

2.1 WEG MET DE DIEET MENTALITEIT

Deze week beginnen we aan de mindset module. Misschien wel de belangrijkste module van allemaal. Om af te trappen ga je deze week afscheid nemen van je dieet mentaliteit en die vervelende alles-of-niets mindset.

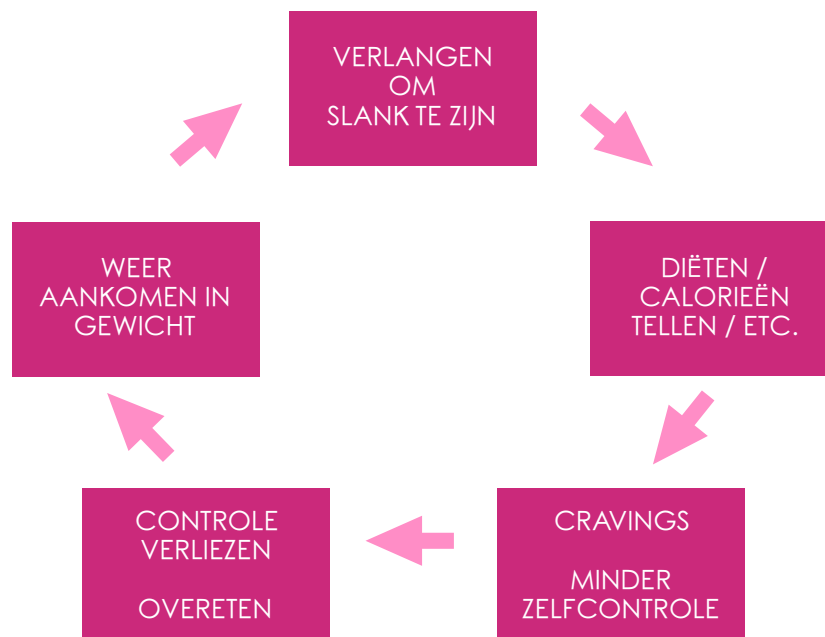
Als je al langere tijd verschillende diëten, eetschema's, calorieën tellen of bepaalde manieren van eten (koolhydraatarm, eiwitrijk, etc.) hebt gevolgd, is de kans groot dat je een echte "dieet mentaliteit" hebt. Een mindset die samengaat met een gecontroleerde manier van eten. Of het nou gaat om een specifiek dieet, calorieën tellen of bepaalde (strenge) regeltjes. Een mindset waarbij je naar eten kijkt als "goed" of "fout" en waarbij het je "wel" of "niet" lukt om vol te houden.

Toch heeft het je iets gebracht. Je focus op gezond(er) eten en niet alleen maar ongezonde dingen wegwerken. En hoewel het in zekere zin ook gezond en goed kan zijn om bepaalde voedingsmiddelen te vermijden of je calorieën in de gaten te houden, werkt een te extreme en gecontroleerde manier juist averechts.

Grote kans ook dat je het best wel eng vindt om deze manier los te gaan laten en te gaan vertrouwen op jezelf. Heel misschien heb je ook wel diep van binnen het gevoel dat je gewoon streng moet blijven wat betreft je voeding. Dat je op die manier de controle kan blijven houden om gezond te eten en het "juiste" gewicht te bereiken. Dat je wel móet compenseren nadat je te veel hebt gegeten. En dat je altijd op calorieën moet blijven letten...

Het "Diëters Dilemma"

Dat begrijp ik. Toch wil ik je laten zien wat het diëten en die (te) gecontroleerde manier van eten met je kan doen aan de hand van het "diëters dilemma".



Het begint allemaal met het verlangen om slank te zijn. Om af te vallen. Of aan een "ideaalplaatje" te voldoen. Dus begin je met een dieet, met calorieën tellen of door jezelf

restricties op te leggen. Je ontzegt jezelf alles waarvan je denkt dat het ongezond is en dat het jouw doel in de weg staat (uiteten, chocolade, pizza, etc.) Dat hou je vaak wel een tijdje vol, omdat je vol zit met motivatie. Je verliest misschien wat gewicht. En alles lijkt goed te gaan.

