

HET WERKBOEK



***Feel free to eat
chocolate!***

INHOUDSOPGAVE

Feel free to eat chocolate!

WELKOM

Opdracht - wat heb je nodig
Opdracht - Commitment aan jezelf

STAP 1 - IK VERDIEN HET OM..

Opdracht - roze bril
Opdracht - vriendinnen advies
Opdracht - ik geloof in mezelf

STAP 2 - NA HET ETEN VAN KOMKOMMER EEN SCHULDGEVOEL

Opdracht - Ik mag alles eten
Opdracht - Mijn kijk op voeding
Opdracht - Hokjesdenken

STAP 3 - IK MAG ALLES ETEN!

Opdracht - Eetregels
Opdracht - Focus on the good

STAP 4 - HEB IK HOOFD- OF BUIKHONGER?

Opdracht - Tijd voor mij
Opdracht - Wees in het moment
Opdracht - Waarom en wat?



OPDRACHT WAT HEB JIJ NODIG?

Als eerst wil ik je vragen wat jij denkt nodig te hebben om je relatie met eten weer leuk te maken zodat je zorgeloos kunt genieten van chocolade, chips of koekjes?

Dit heb ik nodig: _____

OPDRACHT COMMITMENT AAN JEZELF

Met het aanschaffen van deze cursus ben je er nog niet, je hebt actie nodig om de stappen te gaan zetten. Dus voordat we morgen naar de eerste stap gaan wil ik je vragen om een commitment te maken aan jezelf.

Dat je het jezelf gunt om bewust tijd vrij te maken voor jezelf. Dat niet alles perfect hoeft maar dat je gaat doorzetten en doorgaat, met al zijn ups en downs!

Pak je agenda er maar bij en noteer op welke dagen en tijden jij deze week tijd vrij maakt voor deze cursus?

**MAKE YOURSELF A PRIORITY!
AT THE END OF THE DAY YOUR
YOU'RE LONGEST COMMITMENT**

OPDRACHT IK GELOOF IN MEZELF

Ik gun jou meer zelfliefde en daarom gaat deze opdracht over affirmaties.

Affirmaties zijn als het ware positieve gedachten. Gedachten, we hebben ze de gehele dag door ons hoofd spoken.

En wat betreft de gedachten die we over onszelf hebben, die zijn niet altijd even lief.

En dat is niet heel handig want jij weet nu dat alles wat jij jezelf waarheid word.

Door een positieve gedachte, of wel een affirmatie, te herhalen worden deze zinnen onderdeel van je onderbewustzijn en je overtuigingen.

Je kunt het dus zo zien dat positieve affirmaties je overtuigingen versterken. Je geeft jezelf als het ware een complimentje. Knap lastig, I know the feeling.

Ze zullen je energie geven en je zult merken dat je positiever de dag doorkomt en positiever gaat denken in het algemeen.

Dus dan kan het wel lastig zijn om 'jezelf complimentjes te geven', het zal je enorm veel helpen bij het beeld dat je van jezelf hebt.

Want jij verdient het om jezelf:

Mooi te vinden.

Slank te vinden.

Precies goed te vinden.

Sterk te vinden.

Want dat ben je!

Vertel het jezelf maar eens.

Op de volgende pagina neem ik je mee naar voorbeelden van affirmaties.

"IK HOU VAN WAT IK IN DE SPIEGEL ZIE"

OPDRACHT IK GELOOF IN MEZELF

Voorbeelden van affirmaties:

- Ik hou van mezelf
- Ik accepteer mezelf zoals ik ben
- Ik hou van wat ik zie in de spiegel
- Ik ga liefdevol met mijn lichaam om
- Ik ben positief
- Ik geloof in mezelf
- Ik ben trots op wat ik al heb bereikt
- Het is oké om keuzes te maken die goed zijn voor mij
- Ik ben het waard om naar mijn lijf te luisteren
- Ik ben het waard om mijn lijf liefdevol te voeden
- Ik ben het waard om liefde te ontvangen
- Ik ben het waard om erbij te horen
- Ik doe ertoe
- ik ben zelfverzekerd en niet te stoppen

Welke affirmatie resoneert met jou en wil je vaker herhalen?

