

5.1 REFLECTIE EN RITUELEN

We zijn alweer aangekomen bij de laatste week van het Kom In Balans programma. Wauw, wat hebben we veel behandeld hè? Van jouw doelen en valkuilen tot mindset en gedachten. En van intuïtief eten tot jezelf behandelen met liefde en respect. Wees trots op de stappen die je hebt gemaakt!

We gaan deze week gebruiken om terug te kijken op de afgelopen 15 weken en daaruit jouw belangrijkste inzichten, verbeterpunten en overwinningen te halen. Ook ga je deze week aan de slag met een ochtend en/of avondritueel om ervoor te zorgen dat je bewust bezig blijft ook na dit programma.

Zorg ervoor dat je de werkboeken van alle weken bij de hand hebt en elke week weer even doorleest of doorneemt voordat je de vragen gaat beantwoorden.

Week 1: Huidige situatie

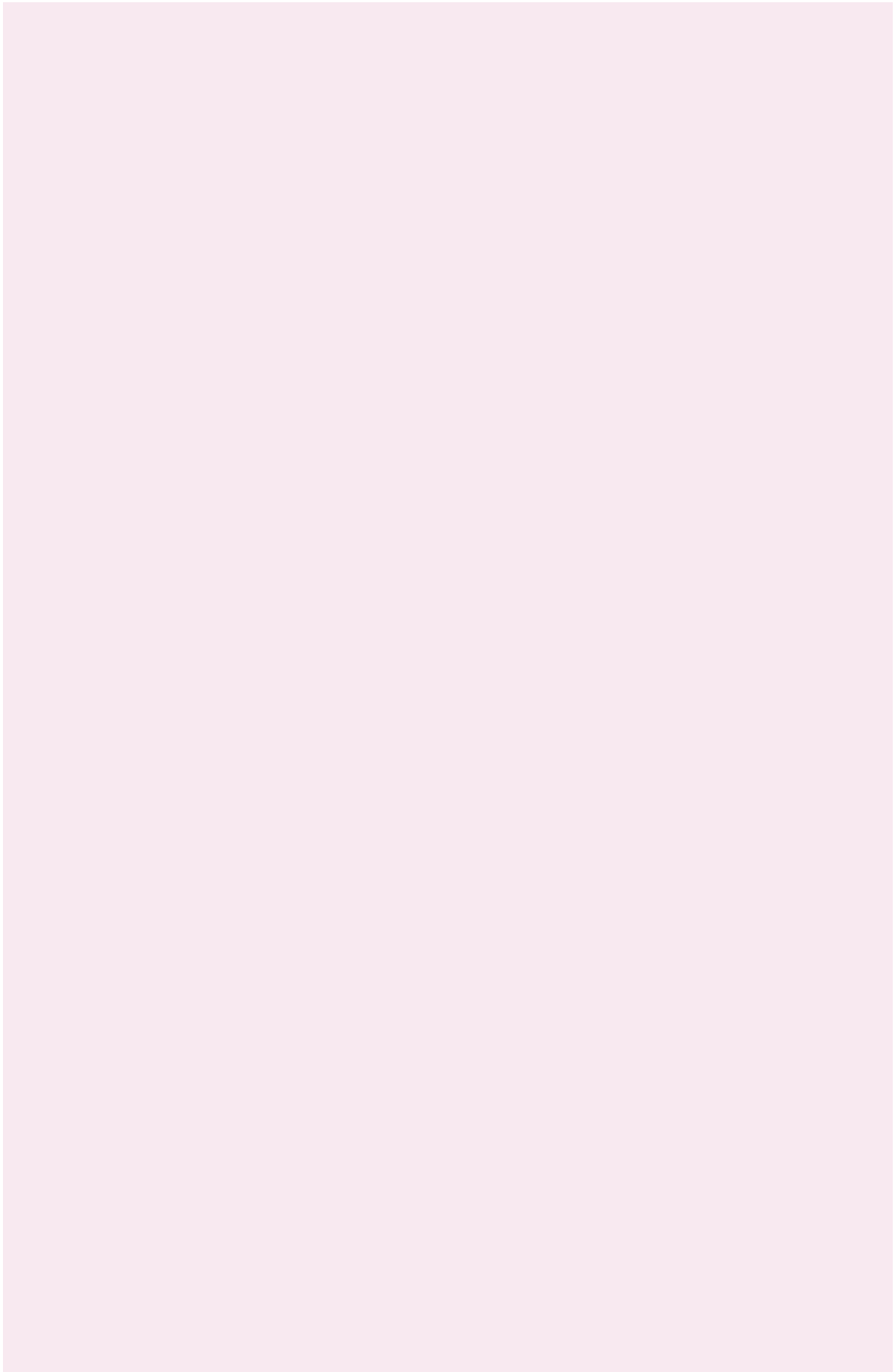
In de eerste week hebben we gekeken naar jouw huidige situatie aan de hand van het logboekje en de 5 dimensies. Lees en kijk de week nog eens door.

Wat waren jouw belangrijkste inzichten van die week?

Hoe gaat het nu op elk van de 5 dimensies?