Totdat die eerste motivatie wat begint te kelderen. En je *cravings* krijgt naar alles wat je je in die periode ontzegt hebt. Op een gegeven moment hou je het niet meer vol. Na een paar dagen, weken of misschien zelfs maanden wordt je zelfcontrole steeds wat minder. Totdat de *cravings* zo groot worden dat je de controle verliest.

Dit kan dan resulteren in eetbuien of een langere tijd te veel en ongezond eten. De welbekende "alles" uit de alles-of-niets mindset. Grote kans dat je hierdoor weer zult aankomen. Terug naar hetzelfde gewicht of zelfs nog meer dan dat je was afgevallen.

Dat brengt je weer terug bij af en komt dat verlangen om slank te zijn natuurlijk weer terug. Dus begin je opnieuw. Met een ander dieet. Een ander calorieën doel. Of andere regeltjes en restricties. En dit keer nóg strenger. De reden dat je het niet volhield was namelijk je gebrek aan wilskracht. Dus moest je gewoon nóg strenger worden. Dacht je.

Maar niets is minder waar. Het is niet je gebrek aan wilskracht waardoor je het niet kan volhouden. Het zijn de (te) strenge regels en de verkeerde mindset. Het is het feit dat je graag op de korte termijn resultaat wilt zien, zonder aan een lange termijn strategie te werken. Het feit dat je denkt streng te moeten zijn, terwijl balans je op de lange termijn meer kan brengen. Zodat je je ook écht fijn voelt. En het vol te houden is. En dat is wat je wilt toch?

Heb jij een dieet mentaliteit?

Als je jouw calorieën telt, een dieet of eetschema volgt dan herken je je vast wel in het bovenstaande verhaal. Maar misschien denk je ook wel: ik heb helemaal geen dieetmentaliteit, waar heb je het over? Maar ook al heb je niet echt een specifiek dieet gevolgd of calorieën geteld, dan nog kan je een soortgelijke mentaliteit hebben, met dezelfde soort gedachten, waardoor je dus hetzelfde gedrag vertoont en waardoor het je niet lukt om het vol te houden.

Kijk eens naar de volgende uitspraken en kruis aan wat op jou van toepassing is.

- Ik probeer niet te veel koolhydraten te eten, anders ben ik bang dat ik aankom of niet afval
- Ik bestempel een dag eten als "goed" of "fout"
- Als ik te veel gesnoept heb, compenseer ik dat vaak door extra te sporten
- Als ik het idee heb dat ik te veel gegeten heb, eet ik de volgende maaltijd minder, ongeacht hoeveel honger ik heb
- Ik mag alleen op bepaalde tijdstippen eten van mijzelf
- Ik plan *cheatdagen* in waarin ik mag eten wat ik wil, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb
- Ik eet doordeweeks zo gezond mogelijk zodat ik in het weekend kan eten wat ik wil, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb
- Zodra ik iets gegeten heb wat ik eigenlijk niet mocht van mijzelf denk ik "nu is het toch verpest" en eet ik er nog heel veel meer van, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb
- Als ik 's avonds een etentje heb, probeer ik overdag zo min mogelijk te eten, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb

M

MODULE 2: MINDSET

- Ik kies vaak voor de kleinste portie of minste calorieën, ongeacht hoe vol ik zit en hoeveel honger ik heb
- Als ik niet ga sporten, eet ik die dag express minder, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb
- Ik voel me schuldig als ik niet ben gaan sporten, omdat ik dan geen extra calorieën heb verbrand
- Ik sta stil bij wat anderen denken over mijn eetgewoonten en eet soms anders in gezelschap dan dat ik zou doen als ik alleen was
- Ik eet vaak minder als ik in gezelschap ben, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb
- Ik vind dat ik gewicht moet verliezen om gezond te zijn
- Anders, namelijk...