Zeg ze iedere dag hardop of in stilte tegen jezelf (het liefst voor de spiegel) en schrijf ze op een briefje en hang op een plek waar je het vaak ziet.

Download de app Yapp (ios) of Randomly Reminders (android).

In deze app kun je jouw mooie liefdevolle affirmaties zetten en instellen hoe vaak je een random reminder wil krijgen (en geloof me, ze komen iedere keer op het juiste moment).

Zodra je de melding krijgt mag je deze zin 3 maal hardop zeggen (of in stilte maar wel vol overtuiging).

Zo groeit de liefde voor jezelf.

Wat heerlijk dat jij straks een nieuwe waarheid hebt en zelfverzekerd door het leven gaat zodat je vanuit liefde naar jezelf kunt kiezen voor de juiste voeding. De ene keer is dat een bord vol groente om je lijf te voeden en de andere keer een stukje chocolade omdat je daar zin in hebt.

OPDRACHT HOKJES DENKEN

In welke hokjes heb jij voedingsmiddelen gezet? Welke producten zijn volgens jou gezond en mag je eten en welke producten ongezond en mag je eigenlijk niet eten van jezelf?

Gezond of goed

Ongezond of fout

En als je nu zo naar dat rijtje kijkt, wat is de reden dat je ze onder gezond of ongezond hebt gezet? Wat doen deze producten voor je? Is het logisch dat je voeding in deze hokjes stopt?

Wat je nu mag doen is een grote kruis door de gezonde en ongezonde producten zetten. Vanaf nu gaan we producten niet meer in hokjes zetten maar ga jij langzaam leren luisteren naar je lichaam.

Wist jij dat (met name pure) chocolade magnesium bevat? En dat groente chips helemaal niet zo gezond is als dat het lijkt? Kortom: kijk verder dan alleen de buitenkant.

OPDRACHT EETREGELS

Het is belangrijk om eerst eens na te gaan welke eetregels jij voor jezelf hebt opgesteld en wat de reden hierachter is. Het kan dat je er nu niet meteen op komt. Loop van de week zul je er wel een aantal tegenkomen. Noteer ze hieronder:

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Alle je eetregels onderzocht? Dan mag je er nu een grote kruis doorheen zetten. We gaan ze namelijk loslaten!

OPDRACHT FOCUS ON THE GOOD

We gaan die eetregels om buigen naar een positief level: Datgene wat je wel kan en mag doen om je doelen te behalen!

Welke positieve handelingen kun jij doen om dichterbij je doelen te komen? Subdoelen zullen je hierbij helpen. Hieronder 2 voorbeelden:

"Ik moet gezond eten, anders val ik niet af" ombuigen naar "Ik vind het belangrijk dat ik iedere dag 300 gram groente en 2 stuks fruit eet. Omdat het me niet alleen dichterbij mijn doel brengt maar ik er ook voor zorg dat ik mijn lichaam voed. Als het een dag niet lukt is dat niet verloren maar herpak ik mezelf de volgende dag weer."

of:

'Ik mag vanavond minder opscheppen want ik heb vandaag al teveel gegeten' ombuigen naar 'als ik vanavond meer groente opschep ipv rijst dan zorg ik er niet alleen voor dat ik voldoende eet zodat ik geen snaai moment krijg na het eten, maar ook dat ik meer groente eet en daarmee meer vitamines, mineralen en vezels binnen krijg'.

Noteer hieronder welke positieve handeling jij wil doorvoeren. Schrijf je gedachten er maar lekker bij op:

***FOCUS ON THE GOOD AND
THE GOOD GETS BETTER***

OPDRACHT TIJD VOOR MIJ

Net zoals in het begin van de cursus mag je ook nu je agenda erbij pakken. We gaan namelijk voor de aankomende 4 weken een moment voor jou inplannen.

Dat kan en mag van alles zijn. Zolang je er maar van oplaadt

Denk aan een (voeten)bad nemen met eventueel wat magnesium, vroeg naar bed om lekker een boek of tijdschrift te lezen, een wandeling, een drankje met een vriendin, yoga etc.

Ingepland?

Mooi, dan gaan we nu je nachtrust onder de loep nemen.

Want, hoe slaap jij 's nachts? Word je uitgerust wakker? Houd dat voor jezelf eens bij.

