

2.3 DE KRACHT VAN JE GEDACHTEN

We hebben het in de vorige weken al gehad over de dieet mentaliteit en de vicieuze cirkel. Beide redenen waarom het kan zijn dat je jouw gezonde leefstijl nog niet in balans hebt. Als het goed is ben je begonnen om bepaalde dieetgedachtes los te laten én heb je de eerste stap gezet om de vicieuze cirkel te doorbreken en jezelf alles toe te staan én zelfs elke dag wat van je favoriete *treat* te eten.

Deze week gaan we dieper in op je mindset. Op (belemmerende) overtuigingen die jou nog in de weg zitten om je doel te behalen. We nemen natuurlijk het doel dat jij voor jezelf hebt gesteld met betrekking tot gezondheid en balans als uitgangspunt. Maar het mooie is dat wanneer je voor de juiste mindset kan gaan kiezen, je dit wat betreft ál je doelen zal gaan helpen. Sterker nog, zonder goede mindset is de kans groot dat je geen enkel doel gaat behalen.

Toch lijkt het in het begin vaak alsof je helemaal op de goede weg bent. Op maandag ben je weer opnieuw begonnen met afvallen en het gaat al een paar dagen goed. Of je begint op 1 januari weer fanatiek met gezond eten en ook dat gaat in het begin goed. Of je houdt het al een paar weken vol om 4 x per week naar de sportschool te gaan. In het begin is het namelijk nooit moeilijk om vol te houden, omdat je super gemotiveerd bent. De motivatie haalt jou door de moeilijke momenten heen. Totdat het een keer niet lukt (je eet veel te veel, je eet te ongezond of je slaat al een paar dagen de sportschool over) en je motivatie zakt.

Dit is het moment waarop het valt of staat met een goede mindset. Heb je namelijk geen goede mindset? Dan zullen je oude patronen weer naar boven komen en zal je jouw doel (wat het dan ook is) niet gaan volhouden. Beschik je nou wél over de juiste mindset? Ben jij je bewust van je gedachten én neem jij hier de autoriteit over? Dan is er niets aan de hand en kan je ook met wat minder motivatie doorzetten, omdat jij je niet uit het veld laat slaan. Omdat jij controle hebt over je gedachten en je niet laat tegenhouden door belemmerende overtuigingen.

Wat is mindset eigenlijk precies? **Je mindset is eigenlijk niets anders dan je overtuigingen over jezelf en je eigen kunnen.** Om de juiste mindset te krijgen, moeten we voor de juiste overtuigingen gaan zorgen. Je overtuigingen beïnvloeden namelijk je gedachten én gedrag. Maar zonder eerste te weten hoe het nu is, kunnen we ze niet gaan veranderen. Dus laten we bij het begin beginnen: waar komen je overtuigingen eigenlijk vandaan?

De stemmetjes in je hoofd

De stemmetjes in je hoofd - je gedachten - waar komen ze toch vandaan? We weten allemaal dat ze er zijn, die stemmetjes die ons dingen vertellen. Die we soms ineens horen, zo maar

vanuit het niets. Soms zijn ze waar, maar vaak zijn ze ook regelrechte onzin. Laten we eens naar een paar voorbeelden kijken.

Je eet een keer te veel en hoort meteen "wat ben je nou toch weer stom bezig, waarom moest je nou zo nodig te veel eten". Je gaat op de weegschaal staan, ziet dat je aangekomen bent en hoort meteen "zie je nou wel, je had die pizza écht niet moeten eten, maar je kon jezelf weer eens niet inhouden". Of je kijkt in de spiegel en hoort meteen "jeetje, je moet toch echt wat beter op je eten gaan letten, je bent gewoon echt te dik".

Diep van binnen wil je dat eigenlijk helemaal niet tegen jezelf zeggen, toch doe je het. Waarom? Omdat je gedachten beïnvloed worden door je overtuigingen. Belemmerende overtuigingen over jezelf die zich door de jaren heen hebben gevormd. Of omdat je reptielenbrein opspeelt. Ja echt, ook jij hebt een reptiel in jouw brein! Maar laten we bij het begin beginnen... Je overtuigingen...

De oorsprong van ons denkpatroon en overtuigingen

Om maar meteen met de deur in huis te vallen, de meeste gedachten zijn niet bewust. Slechts 5 procent van onze gedachten zijn bewust, de overige 95 procent zijn onbewust. Ze komen automatisch bij je naar boven zonder dat je daar bij stil staat of moeite voor hoeft te doen. Ze worden vaak *getriggerd* door iets dat je ziet, voelt, ruikt, hoort, etc. Ze worden gestimuleerd door prikkels. Je bladert door oude vakantie foto's en krijgt meteen *happy thoughts*. Je ruikt een bepaald geurtje en moet aan een bepaald persoon denken. Je hoort een bepaald nummer en wordt er misschien verdrietig van. Dit komt doordat je deze prikkels in het verleden hebt gelinkt aan bepaalde gedachten of gebeurtenissen.

Het koppelen van gedachten en gedrag aan een prikkel (gebeurtenis, persoon, geur, muziek, etc.) heet conditionering. Die zijn onder bepaalde condities tot stand gekomen, aangeleerd en vaak een gewoonte geworden. **Ons denkpatroon hebben we vaak niet bewust gekozen, maar is het resultaat van onze afkomst, opvoeding, geslacht, mensen om ons heen, achtergrond, ervaringen en informatie die door de jaren heen tot ons is gekomen.** Ons denkpatroon is dus niet helemaal vrij, maar het resultaat van conditionering.

Laten we eens naar wat voorbeelden kijken.

Als je vroeger misschien moeilijk kon meekomen op school, ben je misschien gaan denken dat je gewoon niet zo slim bent. Dit is wat jij jezelf hebt wijs gemaakt en wat je ook daadwerkelijk gelooft. Telkens wanneer je wordt afgewezen tijdens een sollicitatie is dit voor jou een extra bevestiging voor wat je toch al geloofde. Stel jij hebt jezelf altijd wijs gemaakt dat je niet mooi bent of te dik bent, dan zal je automatisch deze gedachte bevestigen als je weer eens in de spiegel kijkt. Je hebt jezelf namelijk aan "niet mooi" of aan "te dik" gelinkt. Een ander voorbeeld

kan zijn dat je jezelf wijs hebt gemaakt dat je nou eenmaal niet goed genoeg bent. Je wilde vroeger als kind namelijk hele moeilijke dingen proberen die eigenlijk bedoelt waren voor kinderen van een paar jaar ouder. Het lukte je dan ook niet. Nieuwe dingen proberen werd voor jou dus gelinkt aan falen en niet goed genoeg zijn. Maar dat het helemaal "normaal" was dat jij dat nog niet kon zag je niet. Toch ben je nu gaan geloven dat je maar geen nieuwe dingen moet proberen, omdat je toch wel zult falen.

