruiken
- Blijf staan in de trein, bus of metro
- Stap één station eerder uit en loop de rest
- Parkeer je auto net wat verder weg dan je gewend bent

Zoals je ziet zijn er heel wat opties om minder lang achter elkaar te zitten en net wat actiever te zijn.

Kies minimaal 3 tips die voor jou goed voelen en die jij in jouw leven gaat integreren om zo minder lang (achter elkaar) te zitten:

Wat houd je tegen om (genoeg) te sporten?

Misschien sport je wel standaard 4 keer in de week, maar misschien vind je het ook erg lastig om dat vol te houden. Als dat zo is, dan wil je het waarschijnlijk diep van binnen wel erg graag en wéét je dat het goed is... Toch komt het er vaak niet van. Er zal iets zijn dat jou tegenhoudt.

Geen zin. Geen tijd. Lastig in te plannen. Te moe. Niet leuk. Etc.

Hieronder vind je een lijstje met typische dingen die je misschien kunnen tegenhouden om regelmatig te sporten. Kruis aan welke op toepassing zijn voor jou:

M

MODULE 4: ZELFLIEFDE

Pesten, straf, druk:

- Was je vroeger altijd de laatste die met gym gekozen werd?
- Moest je ooit wel eens sporten als straf (van jezelf of van anderen)?
- Ben je wel eens geplaagd of gepest tijdens het sporten?

Dieetmentaliteit:

- Gebruik je sporten om te compenseren als je teveel gegeten hebt?
- Vind je dat je het juiste lichaam moet hebben voordat je kan gaan sporten?
- Vind je dat sporten of bewegen alleen maar telt als je er veel calorieën mee verbrand?
- Is afvallen jouw voornaamste reden om te sporten?
- Sport je vaak alleen maar wanneer je aan een nieuwe dieet begint?
- Stel je vaak onrealistische doelen, waardoor je ook snel weer opgeeft?

Tijd, planning, weer:

- Heb je het idee dat je niet genoeg tijd hebt om te sporten?
- Moet je voor je werk veel reizen?
- Heb je veel familie- of gezin verplichtingen?
- Heeft het weer invloed op of je gaat sporten of niet?

Zelfverzekering, toestellen:

- Voel je je niet zelfverzekerd genoeg om te sporten?
- Heb je een blessure die jou ervan weerhoudt om de sport te doen die je altijd deed?
- Ben je bang om geblesseerd te raken?
- Voel je je te moe om te sporten?
- Heb je het idee dat je geen fijne kleren hebt om in te sporten?

Lees alle obstakels die je hebt aangekruist nog eens goed door. Welke 2 vormen voor jou het grootste obstakel?

Beschrijf hieronder het eerste obstakel. Wat kan je eraan doen om dit te overkomen? Oftewel, wat kan je doen om ervoor te zorgen dat dit jou niet meer tegenhoudt om te gaan sporten?

Beschrijf hieronder het tweede obstakel. Wat kan je eraan doen om dit te overkomen? Wat moet je doen om ervoor te zorgen dat sporten een belangrijke prioriteit in je leven wordt?

Doe een sport die je écht leuk vindt

Als je aan mij zou vragen welke sport het állerbeste zou zijn om het lichaam van je dromen te krijgen. Dan zou ik je vertellen dat je dan het beste krachttraining kan doen. Maar op het moment dat je dat totaal niet leuk vindt om te doen, is de kans heel groot dat je het niet gaat volhouden. Daarnaast wil ik niet dat je gaat sporten om het lichaam van je dromen te krijgen, maar om te gaan sporten omdat je je daardoor goed, fit, gezond, energiek en gelukkig gaat voelen!

Stel je sleurt je elke keer weer naar de sportschool. Weer dat krachthonk in. Vreselijk vind je het. Je kan niet wachten tot het uur over is, zodat je weer naar huis kan. Eenmaal thuis voelt het wel goed, maar voor en tijdens je workout totaal niet. Ook dan is de kans groot dat je op een gegeven moment gewoon niet meer gaat. En ik geef je geen ongelijk.

Maar stel nou dat je een sport doet die je gewoon echt leuk vindt? Misschien verbrand je er wel net iets minder calorieën mee. Is het net wat minder ideaal voor je spieropbouw. Maar is het iets dat je wel super leuk vindt. Hoe vaak zou je dan sporten? Hoeveel plezier en energie zou je er dan uithalen?

M

MODULE 4: ZELFLIEFDE

Dus sta eens stil bij welke sporten je regelmatig doet. Benoem per sport of je het ook daadwerkelijk leuk vindt.

Mocht je jouw sport nu gewoon níet leuk vinden. Beantwoord dan de volgende vragen. Vind je jouw sport nu wél super leuk, maar zou je ook graag wat nieuws proberen, beantwoord de vragen dan ook. Sla ze anders over.