- Anders, namelijk...

- Anders, namelijk...

Kijk nog eens naar de uitspraken die je hebt aangekruist.

Welke patronen kan je ontdekken in je gedachten en gedrag?

Hoevaak komen deze gedachten en dit gedrag voor?

Hoe denk je dat deze gedachten jou in de dieet mentaliteit hebben gehouden?

Sommige "regeltjes" en manieren van eten hoeven helemaal niet erg te zijn en kunnen je juist helpen om gezond te eten en gezond te zijn. Bijvoorbeeld zo min mogelijk suiker eten, geen bewerkt vlees eten of niet te veel alcohol drinken dragen allemaal bij aan je gezondheid. Maar op het moment dat dit té strenge regeltjes worden in je hoofd op een té gecontroleerde manier, kunnen ze het diëters dilemma en de alles-of-niets mindset juist stimuleren.

En hoewel je voeding best in balans kan zijn als je (te strenge) regels volgt en hier soms vanaf wijkt simpelweg omdat je het niet kan volhouden, is je hoofd dan niet in balans. Het voelt dan niet als balans. Want het voelt als "wél on-track" en "niet on-track". Als het gaat "goed" versus het gaat "fout". En leef je dus in een zwart witte wereld zonder die balans in je hoofd en je gevoel.

Dus gaan we van die dieetmentaliteit en regeltjes afstappen om meer richting die balans te kunnen gaan. Hoe? Als allereerste door nú te besluiten dat je met deze mentaliteit wilt gaan stoppen. Ja, soms is het zó simpel. Gewoon een besluit. En die kan je nu nemen.

Gedaan? Uiteindelijk is het simpelweg een keuze. Een besluit. En die heb je nu net genomen.

Het feit dat het een simpele keuze is, betekent natuurlijk nog niet dat het makkelijk is. No worries. Met de verdere stappen en tools ga ik je natuurlijk helpen.

4 stappen om van je dieet mentaliteit af te komen

Te beginnen met deze 4 stappen om van je dieet mentaliteit af te komen. Hieronder vat ik ze kort even samen en daarna ga ik er per punt op in.

1. Besef dat deze manier van denken je alleen maar **tegenwerkt**
2. Word **bewust** van je manier van denken en dieetgedachtes
3. Gooi je weegschaal en andere "**tools**" de deur uit
4. Wees **lief** voor jezelf

1. Besef dat deze manier van denken je alleen maar tegenwerkt

Niet alleen heb ik er zelf ervaring mee, er zijn talloze studies die aantonen dat diëten, calorieën tellen of voedingsmiddelen vermijden je op de lange termijn juist tegenwerken. Dat je er niet blijvend van afvalt en sterker nog dat je er juist van kan aankomen. Zo is er aangetoond dat diëten ervoor zorgt dat je juist meer vet zal vasthouden wanneer je weer "normaal" gaat eten. Dat het steeds lastiger wordt om gewicht te verliezen. Dat het je metabolisme verlaagt. Dat het eetbuien stimuleert. En zelfs dat jojo-en het risico op vroegtijdig overlijden en hartfalen verhoogt.

Daarnaast toont onderzoek aan dat deze manier van denken en eten gelinkt is aan eetstoornissen, stress, gevoelens van mislukking en een lager zelfbeeld. Dat niet alleen. Diëten en streng eten zorgen er ook voor dat je steeds minder zelfvertrouwen krijgt en minder zelfverzekerd wordt.

Oftewel, diëten werkt je juist alleen maar tegen om blijvend een gezond gewicht te bereiken en je ook daadwerkelijk fijn en happy in je eigen lichaam te voelen. Ga namelijk eens na voor jezelf...

M

MODULE 2: MINDSET

Hoe heeft het diëten/calorieën tellen/jezelf restricties opleggen je sociale leven beïnvloedt?

Hoe heeft diëten/calorieën tellen/jezelf restricties opleggen je eetpatroon beïnvloedt?