Dit zijn allemaal voorbeelden van gebeurtenissen die voor bepaalde overtuigingen hebben gezorgd. Deze overtuigingen bepalen onbewust hoe jij over bepaalde situaties denkt. Ze bepalen dus vaak onbewust jouw belemmerende gedachten. Alles wat er vervolgens op je pad komt grijp je (onbewust) aan om dit (negatieve) denkpatroon te bevestigen. "Zie je nou wel. Ik ben gewoon niet slim, mooi of goed genoeg". Maar dat is natuurlijk volkomen *bullshit!* Want iedereen is mooi, bezit unieke kwaliteiten én is meer dan goed genoeg. We moeten hier alleen nog zelf in gaan geloven. We moeten bewust worden van onze belemmerende overtuigingen. Kijken waar ze vandaan komen. En dan kunnen we ze veranderen naar overtuigingen die ons gaan helpen. Helpen om onze doelen te bereiken. En om ons gelukkig te maken.

Het zijn namelijk deze denkpatronen die jouw kijk op de wereld beïnvloeden. De wereld is niet zoals jij hem ziet. De wereld is zoals hij is. Hoe jij de wereld ziet, is door jouw blik, met jouw denkpatronen, met jouw overtuigingen en zo vormt er zich een beeld in jouw hoofd. Jouw perceptie op de wereld.

Hetzelfde geldt voor hoe jij over jezelf denkt. Hoe je naar jezelf kijkt wordt beïnvloed door de overtuigingen over jezelf, je mindset dus. En dat beïnvloed op zijn beurt weer jouw gedrag. Als je bijvoorbeeld "nou eenmaal" denkt dat je een emotie-eter bent, zal je je daar ook naar gaan gedragen. Zit je even niet lekker in je vel, grijp je naar die reep chocolade. "Ach, ik ben nou eenmaal een emotie-eter" denk je dan. Als je dat blijft denken, zal het sowieso de volgende keer weer gebeuren. Je hebt je al bij neergelegd. "Je bent nou eenmaal zo".

Maar ben jij wel zo? Ben jij geboren als emotie-eter? Of ben jij niet goed genoeg geboren? Nee! Dit is iets wat jij je zélf hebt wijsgemaakt. Dan wel door jezelf, dan wel door gebeurtenissen, dan wel door anderen.

Belemmerende overtuigingen over jezelf

Het is nu aan jou om eens goed bij jezelf na te gaan wat jouw belemmerende overtuigingen zijn. We hebben er in week 2 al even naar gekeken, maar wil er nu nog even op terugkomen. Ze zijn namelijk erg belangrijk om bewust van de worden om de juiste mindset te creëren.

Ik geef je hieronder enkele voorbeelden van belemmerende overtuigingen. Deze zullen je zeker niet helpen om in balans te komen, om je doelen te behalen of om echt gelukkig te worden.

M

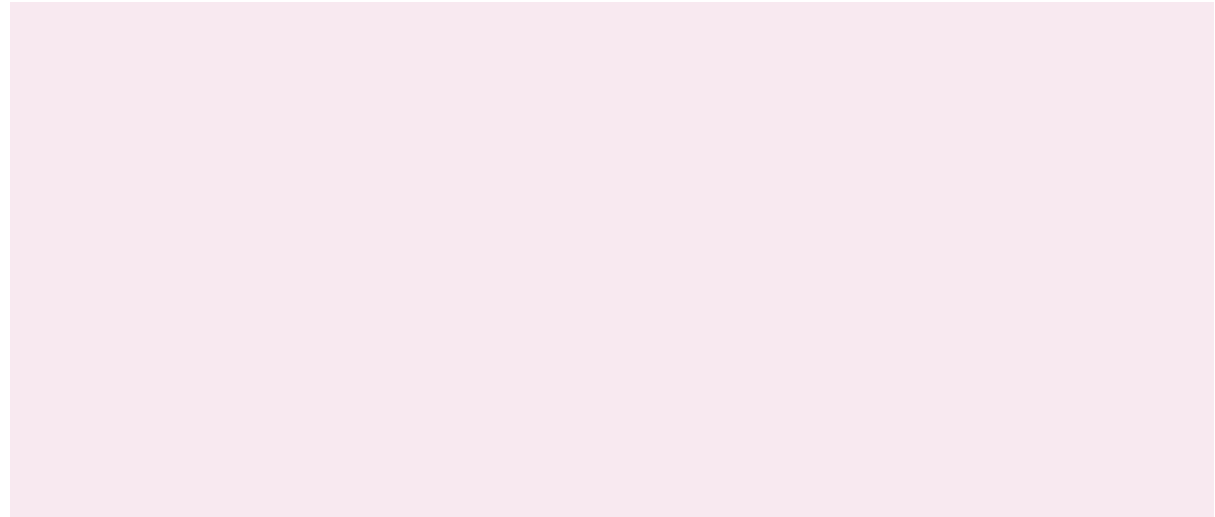
MODULE 2: MINDSET

Lees ze dan ook rustig door; ga eens na welke op jou van toepassing zijn en bedenk je welke andere belemmerende overtuigingen jij over jezelf hebt. Dan gaan we daarna kijken hoe we ze kunnen veranderen.

Voorbeelden van geconditioneerde (belemmerende) overtuigingen:

- Ik ben nou eenmaal geen ochtendmens.
- Ik ben nou eenmaal niet zo slim.
- Ik ben nou eenmaal niet mooi.
- Ik ben nou eenmaal dik.
- Ik hou nou eenmaal niet van sporten.
- Ik ben nou eenmaal geen liefde waard.
- Ik hou nou eenmaal niet van gezond eten.
- Ik val nou eenmaal niet makkelijk af.
- Ik ben nou eenmaal een snoepkont.
- Ik ben nou eenmaal een emotie-eter.
- Ik ben nou eenmaal geen doorzetter.
- ...
- ...
- ...

Ga voor jezelf na - en neem hier even de tijd voor - welke belemmerende overtuigingen heb jij over jezelf of je eigen kunnen? Overtuigingen waar je vaak "Ik ben nou eenmaal..." of "Ik doe nou eenmaal..." of "Ik hou nou eenmaal (niet)..." voor kan zetten. Laat je niet tegenhouden door mijn voorbeelden, ga ook voor jezelf na wat jij jezelf hebt "wijsgemaakt". Schrijf er zo veel op als je kan bedenken, als ze maar echt jÓuw overtuigingen over jezelf zijn.



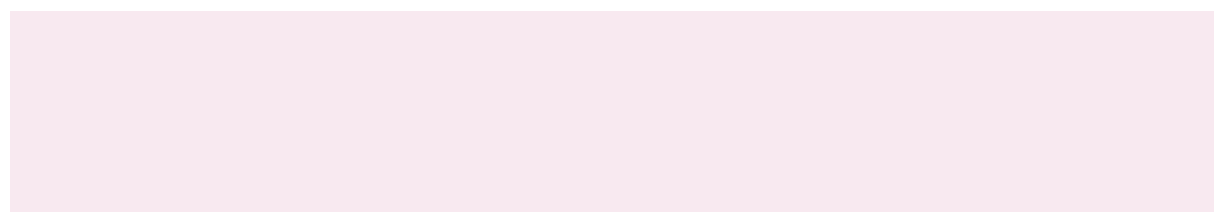
Belemmerende overtuigingen over voeding & gezondheid

Laten we ook eens kijken naar de belemmerende overtuigingen die je in de loop der tijd over voeding hebt ontwikkeld. Overtuigingen die wellicht helemaal niet waar zijn, maar die je toch vaak onbewust nog gelooft.