Wat doe je liever? Buiten sporten of binnen sporten?

Alleen sporten of in een groep sporten?

Hoe is je conditie nu?

Uitgaande van je huidige conditie, welke type sport zou je dan het fijnste vinden om te gaan doen?

M

MODULE 4: ZELFLIEFDE

Hoe wil je je na het sporten voelen? Rust/relaxed of juist energiek?

Hieronder vind je een lijstje met verschillende type sporten. Geef voor elke sport een cijfer van 0-10 die jou wel leuk lijkt:

- Wielrennen:
- Spinning:
- Dansen:
- Ballet:
- Voetbal:
- Handbal:
- Wandelen:
- Kickboxen:
- Vechtsport:
- Pilates:
- Hardlopen:
- Voetbal:
- Suppen:
- Surfen:
- Zwemmen:
- Tennis:
- Krachttraining in de zaal:
- Body pump:
- Body step:
- Body attack:
- LXR:
- HIIT/circuit training:
- Yoga:
- Bootcamp:
- Thuis HIIT/oefeningen:

Op welke sporten scoorde je een 7 of hoger? Omcirkel daarna de drie sporten die graag zou willen uitproberen.

Wat heb je nodig om de drie sporten uit te proberen? (tijd, kleding, materialen, etc.) En wanneer besluit je bij deze om de eerste sport te gaan proberen?

Wanneer sporten het probleem niet is, maar je rust pakken

Het kan ook heel goed zijn dat sporten helemaal geen probleem is voor je. Dat je het leuk vindt en het erg graag doet. Zo graag zelfs, dat je soms misschien wat te veel sport. Of te veel van jezelf vraagt. Ook dat is niet goed en niet gezond voor je lichaam. Te veel sporten zal ook geen energie geven, maar je juist uitgeput maken. Daarnaast kan je ook **mentaal een ongezonde relatie met sporten** hebben, wanneer je merkt dat je "moet" sporten van jezelf, zelfs als je je niet helemaal lekker voelt, je nog (te) veel spierpijn hebt of als compensatie nadat je veel gegeten hebt.

Hieronder volgt een lijstje met uitspraken. Kruis aan als de uitspraak op jou van toepassing is.

- Ook als je ziek bent ga je sporten
- Je voelt je schuldig als je een dag hebt overgeslagen
- Je gaat liever niet fietsen of wandelen, omdat je dat niet intensief genoeg vindt
- Je sport extra (lang) als je denkt dat je te veel gegeten hebt
- Je voelt je onrustig als je een dag niet gaat sporten
- Je hebt het gevoel dat je steeds langer en vaker moet sporten om je er goed door te voelen
- Je slaat sociale gelegenheden of uitjes af als dat betekent dat je niet kan sporten
- Je bent bang dat als je even een paar dagen niet sport dat je daarna de draad niet meer kan oppakken
- Je gelooft in het feit dat je eerst door pijn heen moet voordat je er wat voor terugkrijgt
- Je sport te veel omdat je wilt afvallen
- Je sport minimaal 5-6 keer in de week, ongeacht hoe je lichaam aanvoelt

Kijk nog eens naar de uitspraken die je hebt aangevinkt. Hoe meer het er zijn, hoe "on gezonder" je relatie met sporten is. Weet dat je door even een paar dagen wat minder te sporten niet meteen je fysiek verliest. Sterker nog, door te veel te sporten kan je juist overtraint of zelfs geblesseerd raken. En geloof mij, dan ben je nog veel verder van huis.