M

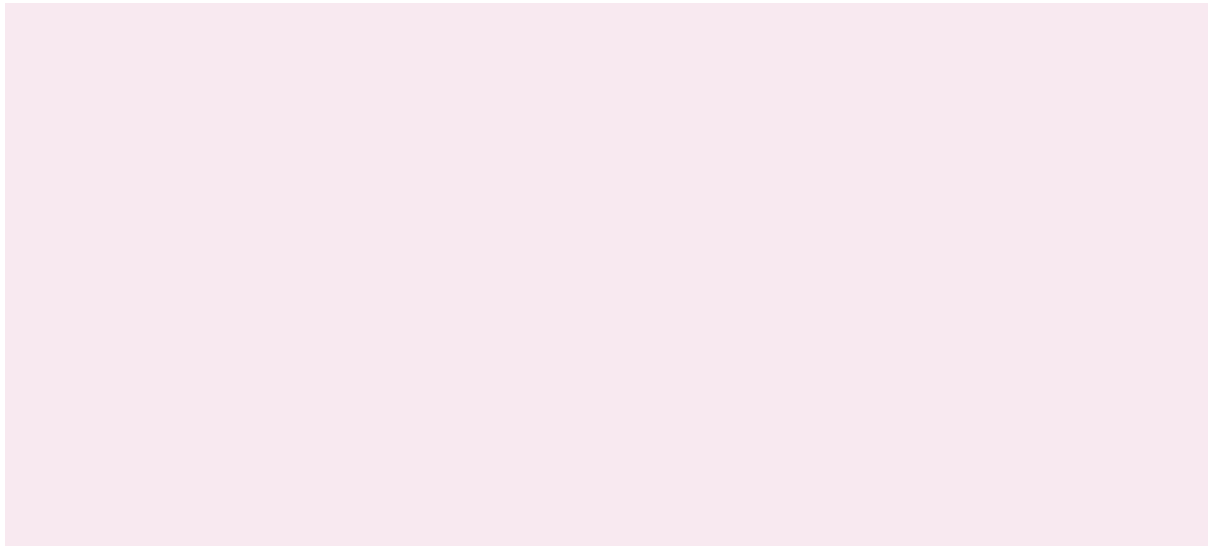
ODULE 5: REFLECTIE & RITUELEN



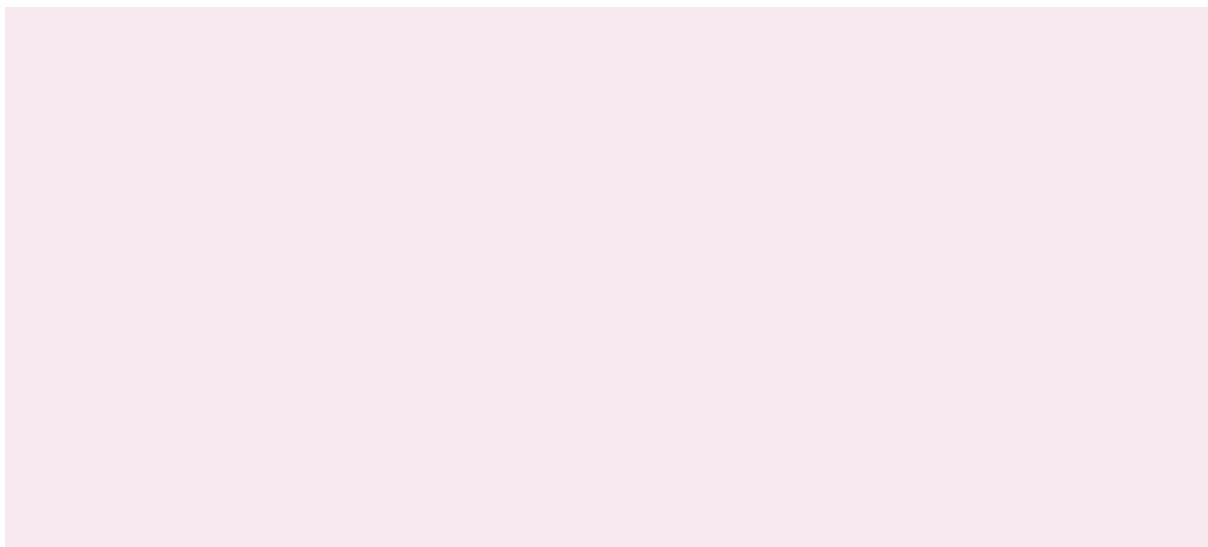
Week 2: Ideale gezonde leefstijl

In week 2 zijn we van jouw huidige situatie doorgedaan naar jouw gewenste situatie. We hebben gekeken naar wat jouw ideale gezonde leefstijl is aan de hand van een visualisatie en visionboard.

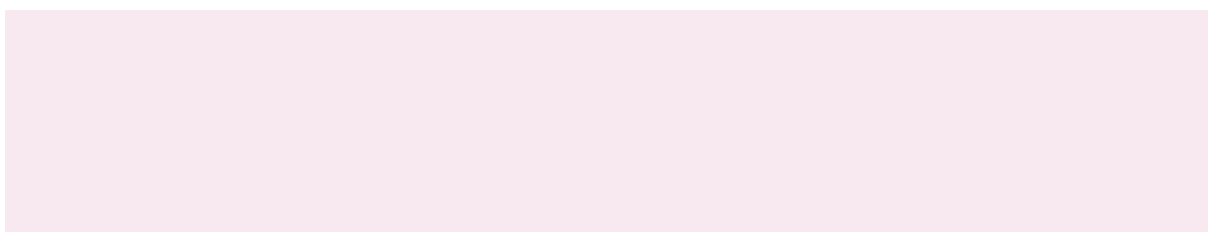
In hoeverre lukt het jou nu om die ideale gezonde leefstijl te leven?

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to write their reflection on how well they are currently living their ideal healthy lifestyle.

Waar zie je nog verbeterpunten?

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to identify areas for improvement in their lifestyle.

Ook heb ik je gevraagd om jouw top 3 valkuilen en/of ongezonde gewoontes te benoemen en te kijken hoe je die kan vervangen door gezonde gewoontes.

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to list their top 3 pitfalls or unhealthy habits and how they plan to replace them with healthy ones.

M

MODULE 5: REFLECTIE & RITUELEN

In hoeverre lukt het jou nu om met die valkuilen om te gaan?

Waar zie je nog verbeterpunten?

Als laatste hebben we in week 2 gekeken naar jouw belemmerende gedachten en hoe je die kan omzetten naar helpende gedachten.

In hoeverre heb je jouw belemmerende gedachten overwonnen?

Welke belemmerende gedachten heb je nog steeds? Hoe zou je deze gedachten kunnen loslaten en omzetten naar positieve en helpende gedachten?