Voorbeelden van belemmerende overtuigingen over voeding & gezondheid :

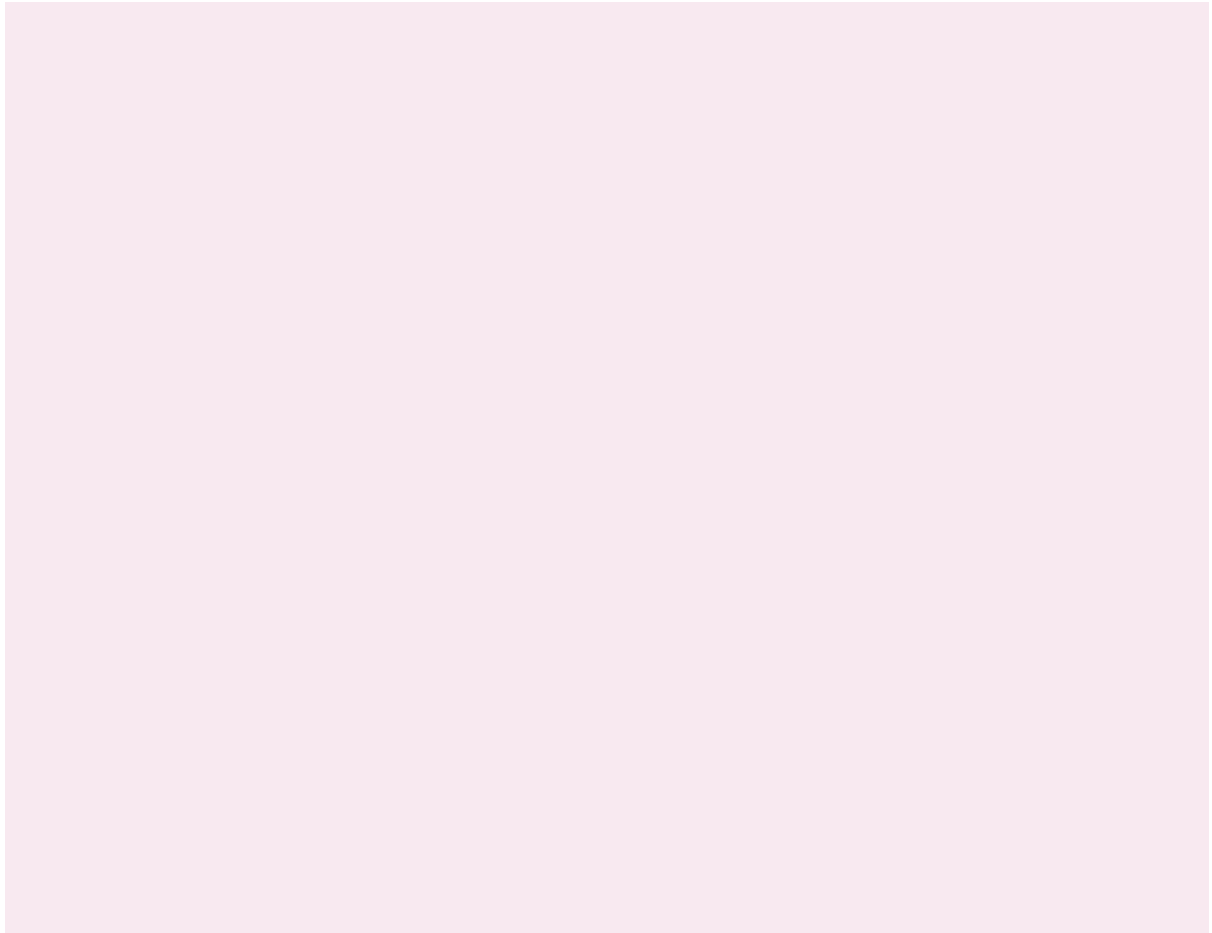
- Ik moet elke dag minimaal x gram eiwitten eten
- Ik mag niet boven een x aantal calorieën komen
- Diëten en streng zijn is de enige manier voor mij om gewicht te verliezen
- Ik mag geen producten eten met geraffineerde suikers.
- Na een avond uiteten, ben ik sowieso aangekomen.
- Ik moet compenseren nadat ik een dag (te) veel heb gegeten.
- Een Twix (of elke andere *treat* met veel vet en suiker) is ongezond.
- Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.
- Als ik niet om de 3 uur eet gaat het mis.
- Ik kan nou eenmaal niet stoppen bij één stukje chocolade.
- ...
- ...
- ...

Ga ook nu weer na wat jouw (belemmerende) overtuigingen zijn op het gebied van voeding en gezondheid. Hier mag je best even over nadenken, neem er de tijd voor:

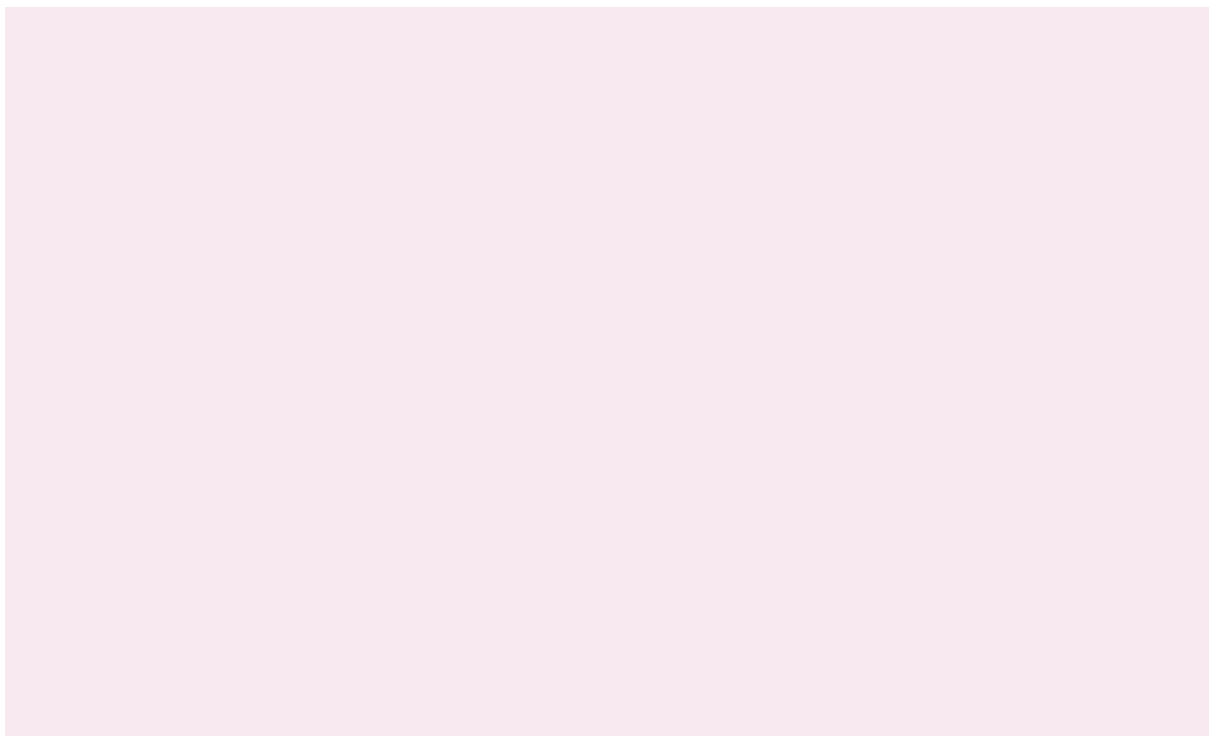


M

ODULE 2: MINDSET



Kijk nu nog eens naar beide groepen met overtuigingen die je hebt opgeschreven. Welke invloed denk je dat deze overtuigen op jou hebben? En op het behalen van je (gezondheids)doelen?



Grote kans dat je hebt opgeschreven dat ze je niet verder gaan helpen. Sterker nog, dat ze je tegenhouden om je doelen te bereiken. Maar dan verander je ze toch gewoon? Zou je denken...

Ja, in principe is dat wel waar. **Zo simpel is het zeker. Toch is het niet zo makkelijk!** Er is namelijk nog iets anders dat meespeelt. De manier waarop je brein werkt. En laat je brein verandering nou niet altijd even fijn vinden. Dat is op zich niet erg, daar hebben wij onze trucjes voor! Maar om die trucjes toe te passen is het wel handig om eerst te begrijpen hoe je brein werkt en waarom het niet altijd even makkelijk is om onze patronen te veranderen.

Hoe zit je brein in elkaar?

Je brein is erg complex, maar dat wist je vast al. Hoewel je hersenen uit twee hersenhelften bestaan, kan je je brein onderverdelen in drie verschillende delen: het menselijk brein (de neocortex), het zoogdieren- of emotionele brein (limbische brein) en het reptielenbrein (kleinste en oudste deel). Ze hebben allemaal een andere functie.

Het **menselijk brein** is vooral verantwoordelijk voor rationaliteit en nuchterheid. Hier neem je je weloverwogen beslissingen, doe je kennis op, denk je logisch na en analyseer je problemen. Oftewel "je gezonde verstand".

Voorbeeld: Je twijfelt of je een grote pizza zal bestellen, maar weet dat een maaltijdsalade beter voor je zou zijn. Je besluit dan ook om die salade te maken. Je hebt je gezonde verstand gebruikt.

Het **zoogdierenbrein of emotionele brein** is vooral verantwoordelijk voor je emoties. Angst, boosheid, maar ook liefde en affectie. Het onthoudt dingen uit het verleden. Het vergelijkt een gebeurtenis met met opgeslagen herinneringen en gedrag gebaseerd op positieve en negatieve ervaringen. Zo zorgt je zoogdierenbrein ervoor dat je gedrag herhaalt dat een positieve emotie opwekt en je gelukkig maakt (zoals blijheid, vreugde, liefde) en dat je gedrag vermijdt dat je ongelukkig maakt of een negatieve emotie opwekt (zoals pijn, verdriet, angst). Dit is ook het deel van je brein dat dopamine - wat je een goed gevoel geeft - afgeeft. Je emotionele brein kan er soms voor zorgen dat je dingen doet - uit emotie - die je anders niet zou doen (met dingen gooien als je boost bent, overeten omdat je gekwetst bent, etc.)

Voorbeeld: Je komt na een lange dag thuis en op de terugweg krijg je ook nog eens aan de telefoon ruzie met je beste vriendin. Je emotionele brein weet dat die pizza je in het verleden een goed gevoel gegeven heeft en je zorgen even opzij kon zetten, dus besluit je de pizza te bestellen (ook al weet je gezonde verstand dat je beter die salade kan maken).

Het derde deel is je **reptielenbrein**. Het kleinste en oudste gedeelte van je hersenen. Het is gebrand op maar één ding: overleven. Het is dan ook verantwoordelijk voor alles wat je in leven houdt, zoals je ademhaling, hartslag en bloedsomloop, maar ook voor voortplanting. Hier domineren je instincten: voortplantingsgedrag en overlevingsinstincten (daar is voeding ook onderdeel van). Het reptielenbrein onthoudt niets en denkt niet na, het reageert instinctief en automatisch. Het functioneert dus onbewust en hier heb je geen controle over.

Voorbeeld: Je hebt door omstandigheden al uren niet meer gegeten. Je hebt enorme honger en bent al helemaal hangry. Je zou een salade kunnen maken, maar je lijf schreeuwt gewoon om zo veel mogelijk eten. Dus je gaat voor de pizza in plaats van de salade.

Nu heb ik je kort de 3 delen van je hersenen uitgelegd. Welk deel van onze hersenen gebruiken wij het meeste denk je?

Waarom verandering zo lastig is

Nee, het is niet het menselijk brein, wat je misschien zou denken. De meeste tijd gebruiken wij ons emotionele en reptielenbrein. Ze overheersen dus vaak je verstand. Dit betekent dat je vaak wel wéét dat je beter geen pizza kan eten, maar je het toch doet. Je emotionele brein (die zich in het verleden érg goed heeft gevoeld tijdens het eten van die pizza) wint het van je rationele brein (het is niet zo gezond, dus ik zou het beter niet kunnen eten).

Deze werking van je hersenen verklaart ook waarom het zo lastig is om dingen te veranderen in je leven, of het nou gezonder/minder eten is of elke ochtend 5 minuutjes mediteren. We houden van gewoonten Niet altijd bewust, maar je reptielenbrein vindt je vaste patronen maar al te fijn. Hij zal er dan ook alles aan doen om jou tegen te houden als je een patroon wilt veranderen. Kort gezegd werkt het dus zo: verandering = niet veilig = eng = gevaar voor overleving = bescherming oude patronen, want die zijn "veilig".

Wil je minder snoepen? Dan zijn zowel je emotionele brein als je reptielenbrein het hier niet mee eens. Je emotionele brein is bang dat het de dopamine moet missen (het stofje dat je goed laat voelen en dat vrijkomt tijdens lekkere ongezonde dingen eten) en niet meer kan genieten van lekker snoepen. Hij zal je dus toch proberen over te halen om die chocolade te eten. En veiligheid/overleven staat weer voorop bij het reptielenbrein en verandering is niet veilig. Dat is nieuw. En alles wat nieuw is wil het reptielenbrein liever niet. Het zal er dan ook alles aan doen om jou tegen te houden. Om jou tóch lekker die reep chocolade op zaterdag avond te laten eten. Dat is het gewend en vindt het fijn. Hoewel je ratio daar meestal anders over denkt, wint het reptielenbrein maar al te vaak. Daarom is het ook zo lastig om iets aan je gewoonten te veranderen.

