

Werkboek

Van... Doel
naar... Doen

Een praktisch werkboek om gezonde gewoontes
stap voor stap in je dagelijks leven te verankeren

Health in Progress



Lindsay Van de Velde



Voor wie dit werkboek is

Dit werkboek is voor jou als je voelt dat je het anders wil aanpakken.

Als je al vaker hebt geprobeerd om “nu écht door te zetten”, maar merkt dat goede intenties snel verdwijnen wanneer het leven druk wordt. Wanneer je wéét wat gezond is, maar het niet altijd doet. Wanneer je ‘s ochtends gemotiveerd start en ‘s avonds denkt: morgen probeer ik het opnieuw.

Dit is voor jou als je klaar bent met regels, lijstjes en alles-of-niets denken.
Als je geen zin meer hebt om telkens opnieuw te beginnen,
maar wil bouwen aan iets dat blijft.

Dit werkboek is niet voor wie op zoek is naar een strak voedingsschema of een snelle oplossing. Het is voor wie bereid is kleine stappen te zetten en die te blijven herhalen. Voor wie wil evolueren van denken over gezond leven naar het ook écht doen. Niet perfect, wel consequent.

Hoe dit werkboek is ontstaan

Er was een periode waarin ik me vooral moe en futloos voelde. Ik zat niet lekker in mijn vel, had weinig energie en voelde me allesbehalve fit. Zoals zovelen ging ik op zoek naar een oplossing. Ik startte met personal training en kreeg een voedings- en trainingsschema.

En eerlijk? Dat werkte. Op korte termijn.

Maar wat niemand me toen vertelde, is dat een schema volgen niet hetzelfde is als leren. Na een tijdje merkte ik dat mijn hoofd steeds voller werd. Ik dacht voortdurend aan eten. Ik rekende, vergeleek, plande vooruit en keek achteraf terug. Wat had ik al gegeten? Wat "mocht" ik nog eten? En wat betekende dat voor mijn lichaam?



Langzaam ging ik van vermoeidheid naar mentale uitputting. Eetbuien wisselden zich af met compenseren: maaltijden overslaan, extra sporten, strenger zijn. Ik was zo bang om aan te komen. Het voelde alsof het nooit goed genoeg was.

Op een bepaald moment werd me iets pijnlijk duidelijk: mijn eetpatroon was volledig zwart-wit geworden. Voeding was "goed" of "slecht". Hoe meer ik probeerde om het "juist" te doen, hoe minder leefbaar mijn manier van eten werd. En vooral: hoe minder ik nog naar mezelf luisterde.

Dat besef was mijn keerpunt. Er was nog geen duidelijk alternatief, maar ik wist wel dat dit niet meer klopte.

Ik liet de regels los. Ik nam bewust afstand van de weegschaal. Ik gaf mezelf onvoorwaardelijke toestemming om te eten. Niet om het los te laten, maar om het weer leefbaar te maken.



Stap voor stap verschoof ik de focus:

- van perfect naar haalbaar
- van controle naar vertrouwen
- van grote veranderingen naar kleine stappen

En vooral ik begon opnieuw te leren wat mijn lichaam nodig had, fysiek én mentaal.

Dat is vandaag ook hoe ik werk met mijn coachees. Niet met schema's die je volgt tot je het opgeeft, maar met gewoontes die je kan inpassen in je leven.

Gewichtsneutraal, met aandacht voor je energie, lichaamsbeeld en mentaal welzijn.

Mijn eigen proces liet me ervaren hoe bevrijdend het is om te stoppen met forceren en met nieuwsgierig te luisteren naar wat mijn lichaam we wil vertellen.

Als dit werkboek je één ding mag meegeven, dan is het dit: kleine stappen in de juiste richting brengen je verder dan één grote, drastische poging ooit zal doen.

Je mag dit werkboek gebruiken in je eigen tempo. Het is er om erbij te nemen wanneer het helpt, even los te laten wanneer het leven ertussen komt, en later weer op te pakken, zonder haast en zonder druk.

Ik hoop dat dit werkboek aanvoelt als een plek waar je mag ontdekken wat voor jou klopt.

Lindsay xx

Hoe je met dit werkboek aan de slag gaat

Dit werkboek is een hulpmiddel dat je stap voor stap meeneemt naar een gezonder leven. Het is opgebouwd in twee delen. In het eerste deel draait alles om inzicht. Je begint niet bij wat je allemaal moet doen, maar bij waar je naartoe wil. Wie wil je zijn? Hoe wil je met jezelf omgaan? Van daaruit kijk je eerlijk naar waar je vandaag staat. Zonder oordeel, maar met helderheid. Je leert begrijpen hoe gewoontes ontstaan, waarom goede voornemens soms wegglijpen en wat er gebeurt op momenten van weerstand. Je ontdekt hoe kleine acties zich opstapelen en waarom verandering zelden in grote sprongen komt. Dit deel brengt rust in je hoofd en richting in je keuzes.