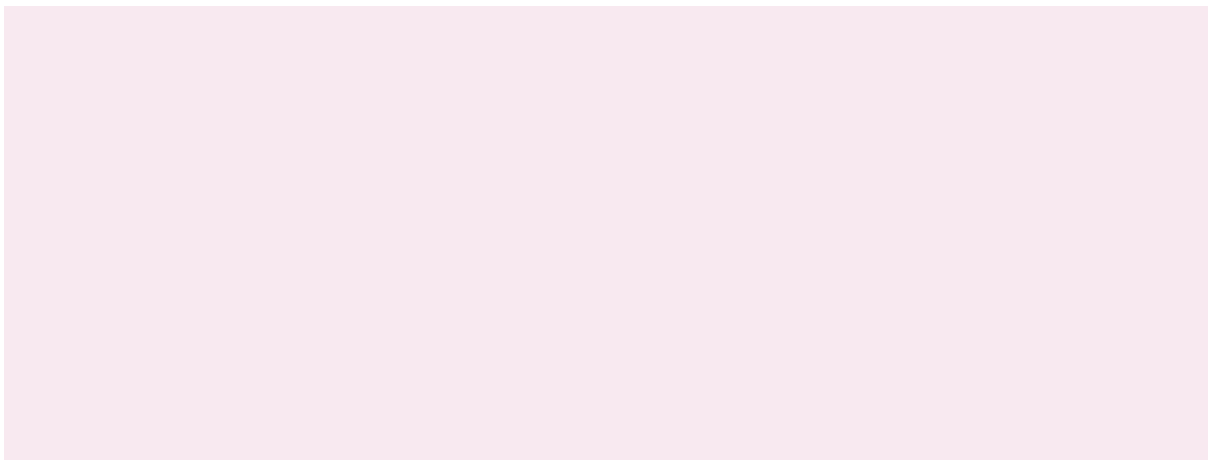
Week 3: Voorbereiding en motivatie tips

In de derde week zijn we in gegaan op waarom het zo belangrijk is om gezond te eten en genoeg te sporten en bewegen. Ook heb ik je 5 tips gegeven om je gezonde leefstijl zo goed mogelijk voor te bereiden. Je hebt gekeken naar jouw keukenkastjes, koelkast, vriezer, onderweg en portiecontrole. We hebben gekeken naar hoe je jouw week zo goed mogelijk kan plannen en hoe je elke dag gemotiveerd blijft. Blader het werkboek nog eens door.

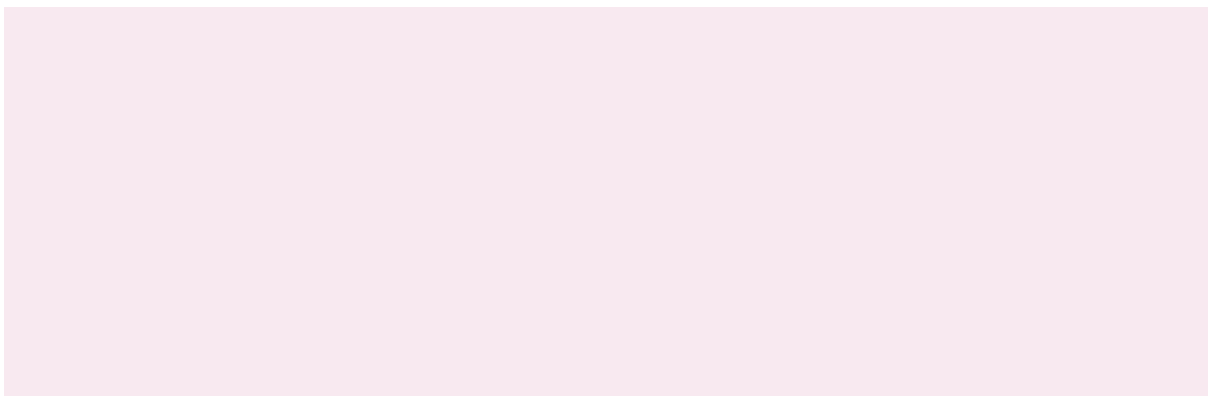
Welke inzichten kreeg je die week?



Wat gaat er nu al veel beter dan voordat je aan het programma begon?



Waar liggen er nog verbeterpuntjes?



Week 4: Weg met de diëetmentaliteit

De vierde week was de eerste week van de mindset module. De eerste stap om af te rekenen met de diëetmentaliteit. We hebben in eerste instantie gekeken naar het diëters dilemma. Het verlangen om slank te zijn, waardoor je (streng) gaat diëten of calorieën tellen, waardoor je cravings krijgt en steeds minder zelfcontrole, wat weer leidt tot de controle verliezen, overeten, weer aankomen in gewicht en dan beginnen we weer van voor af aan.

Daarna heb ik je gevraagd of jij een diëet mentaliteit hebt. Kijk nog eens naar de uitspraken die je hebt aangekruist.

Welke uitspraken had je toen aangekruist, maar zijn nu niet meer van toepassing?

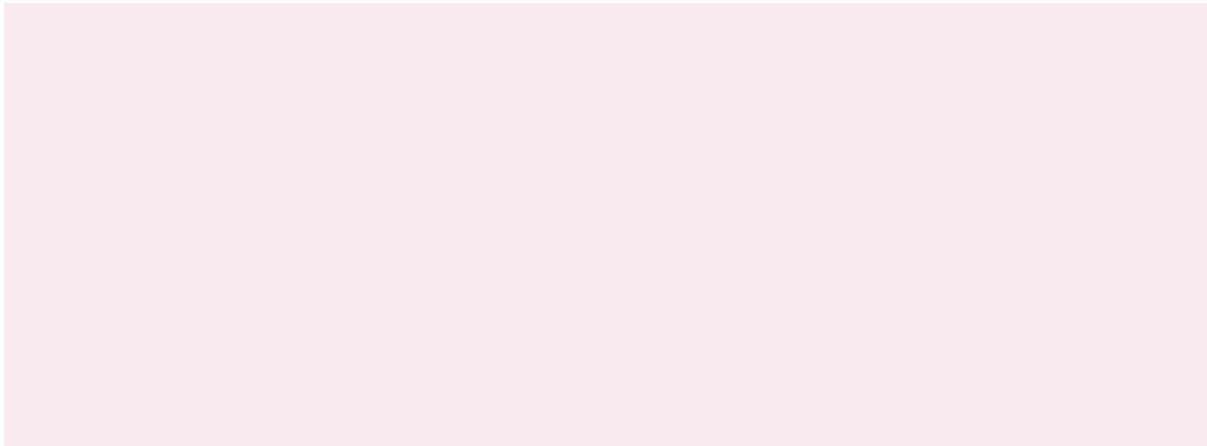
Wat was jouw belangrijkste inzicht deze week?