Je hoeft niet altijd te "sporten" om te bewegen

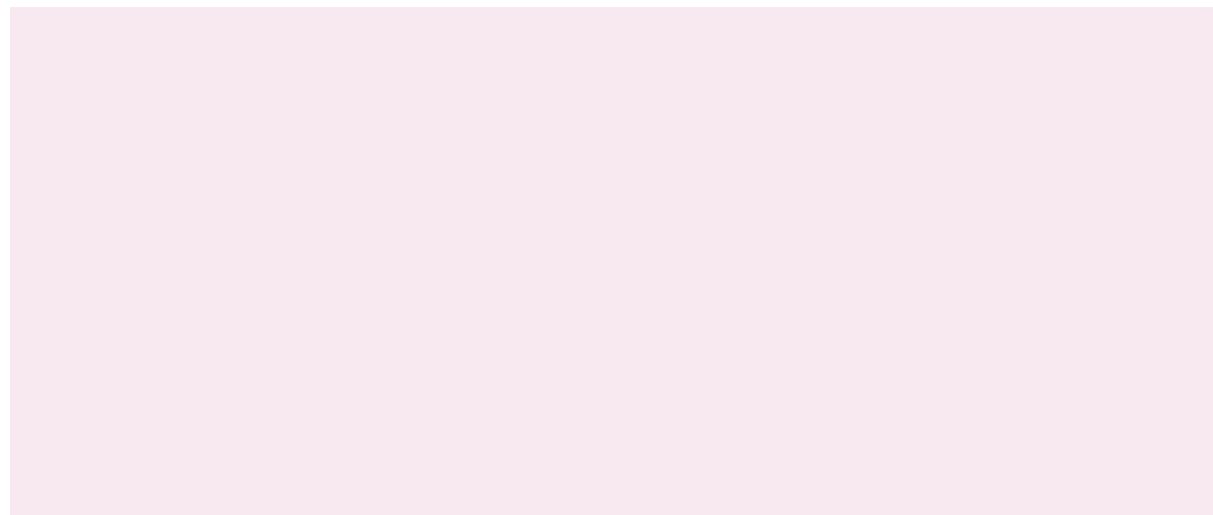
Sporten en bewegen is natuurlijk niet hetzelfde. Je hoeft niet altijd te sporten om in beweging te zijn. Beide zijn nodig voor een goede gezondheid. De richtlijnen van het Voedingscentrum zijn als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens 150 minuten per week matige of zwaar intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen (minimaal iets waarbij je hartslag echt wat omhoog gaat, zoals stevig wandelen, fietsen, tuinieren, hardlopen, wielrennen, voetballen, etc.)
- Doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten (hardlopen, krachttraining, yoga, groepslessen, etc.)
- Voorkom veel stilzitten (zoals we al hebben besproken)

Ideeën om meer te bewegen:

- Lopend of op de fiets naar het werk
- Meer lopen of fietsen als je de mogelijkheid hebt
- Een bus/tram station eerder uitstappen en de rest lopen
- Auto verder weg parkeren en de rest lopen
- 's Ochtends voordat je ontbijt of tijdens de lunch een wandelingetje maken
- Met een vriendin gaan wandelen om bij te kletsen (i.p.v. koffiedrinken of lunchen)
- Hang je altijd uren met je vriendin aan de telefoon? Maak ondertussen een wandeling
- Wandelen saai? Zet podcasts of luisterboeken op en de tijd vliegt om!
- Stel voor aan je collega om de meeting wandelend te houden
- Ontspannen in het weekend? Dat kan met een boekje op de bank, maar ook een wandeling door het bos

Kijk nou eens naar jouw sport- en bewegingspatroon. Kom jij aan deze aanbevelingen? Zo niet, welke kleine stap kan jij gaan nemen om genoeg (en niet te veel) te sporten en bewegen?



En het hoeft niet altijd veel sporten of bewegen te zijn om goed voor jezelf te zorgen. Elke beweging is mooi meegenomen. Sterker nog, het heeft meer effect dan je misschien zou denken. Kijk maar eens hoeveel effect de volgende voorbeelden hebben als je het een jaar lang doet.

Activiteit	Tijd gespendeerd in 1 jaar
op het werk 5 minuten de trap nemen, twee keer per dag/vijf dagen per week	43 uur
10 minuten je kind(eren) naar school wandelen, drie keer per week	26 uur
15 minuten grasmaaien of tuinieren, één keer per week	13 uur

Het effect over een heel jaar gezien is dus echt veel meer dan je misschien verwacht. Althans, dit was voor mij best een eye-opener. Dus als je beweegt waar mogelijk, zal je lichaam je daar dankbaar voor zijn. En zeg nou zelf, het hoeft helemaal niet zoveel meer tijd of inspanning te kosten.

In de weekplanner achterin dit werkboek kan je jouw momenten van bewegen en sporten voor de hele week inplannen.

Rust & ontspanning als basis van je gezondheid

Als we aan gezondheid denken, denken de meeste mensen meteen aan eten en sporten. Hoewel die pilaren zeker erg belangrijk zijn, is er nog een pilaar die vaak over het hoofd gezien wordt. En juist die pilaar - **rust & ontspanning** - is zo enorm belangrijk. Misschien wel de belangrijkste van allemaal.

Je kan nog zo goed gezond willen eten en sporten, als je niet genoeg rust & ontspanning neemt dan... 1. lukt het je waarschijnlijk niet en 2. dan herstelt je lichaam niet genoeg en ben je nog niet gezond bezig.

Ga eens bij jezelf na. In hoeverre lukt het jou om gezond te eten en lekker te sporten als je moe of gestresst bent?