Hoe heeft diëten/calorieën tellen/jezelf restricties opleggen je geest en humeur beïnvloedt?

Welke lichamelijke gevolgen heb je ervaren door te diëten/calorieën tellen/jezelf restricties opleggen?

2. Word bewust van je manier van denken

Bij een dieetmentaliteit hoort denken in goed en fout. En dat je alleen maar een beetje wilskracht en zelfcontrole nodig hebt om het vol te kunnen houden. Dat je aan "regeltjes" moet voldoen om gezond te leven en/of af te vallen. En dat je "gefaald" hebt als het je even niet lukt om daaraan te voldoen. Maar zoals we al hebben besproken, is dit juist hetgeen wat je in de weg zit.

In hoeverre heb jij "regeltjes" voor je gezonde leefstijl opgesteld?

In hoeverre denk jij over je gezonde leefstijl als "goed" of "fout"?

Denken in termen van wilskracht, regeltjes en goed/fout is bullshit! Sterker nog, deze manier van denken werkt je echt alleen maar tegen!

Als je er van overtuigd bent dat je alleen maar wilskracht nodig hebt om snoep en lekkere dingen te laten staan, dan heb je het mis. Het is normaal om trek te hebben in zoete dingen en het is nog lekker en fijn om te eten ook! Dus zodra je wilskracht gaan inzetten om dit tegen te gaan, ga je tegen je natuur in. Ons brein heeft van nature een voorkeur voor zoet en zout, dus het eten van zoete dingen hoort er nou eenmaal bij. Niet te veel natuurlijk, maar ook chocolade, snoep en andere lekkernijen horen bij balans. Anders is het simpelweg niet vol te houden.

Van nature weet ons lichaam wat het nodig heeft. Zo slim is je lichaam wel. Het zal je ook zeker aangeven waar je behoefte aan heeft en waar je lichaam het goed op doet. Het is alleen een kwestie om daar naar te gaan luisteren. Om bewust naar je lichaam te gaan luisteren en de signalen van je lichaam te leren herkennen. Dus een beetje wilskracht en zelfcontrole heb je echt wel nodig. Soms (of vaker) zal ons brein ons namelijk vertellen dat het zin heeft in chocolade, terwijl je weet dat je lichaam daar anders over denkt. Op dat moment is wilskracht best handig natuurlijk.

Maar op het moment dat we alleen maar "in ons hoofd" gaan zitten en eten hoe we "denken" te moeten eten gaat het mis. Alle diëten en regels vertellen ons van buitenaf hoe we zouden moeten eten, zonder rekening te houden met je lichaam, leven, mate van inspanning, etc. Heb je bijvoorbeeld wel eens gedacht "ik ga niet te veel avondeten eten, want ik heb vanochtend al taart op" terwijl je eigenlijk heel erg honger voor het avondeten had? Dat is eten met je hoofd in plaats van met je lichaam.

Of denk aan de "regel" dat je doordeweeks niet mag snoepen en in het weekend wel. Wie zegt dat je in het weekend meer "zin" in zoetigheid hebt dan doordeweeks? Wie zegt dat je die zelfgemaakte overheerlijke taart van je collega op een dinsdag niet mag eten om vervolgens op vrijdagavond maar minder lekkere oude chocolade te eten die nog in je kast lag "omdat het dan mag"?

Zodra er geen regeltjes meer zijn, kan je ook niet meer "falen". En dat is juist het mooie! Wanneer je namelijk bezig bent met eten volgens een bepaalde regeltjes of streeft naar een bepaald caloriedoel, dan "faal" je op het moment dat je er vanaf wijkt. Maar niet als je naar je gevoel gaat luisteren. Niet als balans hetgeen is waar je naar streeft.

3. Gooi je weegschaal en andere "tools" de deur uit

Om weer te gaan luisteren naar je lichaam vraag ik je niet alleen om je oude (dieet) overtuigingen overboord gooien. Nee. Gooi ook al jouw regeltjes, schema's, apps en bovenal: de weegschaal de deur uit!