Als je de hele week nog eens doorleest en doorbladert en het vergelijkt met hoe je er nu in staat. In hoeverre heb je de diëetmentaliteit nu losgelaten? Hoe voelt dat voor je?

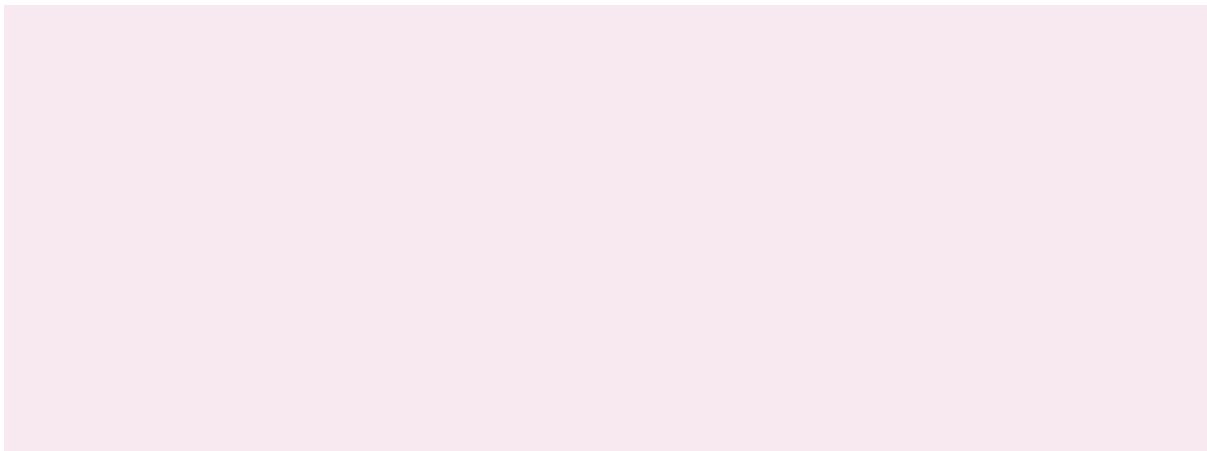
Week 5: Doorbreek de vicieuze cirkel

In week 5 hebben we het gehad over de vicieuze cirkel, het "what the hell" effect en de wip tussen jezelf dingen ontzeggen en het schuldig voelen. Kortom, de grote boosdoeners van de alles-of-niets mindset. De oplossing daarvoor was om jezelf onvoorwaardelijke toestemming te geven om te eten. Zonder voeding als goed of slecht te labelen, te gaan eten waar je zin in hebt zonder dit te willen compenseren.

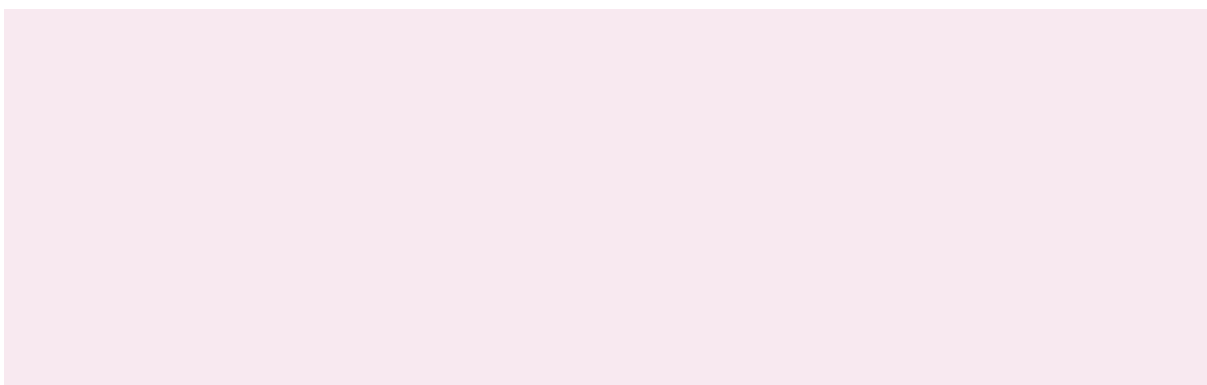
In hoeverre geef jij jezelf nu onvoorwaardelijke toestemming om te eten?



Hoe voelt dat? Vind je het fijn? Of juist niet?



In hoeverre heb je de vicieuze cirkel en jouw alles-of-niets mindset overwonnen?



Week 6: Waarom denk ik wat ik denk en doe ik wat ik doe?

In week 6 heb ik je uitgelegd waar je (belemmerende) overtuigingen eigenlijk vandaan komen. Gevormd in het verleden, door opvoeding, omgeving of andere factoren kunnen ze ons nogal eens in de weg zitten.

Welke belemmerende overtuigingen had je over jezelf en je voeding/gezondheid die je nu niet meer hebt?

Het menselijk brein, emotionele brein en reptielenbrein hebben elk zo hun eigen functie. Niet altijd even fijn, want ons emotionele- en reptielenbrein kunnen ons nogal eens een kant op sturen die we liever niet willen. Toch is bewustwording van hoe je brein werkt al een krachtige tool om met je menselijke brein uiteindelijk de juiste beslissing te nemen. Lees het werkboek nog eens door.