Het tweede deel is waar het concreet wordt. Hier krijg je tien sleutels aangereikt die samen de basis vormen van een gezonde levensstijl op lange termijn. Geen tien opdrachten die je tegelijk moet uitvoeren, maar tien invalshoeken waaruit je kan kiezen. Je neemt één sleutel vast die op dit moment het meeste voor je kan betekenen. Je past toe, oefent en ervaart. En wanneer iets meer vanzelfsprekend begint aan te voelen, voeg je rustig een volgende laag toe.

Zo ga je niet van motivatie naar teleurstelling, maar van inzicht naar actie.
Van plannen naar herhalen.
Van doel naar doen.



Opbouw van dit werkboek

deel 1

Inzicht & helderheid



1

Je bestemming bepalen.

Richting geven aan wat voor jou belangrijk is.

7



2

Waar sta je nu?

Wat neem je mee + wat laat je achter?

27



3

Hoe duurzame gewoontes
écht ontstaan

39



4

Van inzicht naar doen.

Kleine stappen in het echte leven.

50



5

Wanneer het moeilijk wordt.

Omgaan met weerstand en zelf-sabotage.

61

deel 2

Actie in je dagelijks leven

Wat je nodig hebt voor een gezonde
levensstijl die blijft werken.

78



In dit deel krijg je
inzicht en helderheid.

Hoofdstuk 1

Je bestemming bepalen.
Richting geven aan wat voor jou belangrijk is.

Je kan pas bewust stappen zetten als je weet waar je naartoe wil.

Misschien voel je al een tijdje dat het anders mag. Dat je niet langer wil leven van maandag tot maandag. Dat je genoeg hebt van starten “vanaf morgen”.

Dat je verlangt naar rust in je hoofd rond eten. Naar energie wanneer je ‘s ochtends opstaat. Naar een lichaam waarin je je thuis voelt.

Maar wat betekent dat concreet voor jou?

In dit eerste hoofdstuk sta je stil bij wat je écht wil bereiken. Niet wat je zou moeten willen. Niet wat anderen verwachten. Wel wat voor jou belangrijk is. Hoe wil je je voelen in je lichaam? Hoe wil je omgaan met eten op een drukke werkdag, tijdens een etentje met vrienden, op een zondagnamiddag op de zetel?

We gaan ook een laag dieper.

Want duurzame verandering ontstaat zelden vanuit “ik moet vijf kilo kwijt”. Ze groeit vanuit identiteit. Vanuit de vraag: wie wil ik zijn?

Wanneer je keuzes aansluiten wij wie je wil zijn, wordt gezond leven geen tijdelijke inspanning meer. Dan wordt het een logisch gevolg van hoe jij in het leven wil staan.

Daarnaast kijken we naar je waarden. Wat vind jij belangrijk? Energie? Vrijheid? Zelfzorg? Verbinding? Veerkracht? Als je doel verbonden is met je waarden, krijgt het diepgang. Dan gaat het niet alleen over wat je doet, maar over waarom je het doet.



Waarom ben je hier?

Wat wil je anders in je leven? Misschien verlang je naar meer energie, meer rust in je hoofd, gezondere eetgewoontes, een sterkere band met je lichaam of een combinatie van alles samen.

Elke verandering begint met helderheid. Voor je nieuwe gewoontes opbouwt, keuzes maakt of stappen zet, is het waardevol om eerst te bepalen waar je eigenlijk naartoe wilt. Dit eerste hoofdstuk geeft je daar de ruimte voor. Hier mag je neerschrijven wat je graag wil bereiken.



Wat jouw persoonlijke doel ook is, door het vorm te geven op papier wordt het tastbaar. Het wordt een richting-aanwijzer die je onderweg helpt om duidelijke keuzes te maken, zelfs op momenten waarop je twijfelt of de dagen drukker zijn dan je had gehoopt.



Wat wil je graag bereiken met dit werkboek?

A large, rounded rectangular area with a pink border, containing several horizontal dashed lines for writing. In the bottom-left corner of this area, there is a small illustration of a person standing on a rock, holding up a large yellow star.