Laten we eens beginnen over de weegschaal. Die verdomde weegschaal. Ten eerste geeft de weegschaal niet altijd het juiste beeld van de werkelijkheid. Ben jij wel eens twee dagen achter elkaar op de weegschaal gaan staan, zelfde tijdstip, zelfde omstandigheden? En woog je ineens 1-2 kg méér dan die dag ervoor? Zonder dat je enorm veel gegeten had? Vast wel. Je lichaam houdt heel makkelijk vocht vast en vocht heeft nou eenmaal ook een gewicht. Twee glazen water wegen al een halve kilo. Heb je wat meer zout of koolhydraten gegeten? Houdt je

MODULE 2: MINDSET

lichaam meer vocht vast. Ben je in spiermassa aangekomen? Houdt je lichaam extra vocht vast. En dan hebben we het nog niet eens over het feit dat spieren zelf meer wegen dan vet.

Niet alleen geeft de weegschaal een vertekend beeld, het kan er ook voor zorgen dat je je motivatie kwijt raakt net op het moment dat je juist zo "lekker" bezig was. Ben je namelijk wel eens op de weegschaal gaan staan terwijl je verwachtte te zien dat je was afvallen? Terwijl je ook echt goed bezig was? Maar de weegschaal uiteindelijk geen lager cijfer aangaf? En dat toen je hele humeur verpest was? Sterker nog, dat je hele motivatie weg was? Of dat je die dag jezelf niet meer kon inhouden en ineens veel te veel hebt gegeten? Terwijl je zo goed bezig was?

Kan jij je een keer herinneren dat je op de weegschaal stond, teleurgesteld werd en daarna je motivatie kwijt raakte en/of die dag "los" ging met je voeding? Omschrijf wat er toen gebeurde.

Maar niet alleen kan het negatieve gevolgen hebben als je teleurgesteld wordt. Je kan ook je motivatie kwijtraken juist als je ziet dat het cijfertje minder is.

Kan je ook een keer herinneren dat je op de weegschaal stond en juist heel happy was met het resultaat? Maar dat je daarna óók je motivatie verloor en/of "los" ging met je voeding? Wellicht met de gedachte "nu mag het" of "ik ben toch goed bezig"? Omschrijf wat er gebeurde.

M

MODULE 2: MINDSET

Dus of de weegschaal nou een hoger of lager cijfer aangeeft dan je gehoopt had, in beide gevallen kan het je motivatie verlagen en ervoor zorgen dat je veel of ongezond gaat eten. Zonde toch?

Nadat ik zelf besloot om mij niet meer te wegen - en ja, dat was best eng in het begin - merkte ik dat mijn hele focus verplaatste. Ik at en sportte niet meer voor dat cijfertje op de weegschaal, maar voor een goed gevoel en goede gezondheid. Ik had er vertrouwen in dat als ik ging eten uit liefde voor mijzelf, dat ik dan vanzelf weer dat gezonde gewicht ging bereiken dat bij mij past. En ja, dat gebeurde ook. Dus nu heb ik er niet alleen het vertrouwen in, ik ben ervan overtuigd!

En dat niet alleen. Toen ik de weegschaal aan de kant schoof kwam ik pas echt tot de conclusie dat het voor mij veel belangrijker is om mij goed en gezond in mijn lichaam te voelen dan om een bepaald resultaat op de weegschaal te zien. Dus was het voor mij van ondergeschikt belang of ik nou een kilo afgevallen of aangekomen was. En had ik de weegschaal helemaal niet meer nodig.

Hoe vaak weeg jij je op de weegschaal? Welk effect heeft dat op jouw eetpatroon? En op jouw gevoel?

Mijn advies is om de weegschaal de deur uit te gooien. Of in ieder geval om je véél minder te gaan wegen dan dat je nu doet. Schrijf hieronder op welk besluit jij nu voor jezelf neemt wat betreft de weegschaal.