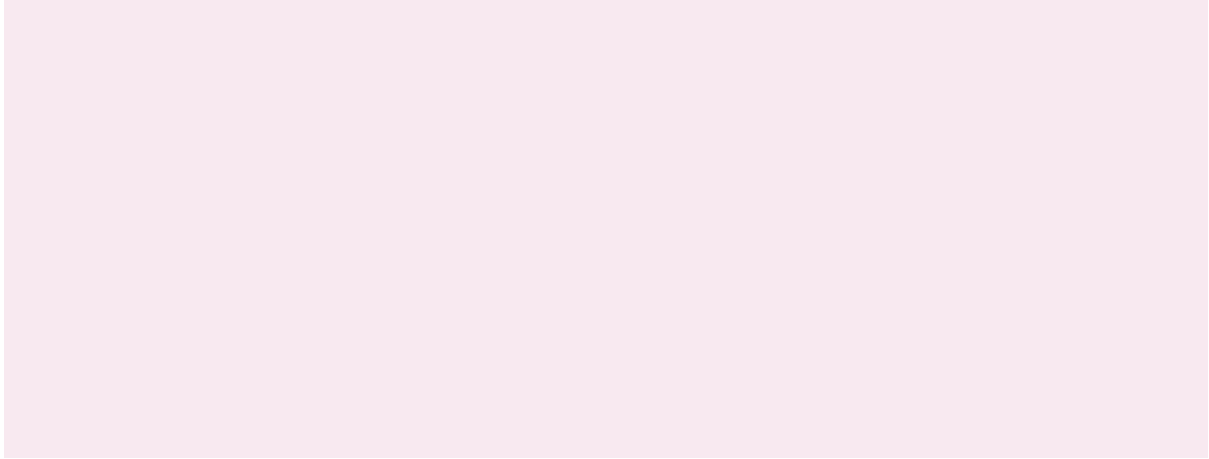
In hoeverre ben je ervan bewust wanneer je emotionele of reptielenbrein aan het werk is?

Wat zou je kunnen doen om hier (nog) vaker bewust van te worden en zo betere en gezonde keuzes te kunnen gaan maken?

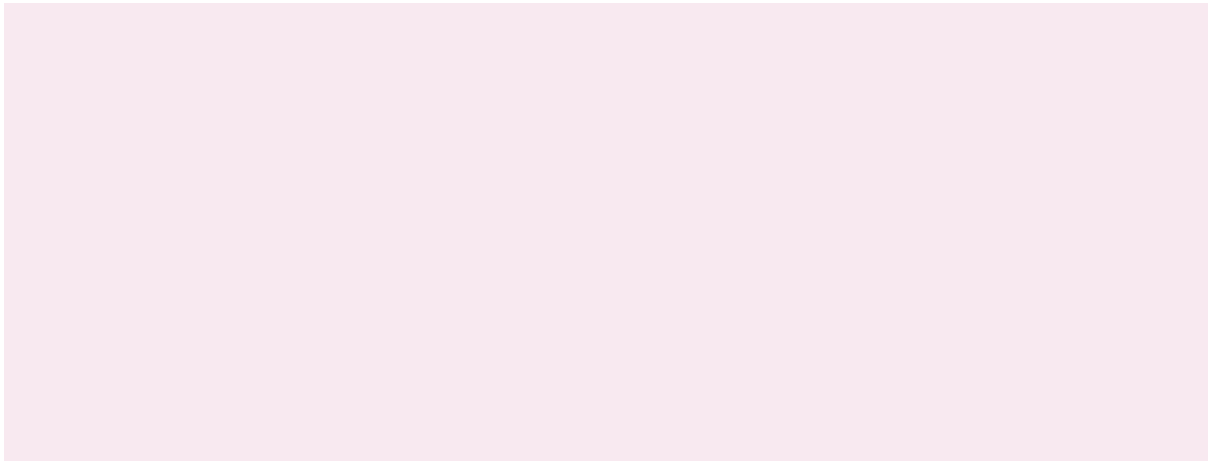
Week 7: De kracht van je gedachten

In week 7 hebben we gekeken naar de kracht van je gedachten. Hoe je gedachten over een gebeurtenis je gevoel én gevolgen kunnen beïnvloeden. Weet je het nog? Zo niet, lees dan zeker deze week weer door. Dit is namelijk mega belangrijk.

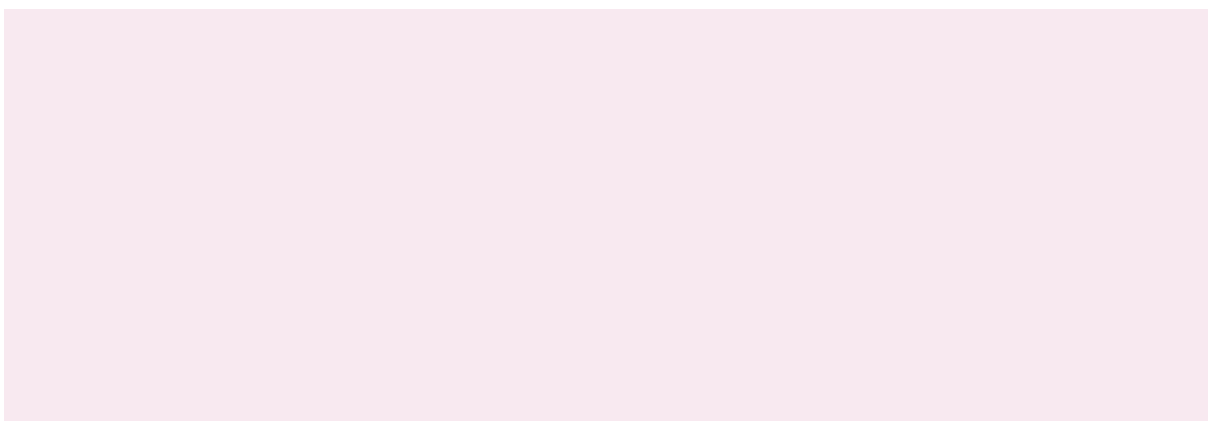
Wat was jouw belangrijkste inzicht deze week?



Welke overwinningen heb je behaald sinds dit inzicht?



In hoeverre ben je er dagelijks van bewust dat jouw gedachten je gevoel (en de gevolgen) beïnvloeden?



Week 8: Een positieve en krachtige mindset kan je leren

In week 8 hebben we gekeken naar 4 stappen die je kan nemen om met negatieve gedachten om te gaan. Weet je ze nog? Stap 1 was bewust worden van de gebeurtenis, je gedachten en je gevoel. Stap 2 was om het te analyseren en de juiste vragen te stellen. Stap 3 was het loslaten van je negatieve gedachten. En stap 4 was plaats maken voor positieve gedachten.

Wat was jouw belangrijkste inzicht deze week?