Niet alleen je gewoonten zijn daarom lastig om te veranderen, ook je overtuigingen. De overtuigingen die je hebt opgeschreven (zowel over jezelf als over eten) zijn een deel van jou. Ze horen al langere tijd bij je en vormen inmiddels een deel van je identiteit. Of eigenlijk: wie je dént te zijn. Dus op het moment dat jij dit wilt gaan veranderen of aanpassen naar iets dat je beter zal dienen... Op het moment dat je emotionele en menselijke brein ook echt voelen en weten dat het anders moet... Dan nóg zal je reptielenbrein tegen strubbelen.

Dit is dus de reden dat het lastig is om te veranderen. Om positiever te gaan denken, als je eerst negatiever ingesteld was. Om anders naar voeding te gaan kijken, als je eerst een bepaalde overtuiging had. Om gezonder te gaan eten, terwijl je eerst gewoon ongelimiteerd at waar je zin in had.

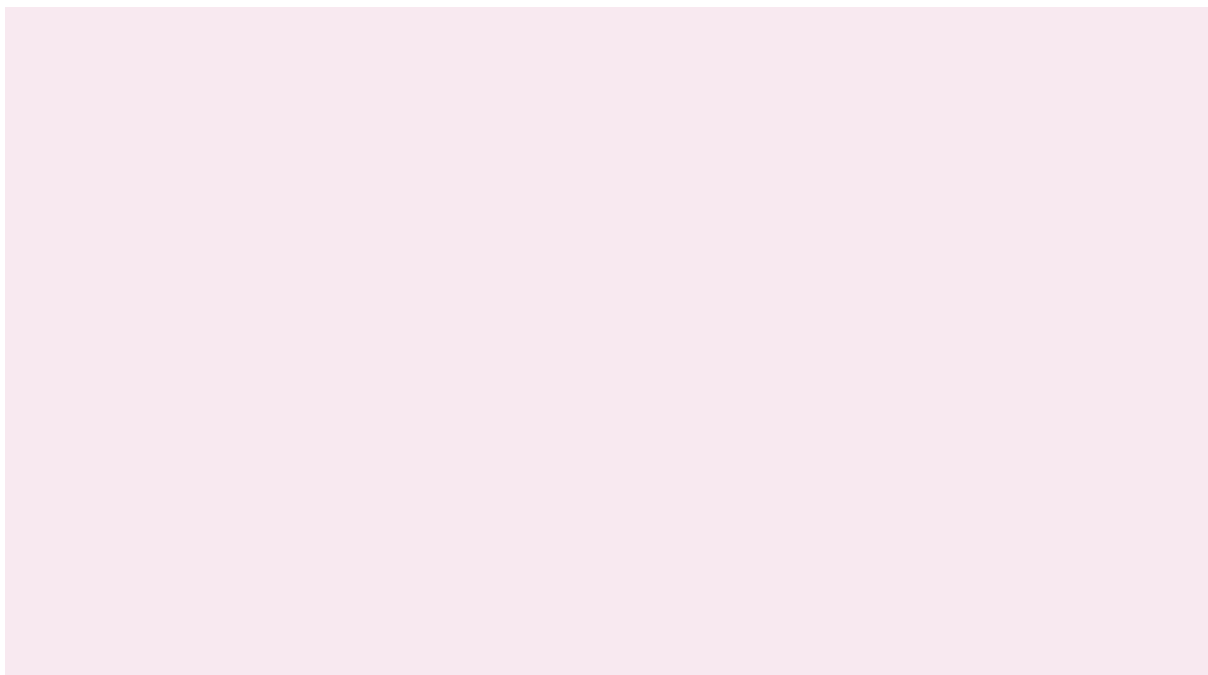
Een deel van jouw brein (die vervelende reptiel) wil jou gewoon beschermen. Die wil al jouw gewoontes en overtuigingen - of ze je nou helpen of niet - het liefste gewoon houden zoals ze zijn. Dus het kan lastig zijn, maar natuurlijk zeker niet onmogelijk.

Welk deel van mijn brein is aan het werk?

Op het moment dat je meer inzicht krijgt in welk deel van je brein aan het werk is, kan je hier ook beter mee om gaan en uiteindelijk betere en gezondere keuzes maken.

Daarom gaan we kijken naar een aantal dingen die jij in de afgelopen paar weken hebt gedaan en welke werden gestuurd door je menselijke brein, je zoogdierenbrein of je reptielenbrein.

Noem 3 dingen die je de afgelopen paar weken hebt gedaan - of keuzes die je hebt gemaakt - die werden gestuurd vanuit je menselijke brein.



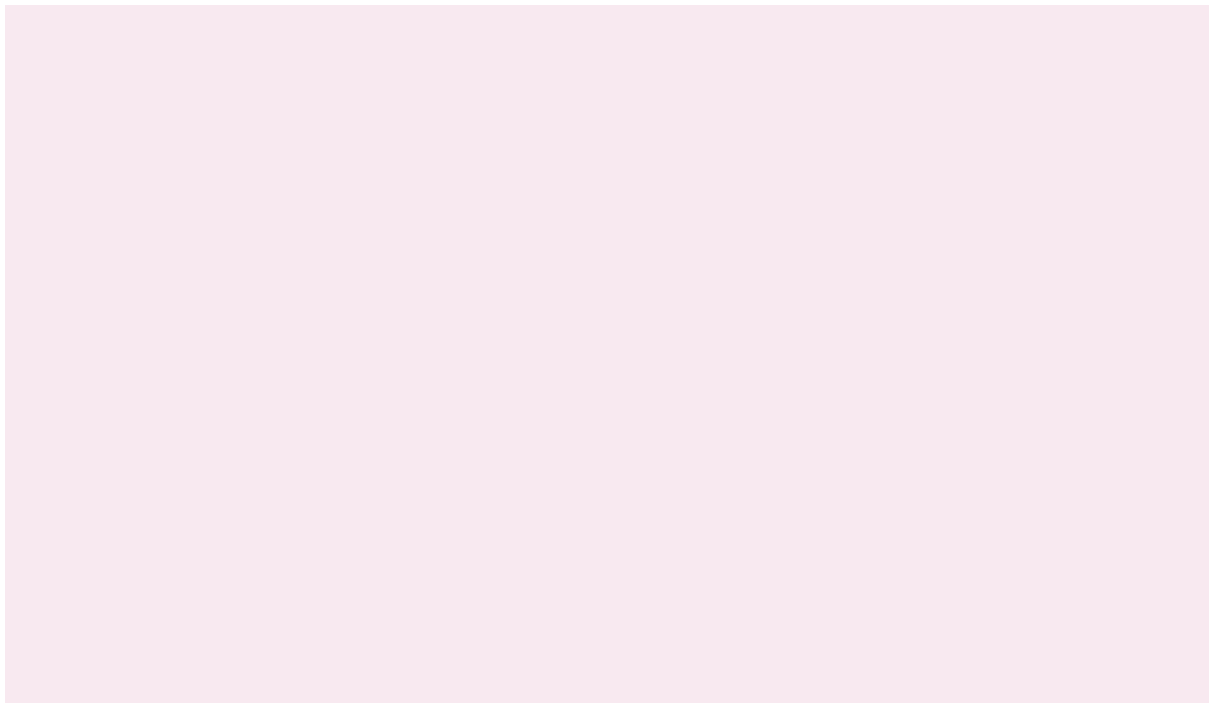
M

MODULE 2: MINDSET

Noem ook 3 dingen die je de afgelopen paar weken hebt gedaan - of keuzes die je hebt gemaakt - die werden gestuurd vanuit je zoogdieren of emotionele brein?



