

Let's get ready

vragenvuurtje

Waarom en op welke manier storen de kilo's, die jij volgens jezelf nu te veel hebt, je nu?

Wat is volgens jou de oorzaak dat je nog niet eerder blijvend bent afgevallen?

Wat denk jij dat er nodig is om blijvend af te vallen?

Wat is voor jou de beste manier van ontspanning?

Waarom is het je nog niet eerder gelukt om jouw doel te behalen en te behouden?

- Je hebt een alles of niets houding. Het is of alleen maar gezond eten of die hele zak chips met als spijt een reep chocolade er achteraan.
- Je hebt eetregels voor jezelf opgesteld zoals bijvoorbeeld: 'door de weeks gezond, in het weekend mag ik ongezond eten', 'na 20.00 eet ik niet meer' of 'ik eet geen tussendoortjes meer'
- Je labelt producten in gezond en ongezond. Chocolade en chips zijn ongezond. Een appel en broccoli is gezond.
- Je denkt dat je na een 'dieet' weer 'gewoon' kunt eten. Een paar weken volledig gezond eten zodat je die 5 kilo kwijt bent en vervolgens weer eten zoals je altijd gewend was. En het dan gek vinden dat je weer aankomt..
- Je verandert niet je leefstijl. Je volgt alle stappen die je denkt te moeten volgen om af te vallen. Het lukt je ook, het lukt je alleen niet om dit vast te houden. Dat komt omdat je in je dagelijkse gewoonten niets veranderd hebt.

Om welke reden is het jou nog niet gelukt om je doel te behalen als je naar de tekst kijkt? Komt dat overeen met jouw eerdere antwoord? Noteer al je gevoelens en gedachten. Wees maar eens eerlijk naar jezelf.

Het cirkeltje waar je uit moet



Je las het al even in de tekst, wanneer we besluiten opnieuw een dieet te proberen komen we vaak in een cirkeltje terecht. Geef aan op welk punt jij op dit moment staat en beschrijf eens wat je gedachten daarbij zijn.

Welke gedachten en gevoelens wil jij vasthouden en welke zeg je liever gedag? Schrijf ook op waarom je ze wilt behouden of los wilt laten. Ik deel eerst wat voorbeelden.

Wat laat je los?

Dat sommige producten ongezond zijn

Dat gewicht belangrijk is

Wat houd je vast?

Dat eten lekker is en nodig is

Dat ik er toe doe.

Waarom?

Je gaat vanavond naar bed en er gebeurt een wonder.
Wat is er dan veranderd?