M

MODULE 2: MINDSET

Maar de weegschaal is niet de enige tool die vaak gebruikt wordt om "gecontroleerd" te eten. Kruis in de volgende lijst aan welke tools jij toepast:

- Ik tel mijn macro's of calorieën
- Ik sta mijzelf niet toe om iets te eten als het voor mijn gevoel te veel calorieën bevat
- Als ik ga uiteten probeer ik een gerecht met zo min mogelijk calorieën te bestellen
- Als ik ga uiteten probeer ik een gerecht te kiezen die binnen mijn macro's past
- Ik probeer geen drankjes te drinken die calorieën bevatten
- Ik kies mijn sport en beweging gebaseerd op hoeveel calorieën ik ermee kan verbranden
- Ik wil graag weten hoeveel calorieën iets bevat
- Ik vermijd voedingsmiddelen met veel suiker en/of koolhydraten
- Ik vermijd voedingsmiddelen die veel vet bevatten
- Ik weeg mijzelf vaak
- Ik weeg of meet mijn porties
- Als ik het idee heb dat ik te veel gegeten heb, ga ik extra sporten om het te compenseren
- Als ik het idee heb dat ik te veel gegeten heb, ga ik de volgende dag minder eten om te compenseren

Kijk nou nog eens naar de uitspraken die je aangekruist hebt. Misschien pas je nu nog best wel veel punten toe, misschien maar een paar. Wat het ook is, waar je ook staat, het is wat het is. Het is jouw proces en het gaat erom waar je naartoe gaat. Het belangrijkste is om bewust te worden van hoe je er nu in staat en stappen te gaan ondernemen om het te veranderen. Daarom ga ik je vragen om drie punten te kiezen die je vanaf nu wilt gaan loslaten.

Kies 3 punten die op dit moment nog op jou van toepassing zijn, maar die je vanaf nu gaat loslaten. Beschrijf per punt hoe je dat gaat doen en wat je *game plan* is.

Mocht je nu bijvoorbeeld nog heel fanatiek je calorieën tellen en het idee van het loslaten hiervan je (lichte) paniek bezorgt... Begin dan bij 1 maaltijd per dag je calorieën niet meer tellen. Of om de dag tellen. Of 2 dagen per week.

En mocht je nu nog elke dag op de weegschaal staan. En wil je dat eigenlijk gaan loslaten, maar vind je de stap om je helemaal niet meer te wegen misschien wat te groot? Begin er dan mee om elke week of elke twee weken te wegen in plaats van elke dag.

Kom uit je comfort zone door stappen te zetten die misschien niet helemaal 100% makkelijk aanvoelen. Maar hou de stapjes tegelijkertijd wél haalbaar, zodat je ze ook echt gaat zetten!

4. Wees lief voor jezelf.

Oké, nu weet je dat een "dieet mentaliteit" je eigenlijk op de lange termijn alleen maar in de weg zit. Je gaat ermee aan de slag en wordt steeds bewuster van je manier van denken. Je probeert niet meer te denken in termen van wilskracht, volhouden of falen. Niet meer in "goed" of "fout. En dan heb je ook nog de weegschaal de deur uit gegoooid. Super!

Toch zal het je nog niet altijd meteen lukken. Het zal niet meteen lukken om alle regeltjes overboord te gooien en er nooit meer aan te denken. Niet om meteen naar je gevoel te gaan luisteren (daar gaan we ook nog uitgebreid op in later in het programma) en om niet meer volgens je oude overtuigingen te denken. Dat is niet erg. Alles kost tijd. Zo ook het aanleren van een nieuwe mindset. Je loopt ook niet meteen de 10km als je pas begint met hardlopen. Stapje voor stapje kom je er.

Dus wees lief voor jezelf als het je niet meteen lukt. Het gaat er niet om hoe snel je het bereikt, maar dat je het probeert en dat je leert op de weg er naar toe!