Juist, ik denk dat je zojuist hebt ingevuld dat het dan erg lastig is. Daarom is het ook zo belangrijk om genoeg rust en ontspanning te krijgen. Sterker nog, om dat gewoon in te plannen. Maar daarover later meer. De onderstaande aspecten kunnen jouw rust en ontspanning in de weg staan:

- Te veel op je telefoon en social media
- Blauwe schermen vlak voor het slapen
- Niet genoeg slapen
- Te volle agenda

Ik zal ze één voor één kort bespreken.

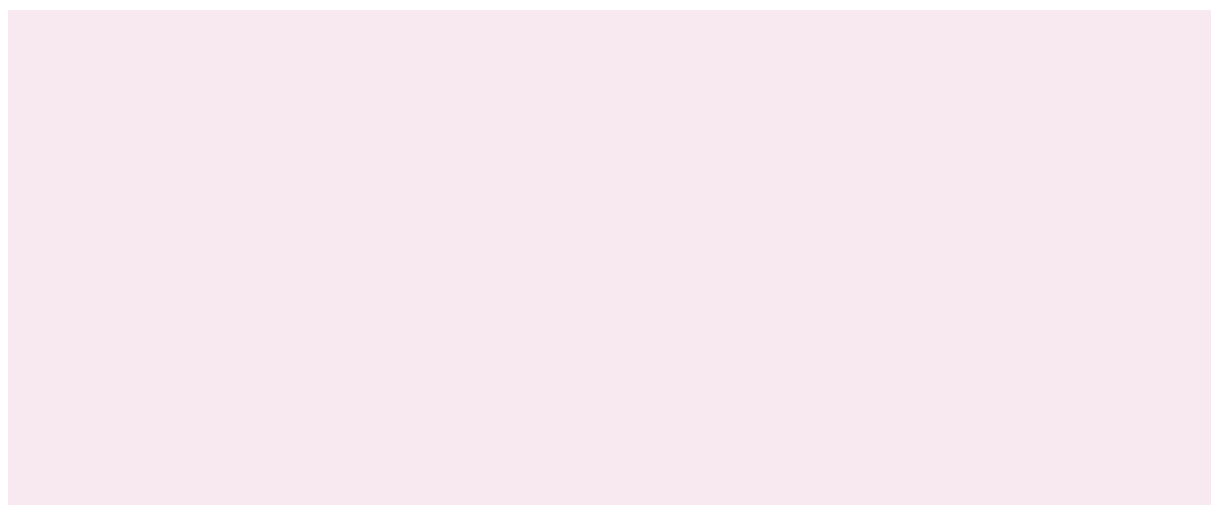
Te veel telefoon en social media

Tegenwoordig is een van de belangrijke redenen dat we niet genoeg rust in ons hoofd krijgen de telefoon en computer. Hoe vaak gedurende de dag doe je even helemaal niets? Vroeger als we in de rij voor de kassa stonden, als we op de bus aan het wachten waren of in de trein zaten hadden we even een rust momentje. Nu pakken de meeste mensen meteen hun telefoon erbij. En dan heb ik het nog niet eens over het feit dat de meeste mensen nog hun social media checken vlak voor ze gaan slapen én meteen wanneer ze opstaan. Hoeveel rust en ontspanning denk je dat dat geeft?

Het lijkt misschien ontspannend, om door je Facebook of Instagram te scrollen, maar stiekem ben je continue prikkels aan het afvuren. Als de rest van je dag nou enorm ontspannend zou zijn, zou het niet zo erg zijn. Alleen leven we in een maatschappij waarin er al enorm veel prikkels zijn, waarin we een te drukke agenda hebben en vaak nog druk en stress ervaren ook.

Probeer daarom gewoon niet te veel afleiding te zoeken op je telefoon of in social media. **De volgende keer dat je ergens op staat te wachten of thuis op de bank ligt, neem dan ook gewoon even een momentje rust voor jezelf en in je hoofd.**

Hoe vaak pak jij je telefoon per dag? Zou je dit kunnen minderen?



Tip: Installeer de app "Moment" op je iPhone of "Quality Time" op je Android telefoon. Deze apps tonen je hoe vaak en hoelang je per dag op je telefoon zit. Ik vond het zelf erg shocking en ben het meteen gaan veranderen!

Niet genoeg slapen

Veel te veel mensen krijgen niet genoeg slaap. 1/3 van de Nederlanders slaapt 6 uur of minder. Dat is echt veel te weinig. Niet alleen is genoeg slapen belangrijk voor je energie niveau en gezonde beslissingen wat betreft je voeding, ook helpt het je om slank te blijven of worden.