Noem 3 dingen die je de afgelopen paar weken hebt gedaan - of keuzes die je hebt gemaakt - die werden gestuurd vanuit je reptielenbrein?



Hoe krijg ik dus de juiste mindset? Het begint allemaal bij bewustwording, bewustwording, bewustwording. Van die stemmetjes in je hoofd. Waar komen ze vandaan? Wat maak je jezelf wijs. En dan daarna heb je zélf de keus. Je menselijke brein kan namelijk enorm krachtig zijn. Als je er maar voor kiest!

Geen oordeel

Hierbij nog even een korte opmerking. Word bewust van je gedachten. Van je overtuigingen. Kijk ernaar. Merk ze op. Kijk waar ze vandaan komen. Maar dat alles **zónder oordeel**. Er is geen goed of fout in je gedachten. Alleen gedachten die je wel of niet helpen. Dus probeer echt naar je gedachten en overtuigingen te kijken zonder er een oordeel over te hebben.

Hoe kan ik mijn mindset dan aanpassen?

Je vraagt je nu misschien wel af. Maar hoe kan ik dan mijn overtuigingen aanpassen? Hoe kan ik mijn mindset verbeteren? En hoe kan ik afrekenen met die negatieve stemmetjes in mijn hoofd zodat ik mijn doelen wél ga behalen?

Nou, **stap 1** is begrijpen dat je brein zo werkt. Dat je gedachten en overtuigingen resultaat zijn van conditioneringen uit je verleden. En dat je vaker gestuurd wordt door emotie en instinct, dan door ratio. Hoewel je misschien altijd anders dacht. Als het goed is begrijp je dat nu een heel stuk beter. Heb je hier vragen over, stel ze dan in de Facebook groep!

Stap 2 is om bewust te worden van je overtuigingen en gedachten. Wat heb jij jezelf wijsgemaakt (wat misschien wel helemaal niet waar is)? Welke overtuigingen en gedachten dienen jou eigenlijk helemaal niet? En welke delen van je brein zijn eigen aan het werk? Dit kan je onder andere doen door dagelijks in je journal te schrijven.

Stap 3 is om de kracht van je gedachten te gaan inzien en om te beseffen dat je zélf een keuze hebt om jouw gedachten en overtuigingen te kiezen! En daar gaan we nu naar kijken.

Dé reden dat gedachten zo mega belangrijk zijn

De reden dat onze gedachten zo mega belangrijk zijn is dat ze niet alleen ons gevoel, maar ook ons gedrag beïnvloeden!

Laten we naar de volgende voorbeelden kijken. De meesten mensen ervaren gebeurtenissen en gevoelens namelijk als volgt: "omdat x gebeurde (gebeurtenis), voel ik mij nu y (gevoel)".

Bijvoorbeeld: "Omdat de weegschaal 0,2 kg meer aangaf (gebeurtenis), voel ik mij nu rot (gevoel)" of "omdat ik een eetbui heb gehad (gebeurtenis), voel ik mij nu schuldig (gevoel)". Op deze manier koppel je een bepaalde gebeurtenis aan je gevoel. Je voelt je rot of schuldig, omdat er iets gebeurde.

Gebeurtenis > gevoel.

M

MODULE 2: MINDSET

Denk nu eens terug aan 3 gebeurtenissen die pas geleden hebben plaatsgevonden die jou een vervelend/negatief gevoel (rot, verdrietig, angstig, schuldig, etc.) hebben bezorgd. Zorg dat minimaal 1 gebeurtenis te maken had met je gezonde leefstijl. Schrijf hieronder op wat de gebeurtenis was en welk gevoel je daarbij had.

Gebeurtenis 1:

Gevoel 1:

Gebeurtenis 2:

Gevoel 2:

Gebeurtenis 3:

Gevoel 3:

Lees alles nu nog een keer goed door. Klopt het namelijk wel dat die gebeurtenis de oorzaak was van jouw (vervelende) gevoel?

De schakel tussen een gebeurtenis en je gevoel

Wat is namelijk de reden dat jij je rot voelt omdat je 0,2 kilo bent aangekomen? Het zou bijvoorbeeld zo kunnen zijn dat je op dat moment dacht dat je ook echt zichtbaar aangekomen was. Dat je dikker werd. Dat je minder mooi was. Dat je partner je niet meer mooi zou vinden. Dat je nooit meer een vriendje zou krijgen. Dat al het goede eten voor niets is geweest. Dat het je toch nooit lukt om af te vallen. Stuk voor stuk gedachten. En het zijn juist die gedachten die het gevoel veroorzaken. Stel nou namelijk dat je ook die 0,2 kilo was aangekomen, maar dacht "ach, dat komt wel weer goed" of "ach, dat zou ook gewoon extra vocht kunnen zijn omdat ik gisteren een grote pizza op heb"... Zou je je dan nog hetzelfde voelen? Zou jij je dan ook nog net zo rot hebben gevoeld? Nee! Waarschijnlijk niet.

Of als we kijken naar het voorbeeld van de eetbui. Waarom voel jij je schuldig na een eetbui? Waarschijnlijk omdat je op dat moment denkt dat je een slappeling bent, dat je nooit iets kan volhouden of dat je meteen 2 kilo bent aangekomen. Gedachten dus. Want stel nou dat je zou denken "ach, ik heb nu wel veel te veel gegeten. Maar goed, ik ben ook maar een mens. Iedereen heeft dat wel eens. Morgen ga ik weer gewoon lekker normaal doen en dan is er niks aan de hand." Zou jij je dan nog schuldig voelen? Vast niet.

De stap van gebeurtenis naar gevoel klopt dus niet. Hij is niet volledig. Er zit een schakel tussen gebeurtenis en gevoel en dat zijn: je gedachten.

Gebeurtenis > gedachten > gevoel.

Oftewel: "Omdat mijn baas tegen mij uitviel (gebeurtenis), ben ik bang dat ik niet goed genoeg ben (gedachte), dus voel ik mij nu onzeker (gevoel)." Of: "Omdat ik een eetbui heb gehad (gebeurtenis), ben ik bang dat ik 2 kilo aankom (gedachte), dus voel ik mij nu schuldig (gevoel)".