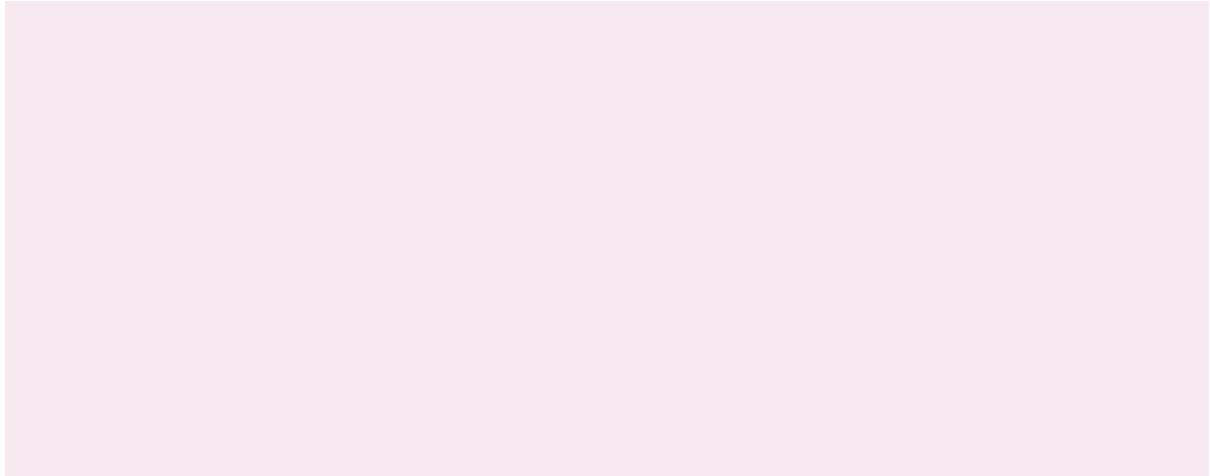
In hoeverre lukt het jou nu om negatieve gedachten los te laten?

In hoeverre lukt het je om negatieve gedachten te vervangen door positieve gedachten?

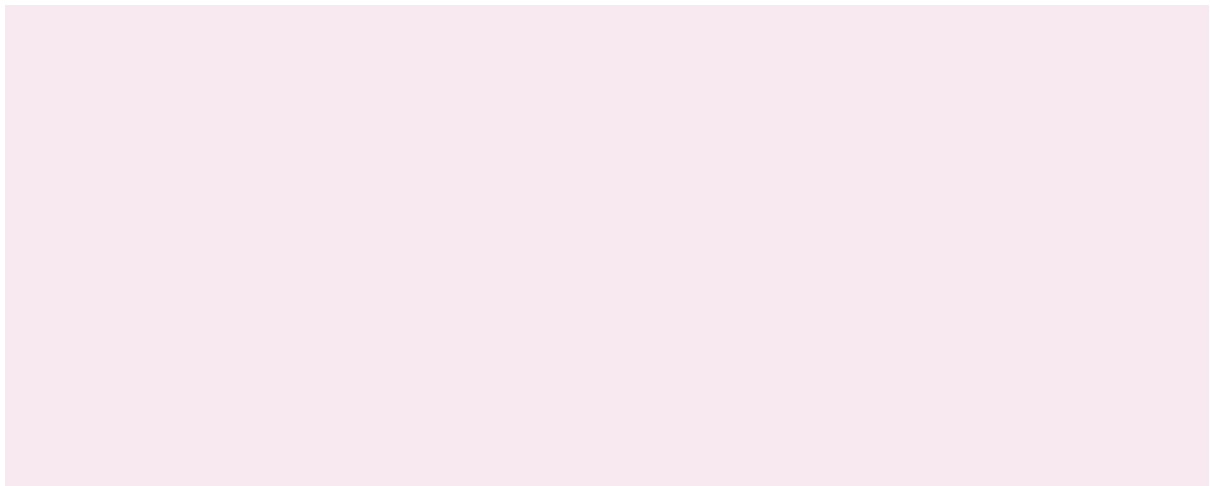
Week 9: Mindful eten

De negende week ging over mindfulness, meditatie en mindful eten. Lees ook deze week weer eens door. We bespraken hoe je jouw dag ontspannen en mindful kan beginnen. Welke voordelen meditatie kan hebben. En hoe je bewust en mindful kan eten.

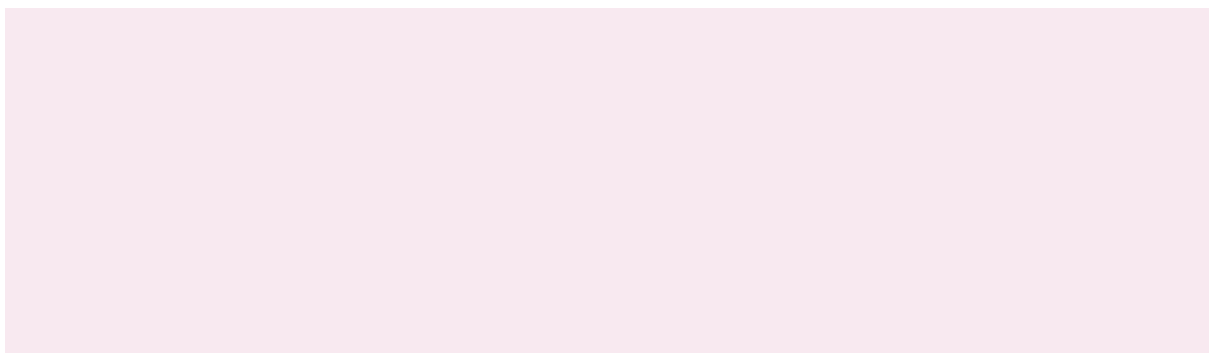
Wat was je belangrijkste inzicht deze week?



In hoeverre lukt het jou om meer bewust en mindful te eten?



