

OEFENING 11 JE BREIN

Je weet nu dat je onbewust soms verkeerde keuzes maakt terwijl je donders goed weet wat je wel zou moeten doen. Dit gaan we samen proberen te doorbreken.

Let de aankomende tijd eens op je eigen gedragingen en gedachten. Zitten daar gedragingen/gedachten tussen die ontstaan vanuit je reptielenbrein? Schrijf het op:

Bekijk voor jezelf eens of je andere keuzes maakt qua eten wanneer je lekker in je vel zit of juist niet lekker in je vel zit. Wat doe je als je een drukke/stressvolle dag hebt gehad? Eet je dan makkelijker? Denk je sneller 'ach laat maar zitten ik vreet die zak chips leeg'? Noteer het eens voor jezelf en schrijf daar je gevoel eens bij op.

Schrijf op welke oude gewoonten jij wilt veranderen en naar welk gedrag je toe wilt gaan.