Het zijn dus jouw gedachten die bepalen hoe jij je voelt. En dat is super goed nieuws! Het is namelijk niet de gebeurtenis of situatie die bepalend is. Het zijn je gedachten. En laat het nou net zo zijn dat jij je gedachten zélf kan kiezen!

Hoe tof is dat?! Jij kan dus de regisseur worden over hoe jij je voelt. Sterker nog, alleen al het feit dat je wéét dat gedachten de schakel zijn tussen een gebeurtenis en je gevoel, kan je helpen om meer controle te krijgen. Dat niet alleen, je kan je gedachten ook omdenken. Positiever maken. Fijner maken. Zodat ze jou een góed in plaats van slecht gevoel gaan geven. Maar laten we eerst eens terug gaan naar de drie gebeurtenissen die je opgeschreven hebt.

Schrijf nu nog eens in het kort de gebeurtenissen en je gevoel op uit de vorige oefening, maar denk ook eens terug aan wat jouw gedachten toen waren. Schrijf die hieronder op.

Nu is het plaatje compleet! En klopt de schakel. Jouw vervelende gevoel werd dus helemaal niet - of in ieder geval niet 100% - door die gebeurtenis veroorzaakt... Het kwam door jouw belemmerende/negatieve gedachten over die gebeurtenis!

De kracht van je gedachten

Ik zal je vertellen... Op het moment dat ik dit doorhad... Het moment dat ik me écht besepte: Wauw, mijn gevoel hangt helemaal niet af van gebeurtenissen of van wat mij overkomt, maar van mijn gedachten daarover. En die gedachten kan ik dus zelf kiezen. Dát moment, zorgde voor zo'n ommekeer in mijn leven. Zo'n bevrijding!

Natuurlijk is het ook niet helemaal zwart-wit. Natuurlijk is het niet zo dat je je nooit meer rot hoeft te voelen. Natuurlijk lukt het mij ook niet altijd. En hebben gebeurtenissen wel degelijk een invloed. Maar nu ik dit inzicht heb, lukt het mij wél steeds vaker. En sta ik veel positiever en gelukkiger in het leven.

Het is natuurlijk geen "magische knop" die je zo maar kan omzetten, toch zijn het je gedachten die bepalend zijn voor jouw gevoel. En op jouw gedachten heb je natuurlijk véél meer invloed dan op de situaties en gebeurtenissen om je heen.

Dit besef - en het toepassen daarvan - zal je vrijheid, controle over je gevoel én veel meer positiviteit en kracht geven!

De invloed van je gedachten op het volhouden van je gezonde leefstijl (en elk ander doel)

Nu denk je misschien wel... "Ja super leuk dat mijn gedachten mijn gevoel kunnen beïnvloeden, maar daarmee hou ik mijn gezonde leefstijl nog niet beter vol. Het is natuurlijk super fijn om me beter te voelen als ik dit eenmaal onder de knie heb. Maar dat brengt me nog niet veel verder met het behalen van mijn doelen en het volhouden van mijn gezonde leefstijl".

Ik snap dat je dat nu misschien denkt... Maar dat is niet waar :) Ik zal je nog twee voorbeelden schetsen. Een voorbeeld van iemand met een typische alles-of-niets mindset en de invloed van haar gedachten.

Stel zij heeft de hele week al super gezond gegeten, ze voelt zich helemaal op en top. Ze heeft tot nu toe alle verleidingen kunnen weerstaan en is daar erg blij mee. Totdat ze in het weekend naar een vriendin gaat en zij van die heerlijke boterige brownies heeft gebakken. Meteen komen deze gedachten bij haar naar boven:

- Ojee ze heeft brownies gebakken.
- Dat kan ik beter niet doen, ik ben de hele week al zo goed bezig geweest.
- Aan de andere kant heb ik de hele week nog niets ongezonds gegeten.
- Zal ik dan toch? Nee, doe maar niet! Je bent zo goed bezig geweest, zonde om dat te vergooien.
- Oké weet je wat, ik doe het toch.
- Ben wel bang dat ik dan niet meer kan stoppen hoor.
- Maar weet je wat, ik neem er gewoon één. Dat kan geen kwaad.

Dus eet ze de brownie op.

- Oh nee, wat heb ik nu weer gedaan.
- Eigenlijk mega zonde van die hele week goed mijn best doen.
- Er zullen hier ook wel echt mega veel calorieën in zitten, ik proef de boter gewoon.
- En nu heb ik eigenlijk zin in nog één.
- Shit, zometeen kan ik me niet meer inhouden.
- Alles voor niets geweest de hele week.
- Zo gaat afvallen dus echt nóóit lukken.

En wat voor effect hebben deze gedachten op haar gevoel? Ze is:

- Teleurgesteld.
- Schuldig.
- Wanhopig.
- Bang om zichzelf niet meer onder controle te hebben.
- Bang dat ze zichzelf weer heel veel moet gaan ontzeggen om te compenseren.

Tot hier waren we gekomen. Een gebeurtenis (het eten van de brownie) stimuleerde bepaalde gedachten (alles is voor niets geweest) wat een effect had op haar gevoel (teleurgesteld, schuldig). Maar hier stopt het niet. Deze gevoelens zorgen er namelijk voor dat ze zich erg rot voelt, in haar gedachten denkt ze toch al "alles is voor niets geweest" dus pakt ze heel makkelijk nog een tweede brownie eet. En een derde. Met elke brownie voelt ze zich rotter, schuldiger, etc. Natuurlijk was één brownie niet erg geweest, maar drie is natuurlijk een beetje overdreven en niet echt lief voor je lichaam.

Stel nou dat ze vanaf het begin af aan al dacht:

- Oh lekker ze heeft brownies gebakken.
- Zo blij dat ik mijzelf tegenwoordig alles toe sta, zolang ik maar naar mijn gevoel luister.
- Tuurlijk wil ik een brownie, lekker.

Ze eet de brownie.

- Oh dit was echt lekker zeg.
- Maar zit nu wel vol, hij was best machtig.
- Heerlijk, ik heb nu precies genoeg op en er echt van genoten.

En de invloed van deze gedachten op haar gevoel:

- Tevreden
- Blij
- Genietend

En het gedrag dat volgt:

- Ze neemt geen tweede brownie.
- Zegt tegen haar vriendin dat ze vol zit dus zet haar vriendin de brownies terug in de keuken.
- En gaat gezellig verder met haar vriendin kletsen.

Dit is dus het effect wat jouw gedachten hebben op het volhouden van je gezonde leefstijl. Het zijn jouw gedachten die de typische alles-of-niets mindset voeden. En jouw gedachten kan je dus helemaal zelf kiezen. Oftewel om de schakel compleet te maken:

Gebeurtenis > gedachten > gevoel > gedrag > gevolgen.

En zo kan je nog wel even doorgaan, want gevolgen zijn weer nieuwe gebeurtenissen op zich.