Een gebrek aan slaap zorgt namelijk voor afbraak, veroudering en maakt eerder dik. Als je 's nachts niet genoeg slaapt (en hierdoor je hormoon melatonine laag was) krijg je overdag hogere insulineaardes. Dit zorgt ervoor dat je minder gevoelig wordt voor insuline, waardoor de aanmaak stijgt, waardoor je relatief gezien meer vetcellen aanmaakt. Lang verhaal kort, te weinig slapen en afvallen of een gezond gewicht behouden gaan dus niet samen.

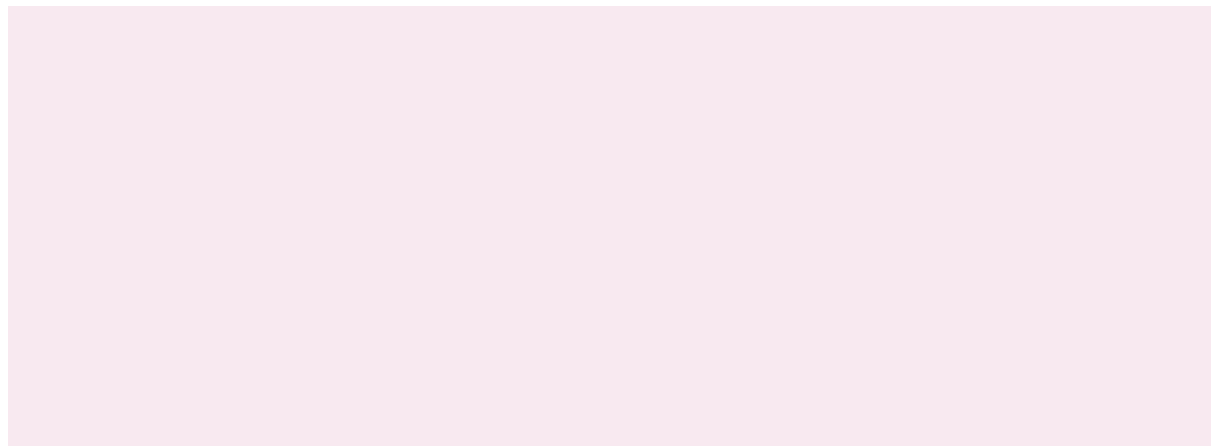
Daarnaast wijst onderzoek uit dat niet genoeg slaap de volgende gevolgen heeft voor je fysieke en mentale gezondheid:

- verstoring van je biologische klok: lichaamstemperatuur, ademhalingsnelheid, hormoonproductie, menstruatiecyclus, urineproductie en celdeling
- mentale gezondheid: afgenomen weerbaarheid, meer stress, angst, depressiviteit, burn-out
- hart- en vaatziekten: 40% meer kans op: pijn op de borst, hoge bloeddruk, hartinfarct
- voortplanting: spontane abortus, laag geboortegewicht, vroeggeboorte
- effecten op het brein: moeheid, minder slaap, buikpijn, winderigheid
- toegenomen kans op kanker: borstkanker, darmkanker

Hoewel slaap vaak niet gezien wordt als iets belangrijks, is het dus echt heel belangrijk voor een goede gezondheid.

Probeer om minmaal 7 uur te slapen, maar als je merkt dat je meer nodig hebt, slaap dan meer!

Hoeveel uur slaap jij gemiddeld per nacht? Is dat genoeg en voel jij je energiek? Of kan je dit verbeteren en zou je eigenlijk langer moeten slapen?



Blauwe schermen vlak voor het slapen

Dit punt heeft eigenlijk veel met het vorige punt te maken. Op het moment dat je te veel naar blauwe schermen kijkt vlak voor het slapen, zal je slaapkwaliteit minder zijn en zal je dus dezelfde vervelende gevolgen ervaren als bij het vorige punt. Blauwe schermen is bijvoorbeeld je computer, telefoon of tv.

M

MODULE 4: ZELFLIEFDE

Ons lichaam is zo gemaakt dat het licht ons slaapritme bepaalt. Wanneer het gaat schemeren, het daglicht verandert en het blauwe licht wegvalt, maakt ons lichaam het hormoon melatonine aan. Dit zorg ervoor dat je beter en dieper slaapt. Op het moment dat je nog naar schermen zit te kijken voordat je gaat slapen, dan heeft je lichaam het idee dat het nog overdag is, zal het minder melatonine aanmaken, waardoor je dus minder goed en diep zal slapen.

Probeer daarom na 20.00 uur 's avonds niet meer naar schermen te kijken. Ik weet dat dit lastig is. De gemiddelde Nederlander kijkt 's avonds 3 uur tv. En ik weet geen cijfers, maar ik denk dat een overgrote meerderheid van de Nederlanders 's avonds nog tot laat op zijn telefoon kijkt. Toch is dit een punt om op te letten voor jezelf.

Kijk jij nog naar (blauwe) schermen voordat je gaat slapen? Zou je dit kunnen minderen? Wat zou je dan kunnen doen 's avonds wat je fijn en leuk vindt?