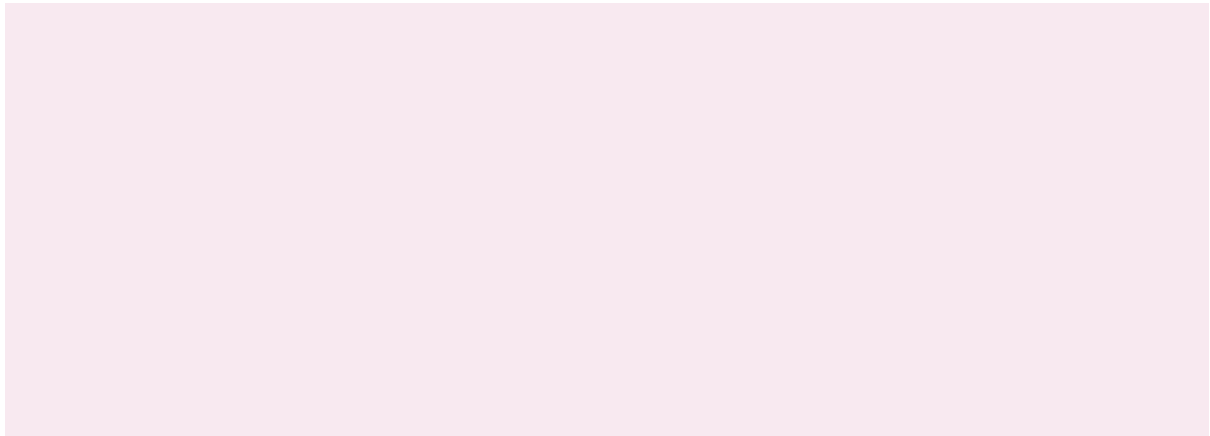
Welke maaltijden eet je nu nog eigenlijk helemaal niet bewust en zonder afleiding? Maar besluit je vanaf nu om wél bewust te gaan eten?



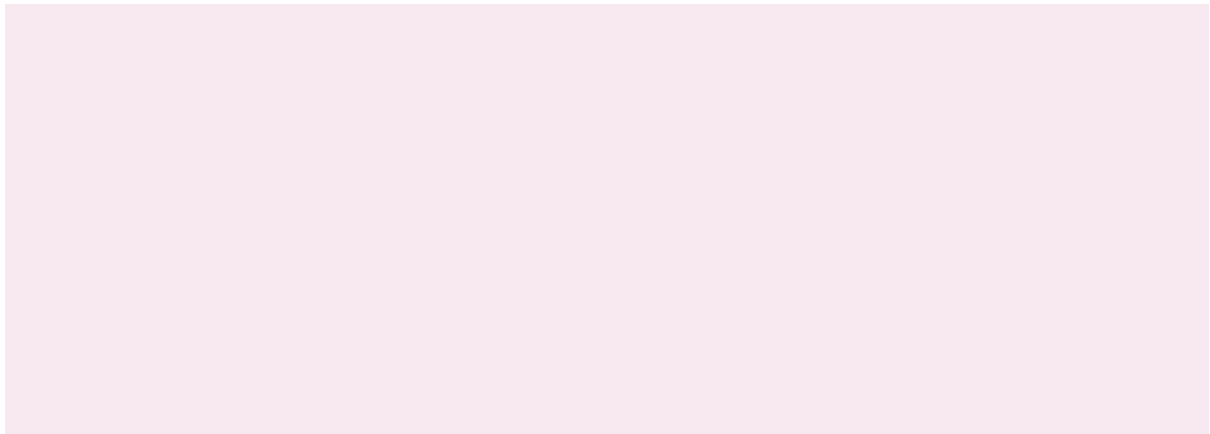
Week 10: Eet wanneer je honger hebt

In week 10 hebben we ons gefocust op eten wanneer je honger hebt. Niet eten omdat je denkt dat je moet eten en niet te lang wachten totdat je mega honger hebt. We zijn gaan kijken naar hoe je honger herkent en welk gevoel dat bij jou geeft. Ook hebben we jouw honger in kaart gebracht door het invullen van het hongerschema.

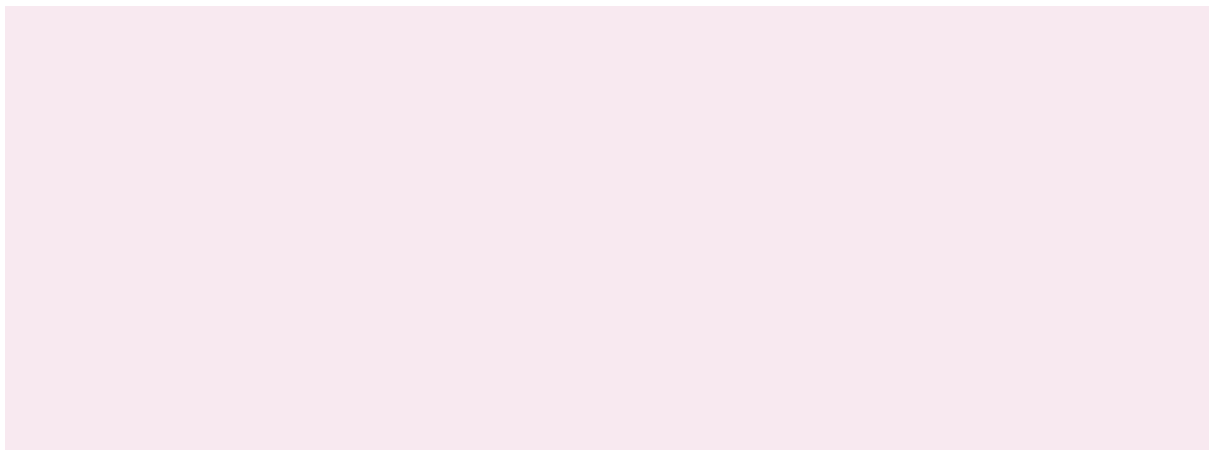
Wat was jouw belangrijkste inzicht deze week?

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to write their most important insight from the week.

Welke invloed heeft dat gehad op jouw voedingspatroon?

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to describe the impact of their insight on their eating pattern.

Hoe voel jij je hierbij?

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to describe how they feel about the process.

Week 11: Stop met eten wanneer je vol zit

In week 11 zijn we aan de slag gegaan met stoppen met eten wanneer je vol zit. We hebben gekeken naar redenen waarom dat eigenlijk zo moeilijk is. We zijn gaan kijken naar hoe vol zitten voor jou voelt. En we zijn ook jouw gevoel van vol zitten gaan ontdekken aan de hand van het worksheet.