Van dieetmentaliteit naar eten uit liefde en respect voor jezelf

Het feit dat je jouw dieetmentaliteit de deur mag wijzen is nu vast wel duidelijk. Maar je vraagt je misschien ook af, welke houvast heb ik nog als ik geen regeltjes meer mag inzetten? Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik gezond eet als ik niet meer streng mag zijn? Of hoe kan ik nou afvallen als ik geen calorieën meer tel?

Dat snap ik. Gaandeweg in het programma ga ik je mindset tools en intuïtief eten tools geven om tóch gezond te eten (en eventueel als natuurlijk gevolg af te vallen) zonder alle strenge regels en dieetmentaliteit. Dat zal allemaal vanzelf op zijn plaats gaan vallen.

Maar om je nu alvast een andere "houvast" te geven wil ik je twee van mijn favoriete "richtlijnen" geven.

1. Ik eet uit liefde en respect voor mijzelf
2. Mijn intentie is 80% gezond en 20% verwennerij

Dat is ten eerste één van mijn favoriete mantra's: **Ik eet uit liefde en respect voor mijzelf.** Schrijf dat elke dag voor jezelf op. Zeg het elke dag hardop tegen jezelf. Of hou het in gedachten als je voor een keuze staat wat je wilt gaan eten. Wat je er ook mee doet, laat dit een mooie richtlijn zijn voor je voedingspatroon.

Eten uit liefde en respect voor mijzelf houdt voor mij in dat **ik luister naar datgene waar mijn lichaam behoefte aan heeft**. Op de tweede plek eet ik datgene waar ik zin in heb. Meestal is dat gezond en heel soms ook niet. Zowel het gezonde als het ongezonde is uit liefde en respect voor mijzelf.

Ten tweede is mijn intentie om ongeveer voor **80% gezond** en voedzaam te eten, zodat ik in de overige **20% kan eten wat ik wil** en mijzelf kan verwennen. Zie het als een richtlijn en geen regel. Is het een keer een week net wat anders, *so be it*. Balans is niet uit te drukken in één dag of één week. Zie het als gemiddelde over een aantal weken of zelfs maanden.

Tijdens de Gezonde Balans Challenge die ik in december 2017 organiseerde vroeg ik meerdere keren aan de deelnemers hoe het ging. Vaak kreeg ik als antwoord "Helaas gaat het nog niet goed, want ik heb gisteren echt wat te veel gesnoept" terwijl ze de rest van de week heel gezond hadden gegeten. Of "Nee, helaas kan ik de balans nog niet vinden, want ik heb de afgelopen twee weken toch echt een paar dagen wat te veel gegeten".

Maar dat is toch balans?! Lekker gezond, maar ook af en toe ongezond? De ene dag lekker helemaal gezond eten en de andere dag wat te veel snoepen. Ook dat is balans. Dus ging het wél goed!

Toevallig heb ik - terwijl ik dit schrijf - twee weken geleden wat te veel gesnoept en gegeten. Bijna elke dag wel. Als ik op de weegschaal zou gaan staan weet ik zeker dat ik écht iets ben aangekomen. Gelukkig ga ik daar niet meer op staan en boeit dat cijfertje mij ook niet meer. Maar wat ik nog het áller fijnste vind is dat ik mij niet uit balans voelde. Ik weet namelijk dat balans niet in één dag, niet in één week en zelfs niet in één maand samen te vatten is. Dus eet ik een week wat meer? *So what?* Ik vertrouw erop dat mijn gevoel en mijn lichaam vanzelf weer gaan aangeven dat ik wat gezonder en minder moet gaan eten.

En dat gebeurde ook. Ik ging vanzelf weer *craven* naar gezonde voeding en minder suikers. Balans werd dus vanzelf weer hersteld. En waarom vanzelf? Omdat ik het accepteerde en **vertrouwen** had. En ook omdat ik niet meteen heel streng werd voor mijzelf uit compensatie. Had ik dat wel gedaan? Was de kans groot dat het nog erger werd. Of dat mijn eetbuien zouden terug komen. Maar dat gebeurde niet. Zowel lichamelijk als fysiek voel en ben ik op deze manier in balans!