Te volle agenda

Heb je het idee dat je het vaak te druk hebt? Dat je van de ene afspraak naar de andere gaat? Of dat je continue achter de feiten aanloopt? Misschien heb je wel kinderen en nemen zij elk vrij uurtje in beslag? En eet je vaak als je gestresst bent of (te) moe? Dan is dit punt enorm belangrijk.

Ga dan eens na voor jezelf... In hoeverre neem jij genoeg tijd en ruimte voor jezelf? Of komt die rust en ontspanning vaak op de laatste plaats, pas nadat je alle noodzakelijke dingen hebt gedaan?

M

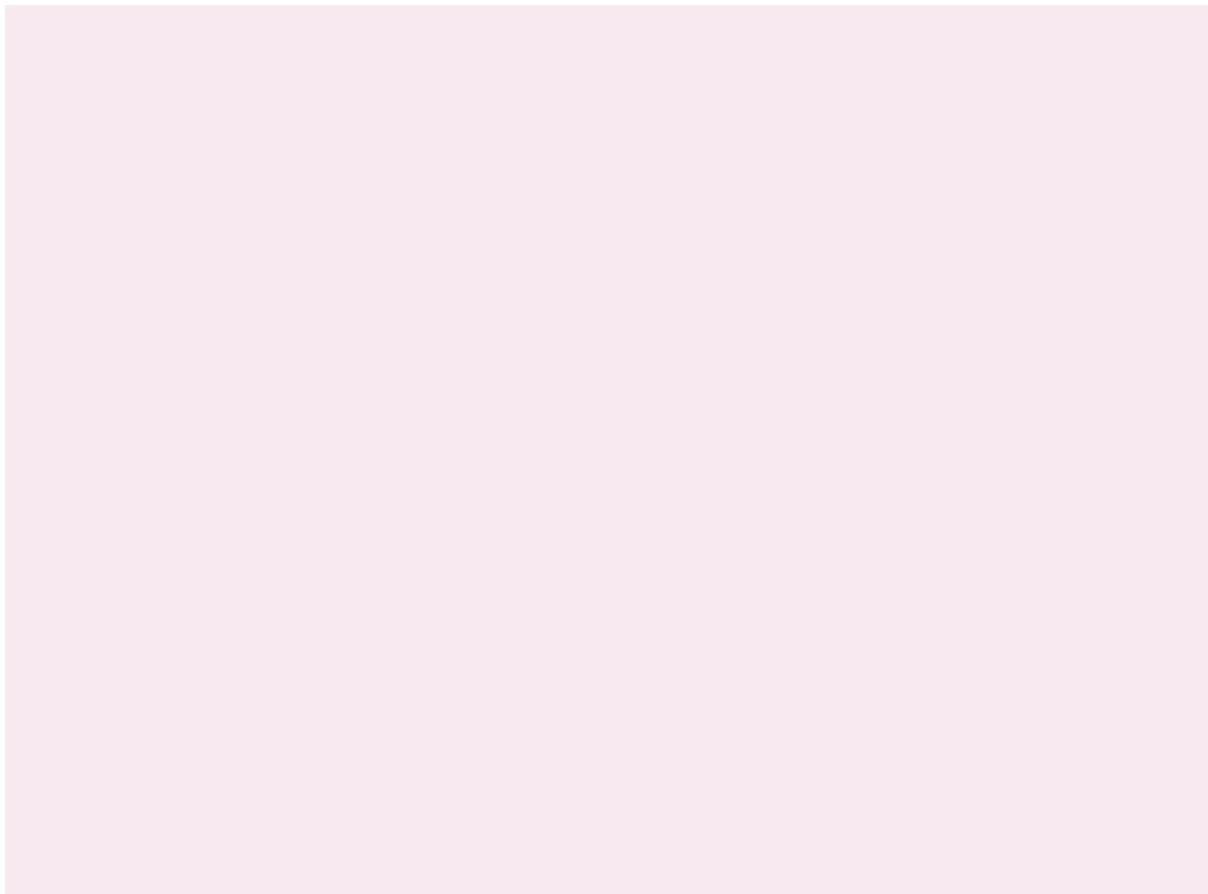
MODULE 4: ZELFLIEFDE

Voor de meeste mensen komt die rust, ontspanning en me-time vaak op de laatste plaats. Als je in agenda's kijkt, dan zie je alle afspraken met anderen staan, maar nooit de afspraken met jezelf. **Ik plan mijn me-time en ontspanning altijd in.** Dit plan ik aan het begin van de week, ook al komt dat pas in het weekend. Als ik dat niet doe, dan overkomt de week mij en voordat ik het weet staat alles volgepland.