Uit onderzoek blijkt dat, wanneer je slecht hebt geslapen, je gemiddeld 385 calorieën meer per dag eet.

Mijn favoriete tips voor een betere nachtrust:

- Ga elke avond op een vast tijdstip naar bed. Zo geef je je lichaam het ritme dat het hard nodig heeft om alles in balans te houden.
- Slaap met het raam op een kiertje voor voldoende ventilatie.
- Ga ontspannen naar bed, neem vooraf een warme douche en kijk een uur voordat je gaat slapen niet meer op blauwe schermen.
- Zorg dat je op de dag voldoende inspanning hebt gehad. Als je moe bent van het bewegen zal je beter slapen.
- Zorg dat je slaapt in een donkere kamer, zo produceert je lichaam het hormoon melatonine dat ervoor zorgt dat je slaperig wordt.
- Zorg voor voldoende magnesium in je voeding. Een magnesium bad of voetenbad is ook hier enorm aan te raden. Magnesium zorgt ervoor dat je lijf en daardoor je hoofd meer tot rust komt. Zo val je makkelijker in een diepe slaap. Kies voor pure magnesium de badkristallen zoals die van het merk Zechsal.

Ik weet dat je slaap niet altijd in de hand hebt. Zeker niet wanneer je kinderen hebt of onregelmatig werkt. Kijk in dit geval wat je kunt doen om wel voldoende rust te pakken en te voorkomen dat je je moeheid weg gaat eten.

Welke tip ga jij als eerst toepassen?

OPDRACHT WAAROM EN WAT?

Wat gebeurt er wanneer je bewuste keuzes gaat maken voor jezelf?

Jezelf als het ware iedere keer voordat je gaat eten te vragen:

'Heb ik honger/trek of ga ik eten omdat het 'moet?' (heb ik hoofd- of buikhonger?)

'Is dit ...(product).. wat ik nodig heb?'

'Is dit waar ik zin in heb/behoefte aan heb?'

Zoals ik al zei: we eten vaak uit gewoonte.

Denk bijvoorbeeld eens aan een verjaardag waarbij de tafels vol staan met eten. Omdat het er staat, pak je het zonder erbij na te denken. Maar wat gebeurt er als je eens bewust gaat kijken naar WAT er staat en jezelf af te vragen wat je echt lekker vindt en waar je op dat moment zin in hebt. En wanneer je het eet jezelf te vragen of het echt lekker is of toch niet. Valt het toch tegen? Stop met eten.

Doe het maar eens een aantal dagen en noteer hieronder wat je is opgevallen.

YOU'RE BODY LOVES YOU, LOVE IT BACK
YOU'RE BODY LOVES YOU, LOVE IT BACK
YOU'RE BODY LOVES YOU, LOVE IT BACK
YOU'RE BODY LOVES YOU, LOVE IT BACK

OPDRACHT APPLAUSJE VOOR JEZELF

Deze opdracht zag je niet staan in de inhoudsopgave, dat klopt en heeft een reden.

Omdat jij deze zinnen nu leest weet ik dat je het gehele werkboek hebt gelezen en ik hoop (voor jou) ook gemaakt.

Je mag jezelf dan ook enorm bedanken voor de tijd die je hiervoor vrij hebt gemaakt.

De afgelopen dagen ben jij keihard aan de slag gegaan en heb je geleerd dat..

.. zelfliefde een heel belangrijk onderdeel is van een fijne relatie met voeding

.. je mag stoppen met producten in hokjes te plaatsen en dat de 80/20 regel je daarbij gaat helpen

.. je alle belemmerende eetregels overboord mag gooien

.. en dat je opnieuw mag leren luisteren naar je lichaam

Je mag dan ook enorm trots zijn op jezelf!

Applausje voor jou!

Het stopt alleen niet hier. Ik heb de de eerste handvatten gegeven naar eetvrijheid.

Vraag jezelf dus bij welk onderdeel jij jezelf verder mag gaan ontwikkelen.

Dus eigenlijk: welke stap is jouw volgende stap?

En hoe ga je dat doen?

Schrijf het hieronder maar op om commitment te maken aan jezelf.

***Bedankt voor het meedoen
topper en vergeet niet: Enjoy
all the good things in life!***