Wat was jouw belangrijkste inzicht deze week?

In hoeverre kan jij nu beter luisteren naar het signaal van je lichaam dat je vol zit?

Welke invloed heeft dat op jouw voedingspatroon?

Week 12: Zorg voor voldoening

In week 12 hebben we gekeken naar voldoening na je maaltijd. Ik gaf je redenen waarom dat zo belangrijk is en hoe het er voor zorgt dat je uiteindelijk minder eet en minder snaait. Voldoening na je maaltijd krijg je door jezelf te te staan om te genieten, jezelf af te vragen waar je zin in hebt, jezelf af te vragen waar je behoefte aan hebt, te zorgen voor een fijne eetervaring en tijdens het eten te blijven checken of het nog wel lekker is.

Wat was jouw belangrijkste inzicht of belangrijkste overwinning deze week?

In hoeverre heeft zorgen voor voldoening tot balans in je voedingspatroon geleid?

Hoe voelt het om lekker voldaan te zijn na je maaltijd?

Week 13: Reken af met eetbuien en emotie-eten

In de dertiende week zijn we ons gaan focussen op eetbuien en emotie-eten. Ik heb je verteld waar emotie-eten vandaan komt en wat ik zelf heb gedaan om van mijn eetbuien af te komen. Ik heb je al mijn tips en tools gegeven om beter met emotie-eten om te kunnen gaan en af te rekenen met eetbuien. Lees de week nog eens goed door.

Wat was jouw belangrijkste inzicht deze week?

In hoeverre lukt het jou om eetbuien of emotie-eten de baas te zijn? Hoe voelt dat?

Mocht het nog steeds voorkomen (wat niet zo heel raar zou zijn, want het is lastig om in een keer helemaal weg te krijgen), welke overwinningen heb je in de afgelopen periode wél behaald? Oftewel, wanneer lukte het je wél om een eetbui te voorkomen?

Week 14: Kijk naar jezelf en je lichaam met liefde en respect

In week 14 hebben we gekeken naar jouw zelfbeeld. Hoe jij tegen jezelf en je lichaam aankijkt. En we hebben natuurlijk twee oefeningen gedaan om ten eerste negatieve gedachten over jezelf los te laten en ten tweede positieve gedachten toe te laten. Als het goed is heb je nu ook 4 lijstjes met mooie en positieve gedachten over jezelf.

Wat was jouw belangrijkste inzicht deze week?

In hoeverre heb je de negatieve gedachten over jezelf los kunnen laten? Al is het maar één gedachte, dan nog heb je stappen gemaakt natuurlijk.

Hoe vaak lukt het jou om positief over jezelf te denken? Vaker dan voordat je startte met dit programma?

Week 15: Behandel jezelf met liefde en respect

Vorige week hebben we verschillende punten besproken waarop jij jezelf kan behandelen met liefde en respect. Eten, sporten en ontspannen vanuit liefde en respect voor jezelf. Lees de week nogmaals door om het allemaal tot je te nemen.

Wat was jouw belangrijkste inzicht deze week?

Welke overwinningen heb je nu al gemerkt na aanleiding van vorige week?

Hoe kan jij de komende tijd nóg meer vanuit liefde en respect voor jezelf gaan leven?

Belangrijkste algemene inzichten en overwinningen

We zijn nu één voor één alle weken langs gegaan. Hierin hebben we natuurlijk talloze oefeningen gedaan en talloze dingen besproken. Je bent nu in week 16, de laatste week. Als je nu terug kijkt op het hele programma...

Wat waren jouw 3 (of meer) belangrijkste inzichten?

Welke 3 punten besluit je om de komende tijd nog meer op te gaan focussen?

M

MODULE 5: REFLECTIE & RITUELEN

Wat zijn jouw 3 (of meer) overwinningen geweest?

Waar ben je het meest dankbaar voor?

Weekopdracht: Voer een ochtend en/of avond ritueel in

Gedurende het programma hebben we verschillende oefeningen gedaan en heb je verschillende planners en tabellen gekregen. Om ook na het programma nog bewust bezig te blijven is het waardevol om een ochtend en/of avondritueel in te voeren.

Dingen die je kan doen zijn o.a.:

- Logboekje bijhouden om bewust te blijven van je voeding, gedachten en gevoelens
- Weekplanner in te vullen en elke dag een intentie te zetten
- 's Ochtends in je dagboek schrijven hoe je je voelt en wat je intentie van de dag is
- 's Avonds in je dagboek schrijven hoe je dag was en waar je dankbaar voor bent
- 's Avonds het g-schema invullen om nog meer bewust te worden van je gedachten
- Je ochtend mindful beginnen, zonder telefoon en afleiding en met een mindful ontbijt
- Elke dag stilstaan bij je positieve kanten en je lijstjes aanvullen
- Jezelf in de ochtend een complimentje geven in de spiegel
- ...

Wat vond jij fijn om te doen? Wat hielp jou om bewust te zijn van je mindset, gedrag en keuzes? Ga datgene in een ochtendritueel of avondritueel invoeren. Zodat je er elke ochtend en/of elke avond even kort mee bezig bent.

Hoe gaat jouw ochtend of avond ritueel eruit zien?

Ga hiermee experimenteren. Kijk wat goed voelt voor jou. En hou het dan ook vol. Juist door elke dag bewust bezig te blijven met 1. hoe het met je gaat 2. waar je behoefte aan hebt 3. wat goed gaat 4. wat beter kan en 5. waar je dankbaar voor bent zal je blijven groeien.

Wat ben ik trots dat je dit hele programma hebt doorlopen en op de stappen die je hebt gemaakt. Hoe groot of klein ze ook zijn, wees trots op jouw stappen!

Veel succes om dit vol te gaan houden de komende tijd.

Wil je graag doorpakken? Een volgende stap zetten? En meer persoonlijke groei doormaken? Stuur me dan even een berichtje of mailtje naar milou@healthinut.com en dan bespreken we samen wat de mogelijkheden zijn om door te pakken.

Hoe dan ook, heel veel liefs,

Milou