Misschien denk je nu wel, "ja maar Milou, daar heb ik helemaal geen tijd voor" of "heel leuk dat jij dat kunt Milou, maar in mijn leven gaat dat echt niet". Maar hoor je nu ook meteen weer die belemmerende overtuigingen? Want juist in de meest drukke weken en in de meest drukke levens is het des te meer van belang om die rust, ontspanning en me-time in te plannen. Van hele dagen vrij en chillen tot kleine momenten gedurende de week. Van dinsdagavond een uurtje een wandelingetje maken tot op zaterdagochtend even een paar uurtjes naar de sauna.

In de week over eetbuien en emotie-eten hebben we al een beetje gekeken naar wat de dingen zijn die jij echt leuk vind om te doen. Maar ik ga je vragen hier nogmaals bij stil te staan. **Van welke activiteiten kan jij écht volop ontspannen en tot rust komen?** En dit is echt weer voor iedereen anders. De ene persoon vindt een hele middag Netflix kijken echt super ontspannend, de ander zal daar gillend gek van worden en gaat liever het bos in een flinke wandeling maken. En de ene persoon vindt het heerlijk om een middag buiten te spelen met haar kinderen, terwijl de ander het liefste gewoon even alleen wil zijn met een boekje op de bank. Dus ga eens heel goed voor jezelf na waar jij ontspannen van wordt en waarbij jij helemaal tot rust kan komen.

Maak hieronder een lijstje van minimaal 5-10 activiteiten waarbij jij écht kan ontspannen en tot rust kan komen:



En plan deze dan ook écht in voor jezelf. **Minimaal 2x per week.** En als je daar afspraken met anderen voor moet afzeggen, dan *so be it*. En nee, dat is niet egoïstisch, dat is lief zijn voor jezelf én voor anderen. Want ben jij de leukste persoon om mee te zijn als je te gestresst bent of oververmoeid? Vast niet. Dus zet jezelf op de eerste plek, plan die me-time of ontspanningstijd in. Je zult je er zélf veel beter door gaan voelen. Er veel beter door gaan eten. Meer zin hebben om te sporten. Én je zal een veel leuker, vrolijker en positiever mens zijn voor de mensen om je heen.

In de weekplanner die je achterin dit werkboek vindt kan je die momenten in plannen.

Aandacht voor je mentale en emotionele staat van zijn

Jezelf met liefde en respect behandelen betekent ook genoeg aandacht hebben voor je mentale en emotionele staat van zijn. Misschien klinkt dat wat zweverig, maar uiteindelijk is het enorm belangrijk om je mentaal en emotioneel goed te voelen. Hoewel omstandigheden daar ook een invloed op kunnen hebben, heb je denk ik nu wel geleerd dat je daar zélf nog het meeste invloed op hebt. Niet alleen in het moment zelf (door je gedachten en daardoor je gevoel te kiezen), maar ook door er meer bewust mee bezig te zijn en tijd voor te maken.

Hieronder volgt een lijstje met dingen die je kan doen om mentaal en emotioneel goed voor jezelf te zorgen. Kruis aan welke op jou van toepassing zijn:

- Ik maak tijd voor zelfreflectie
- Ik ben bewust van mijn gedachten, zonder oordeel
- Ik ben bewust van mijn gevoelens, zonder oordeel
- Ik schrijf in een dagboek
- Ik weet welke dingen ik fijn vind om te doen en doe dat ook
- Ik maak tijd om te ontspannen
- Ik maak tijd om te spelen/creatief bezig te zijn
- Ik zoek de dingen op die me vrolijk of aan het lachen maken
- Ik heb hobby's buiten werk of school
- Ik heb compassie voor mijzelf en anderen
- Ik zoek hulp of therapie als ik dat nodig heb
- Ik voel me niet schuldig als ik iets onproductiefs doe
- Ik sta mijzelf toe om te voelen en huilen als ik me niet goed voel

Kijk eens naar de punten die je hebt aangekruist. Goed bezig! Maar kijk ook eens naar de punten die je níet hebt aangekruist. Hoe kan je er voor zorgen dat je hier meer aandacht aan gaat besteden?

Welke van de punten besluit je om vanaf nu meer aandacht aan te geven? Welke kleine stap kan je daarin nemen?

Fijne en mooie kleding vanuit liefde en respect naar jezelf

Als laatste wil ik nog even ingaan op het volgende. De kleding die je draagt. Onbewust heeft dat namelijk een groot effect op hoe jij je voelt. Denk maar eens aan de keren dat je iets aan hebt wat je eigenlijk helemaal niet mooi vindt of dat niet lekker zit. Hoe voel jij je dan? Waarschijnlijk een beetje ongemakkelijk, niet fijn en ook niet echt mooi en zelfverzekerd. **De kleding die je draagt geeft namelijk onbewust een signaal af naar jezelf.** Een signaal van liefde en respect of juist het tegenover gestelde.