Dus stop met denken in "goed" en "fout". Stop met compenseren. Stop met denken dat je "gefaald" hebt. Gooi die weegschaal het raam uit. Ga weer luisteren naar je eigen lichaam in plaats van wat anderen je vertellen. Zorg goed voor jezelf. En bovenal: wees lief voor jezelf!

"We can't solve problems by using the same kind of thinking we used when we created them." - Albert Einstein

Volgende stappen op weg naar meer balans

Schrijf hieronder nogmaals de drie "regels" op die je hebt besloten om deze week los te laten.

Zo nemen we deze week weer een paar extra stappen richting die balans.

Weekopdracht: Dagboek bijhouden

Als het goed is heb je vorige week al een dagboek of journal aangeschaft. Die gaan we vanaf nu gebruiken om onze gedachten, gevoelens en gedrag in bij te houden.

Pak deze week elke avond even kort je journal erbij. Beantwoord dan de volgende vragen:

1. Hoe gaat het met het loslaten van mijn 3 "regels"?
2. Welke gedachten heb ik vandaag gehad - of welke dingen heb ik vandaag gedaan - die bij een dieet mentaliteit horen?
3. Wat kan ik morgen doen om hier beter mee om te gaan?
4. Wat ging vandaag wél goed?

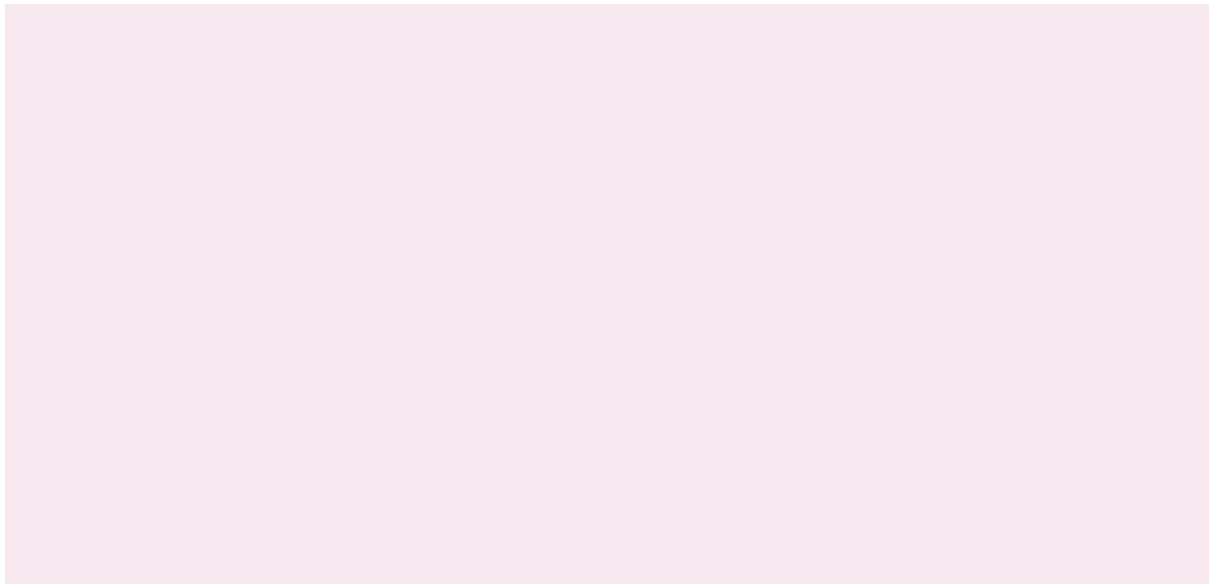
Inzichten & overwinningen

Vul de onderstaande vragen aan het einde van de week in.
Wat zijn jouw belangrijkste twee inzichten deze week?

M

ODULE 2: MINDSET

Wat zijn jouw overwinningen deze week?



Veel succes!

Liefs, Milou