Gebeurtenis > gedachten > gevoel > gedrag > gevolgen > gebeurtenis > gevoel > gedrag...

En in deze hele schakel heb je de meeste controle over je gedachten. Die kan je beïnvloeden. Dus kan je met jouw gedachten ook jouw gevoel, jouw gezonde leefstijl, het behalen van jouw doelen en uiteindelijk jouw geluk bepalen. Mooi hè?

Ga nu nog één keer terug naar de drie gebeurtenissen die je hebt opgeschreven en maak de schakel af en beschrijf je gedrag daarna en de gevolgen die daar uit kwamen.

Weekopdracht: het G schema

Het bewust worden van je gedachten in bepaalde situaties is natuurlijk niet altijd even makkelijk. Maar, oefening baart kunst! De opdracht van deze week is dan ook om gebeurtenissen uit je week te gaan analyseren. Hoe meer je dit oefent, hoe bewuster je wordt van het effect van je gedachten op je gevoel. En hoe sneller jij uiteindelijk je negatieve gedachten kan herkennen én uiteindelijk kan omkeren (dat omkeren gaan we volgende week naar kijken).

Analyseer deze week minimaal 3 positieve en minimaal 3 vervelende gebeurtenissen of situaties in de komende week. Dit mogen algemene gebeurtenissen zijn, maar laat er ook wat gebeurtenissen tussen zitten die met jouw doel voor dit programma (gezond eten, loslaten, zelfliefde, etc.) te maken hebben.

Analyseer ze niet alleen in je hoofd, maar schrijf ze ook op (in jouw journal bijvoorbeeld). Het opschrijven is echt een essentieel onderdeel. Schrijf voor elke gebeurtenis op wat er gebeurde (gebeurtenis), welke gedachten je toen had (gedachten), hoe jij je toen voelde (gevoel), wat je daarna deed (gedrag) en wat de gevolgen waren. Oftewel:

- Gebeurtenis:
- Gedachten:
- Gevoel:
- Gedrag:
- Gevolg:

Probeer deze oefening zo snel mogelijk na (of beter nog: tijdens) het moment te doen.

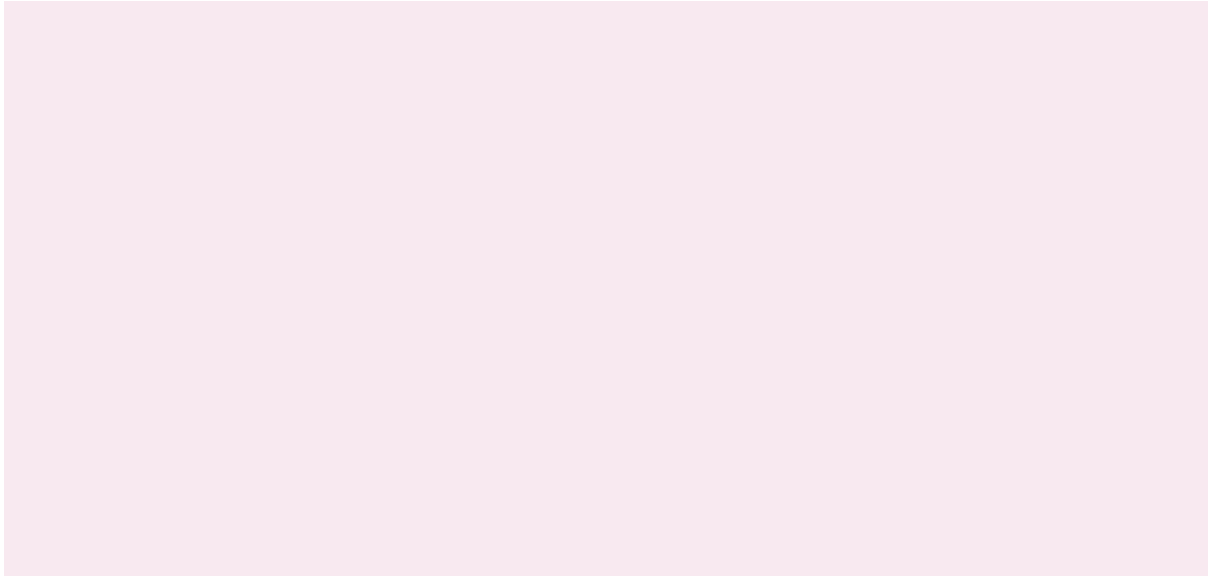
Veel succes!

Liefs, Milou

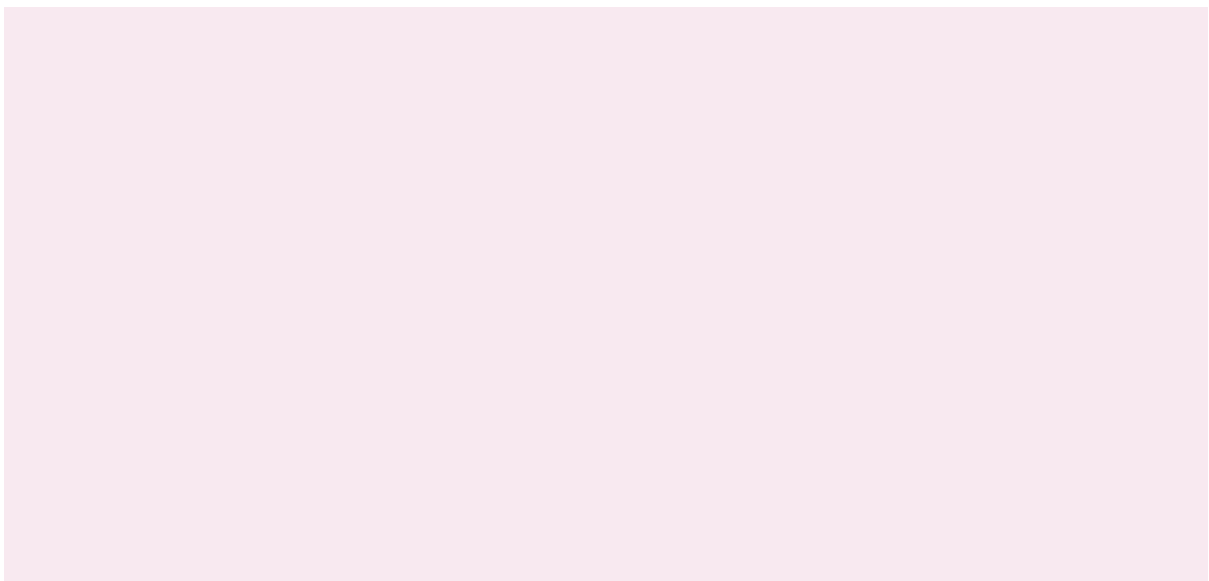
Inzichten & overwinningen

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

Wat zijn jouw belangrijkste twee inzichten deze week?



Wat zijn jouw overwinningen deze week?



Deel jouw inzichten en overwinningen in de Facebook groep!

Veel succes en tot volgende week!

Liefs, Milou