Ga eens na welke kleding je normaal gesproken draagt. Is dit kleding waar jij je goed in voelt? Of misschien niet helemaal?

M

MODULE 4: ZELFLIEFDE

Is dat kleding die precies de juiste maat heeft en goed om je lichaam valt? Of is het kleding dat stiekem een beetje te strak zit en daardoor niet fijn zit. Of kleding dat juist te groot is, omdat je jezelf misschien een beetje wilt verbergen?

Bij welke type kleding voel jij je het beste? Het mooiste? Het vrouwelijkst? En het meeste jij?

Besluit voor jezelf dat je deze kleding óf aan gaat schaffen (al is het maar 1 nieuw kledingstuk waar jij je super bij voelt) óf het vaker gaat dragen als je het gewoon al in je kledingkast hebt liggen. En als je er écht helemaal voor wilt gaan... **Duik dan deze week eens je kledingkast in.** Gooi alle oude, niet mooie kleding weg (of breng het natuurlijk naar die speciale bakken als het nog te dragen is door iemand anders). Leg je kleding waar jij je het beste bij voelt vooraan en ga het ook weer dragen.

Nu denk je misschien, "ja maar Milou, dit is toch iets materialistisch" of "het maakt mij helemaal niet uit welke kleding ik draag". En dan toch wil ik je uitdagen om hier eens goed naar te gaan kijken. Het is niet zozeer iets materialistisch... Ik ga je ook echt niet vertellen dat je een hele nieuwe kast vol dure kleding moet aanschaffen, maar het is een feit dat kleding bewust of onbewust een signaal naar jezelf geeft. En als jij jezelf met liefde en respect wilt behandelen, dan mag je ook kiezen voor fijne kleding waar jij je mooi in voelt. Zo simpel is het!

Weekopdracht: Mantra + intentie + weekplanner

We zijn alweer aangekomen bij de weekopdracht. In deze weekopdracht ga je alle inzichten inplannen en dag voor dag verwerken. Ik heb namelijk weer de weekplanner toegevoegd. Gebruik je hem nog steeds elke week? Goed zo! Gebruik je hem niet meer? Dan wil ik je vragen om de planner deze week weer te gaan gebruiken.

Zo gebruik je hem:

1. Vul de eerste pagina in. Vul bij de intentie van de week in "**Ik behandel mijzelf met liefde en respect**". Spreek deze mantra elke dag hardop tegen jezelf uit.
2. Schrijf op welke afspraken/feestjes/gelegenheden je hebt.
3. Plan minimaal twee momenten rust/ontspanning/me-time in.
4. Plan je sport of beweging in.
5. Plan eventueel je voeding/maaltijden in als je dat fijn vindt (uiteraard met ruimte om op het moment zelf je gevoel te volgen)
6. Pak elke ochtend je weekplanner erbij, spreek de mantra van de week hardop uit en schrijf een intentie voor de dag op.

Wat betreft de intentie wil ik je vragen om elke dag één van de punten te pakken die we deze week besproken hebben. Dus een intentie om jezelf en je lichaam te behandelen met liefde en respect.

Dat kan dus bijvoorbeeld zijn "Ik sport omdat ik mij er goed bij voel" of "Ik voel bewust hoe ik mij voel en wat mijn emoties zijn" of "Naast mijn drukke baan geniet ik echt van mijn me-time momentje".

Zo blijf je deze week bewust van de dingen die je kan doen om goed voor jezelf en je lichaam te zorgen. Als je dit wilt uitbouwen kan je ook elke ochtend even kort in je dagboekje schrijven (dit is zeker een aanrader om te doen) hoe jij je voelt en wat jouw aandacht nodig heeft.

Heel veel succes en voor vragen hoor ik het natuurlijk graag in de Facebook groep.

Liefs, Milou

Datum:

Wat gaat er op dit moment goed op het gebied van gezondheid en balans? Wat is de reden dat het goed gaat?

Waar loop ik op dit moment het meeste tegenaan? Hoe kan ik dit het beste aanpakken?

Welke dimensie (voeding, sport/beweging, rust/ontspanning, mindset/zelfliefde, intuïtie) heeft deze week het meeste aandacht nodig?

Welke (kleine) stap kan ik deze week nemen om die gezonde balans te behouden of er een stapje dichterbij te komen?

Intentie/mantra van de week:

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Intentie van de dag:						
Voeding:						
Sport/beweging:						
Rust/ontspanning/me-time:						
Afspraken/feestjes/ gelegenheden:						
Overig:						