▶▶ Fast forward... je hebt je doel bereikt

Probeer je even voor te stellen dat we een paar maanden of een jaar verder zijn in de tijd. Je bent aan de slag gegaan met dit werkboek en je hebt je vooropgestelde doel behaald. Neem even de tijd om je in te leven en te visualiseren.



Wat is er anders? Hoe voelt je lichaam aan? Hoe ga je om met moeilijke momenten?
Wat merk je aan je energie, je gedachten, je keuzes...?

A large rounded rectangular area containing horizontal dashed lines for writing.



Wat zou voor jou het verschil maken?

Neem even de tijd om alles wat net naar boven kwam te laten bezinken. Je hoeft het niet perfect te kunnen uitleggen of scherp te formuleren. Het gaat hier niet om grote beloftes, maar om wat voor jou echt het verschil zou maken in het dagelijks leven.

Een goed resultaat is geen eindpunt en geen ideaalbeeld. Het is iets wat je zou merken, voelen of anders doen.



Wat zou voor jou een goed resultaat zijn?

A large rounded rectangular box with horizontal dashed lines for writing. On the left side, there is an illustration of a woman in a yellow top and brown pants jumping joyfully with her arms raised and several yellow stars floating around her head.

Je hebt nu woorden gegeven aan wat je anders wil en wat voor jou een goed resultaat zou zijn. Dat is een belangrijke stap. Maar het is nog maar de buitenste laag.

Onder elk doel zit een reden. En onder die reden zit vaak iets dat echt belangrijk is: een behoefte, een verlangen, iets wat je al lang met je meedraagt.

Zolang je alleen het wat kent, is het makkelijk om onderweg af te haken. Wanneer het lastig wordt, wint het oude vertrouwde gedrag het vaak van een vaag doel.

Je waarom maakt het verschil tussen iets willen en het ook blijven doen. In de volgende oefening gaan we dat doel laag per laag uitpakken.

Waarom wil je dat dit lukt?



Waarom wil jij je gewenste resultaat zo graag bereiken?
Waarvoor doe je het eigenlijk?

Handwriting practice area with five sets of horizontal dashed lines for writing.



Opbouwend op je vorige antwoord...



En waarom is dat belangrijk voor jou?

Handwriting practice area with five sets of horizontal dashed lines for writing.

Stel jezelf die waaromvraag bij elk antwoord dat je geeft. Zodat je je diepste verlangen om iets aan jezelf of je gedrag te veranderen ook écht voelt.



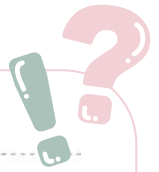
Waarom?

Handwriting practice area with five sets of horizontal dashed lines for writing.





Waarom?



Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.



Waarom?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.



Waarom?



Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

Wat als er niets verandert in je leven?



Wat zijn de voordelen? Wat levert het jou op?
En wat zijn de nadelen? Wat kost het jou?

Voordelen

Handwriting practice area for 'Voordelen' with six horizontal dashed lines.

Nadelen

Handwriting practice area for 'Nadelen' with six horizontal dashed lines.

Wat als er wél iets verandert in je leven?



Wat zijn de voordelen? Wat levert het jou op?
En wat zijn de nadelen? Wat kost het jou?

Voordelen

Handwriting practice area for 'Voordelen' with six horizontal dashed lines.

Nadelen

Handwriting practice area for 'Nadelen' with six horizontal dashed lines.



De rol van je identiteit

Wat je tot nu toe hebt gedaan, geeft richting aan wat je wil veranderen en waarom dat belangrijk is voor jou. De volgende stap gaat over hoe verandering blijvend wordt.

De manier waarop je leeft, wordt gevormd door je gewoontes.

En tegelijk zeggen die gewoontes iets over wie je bent en hoe je naar jezelf kijkt.

Het werkt in twee richtingen: wat je vaak doet, versterkt een bepaald beeld van jezelf, en dat beeld stuurt op zijn beurt je keuzes.



Veel gewoontes zijn resultaatgericht. Ze vertrekken vanuit een doel: minder wegen, meer energie hebben, "beter" eten. Dat kan werken op korte termijn, maar zolang het gedrag losstaat van wie je bent voelt het als trekken en duwen.

Identiteitsgerichte gewoontes vertrekken vanuit een andere vraag: vanuit wie wil ik dit doen? Wanneer een gewoonte aansluit bij hoe jij in het leven wil staan, voelt ze minder als iets wat je moet volhouden en meer als iets wat je oefent.

Gedrag dat niet bij je past, houdt zelden stand. Niet omdat je het niet kan, maar omdat het wringt. Op momenten van stress, vermoeidheid of twijfel valt wat niet verankerd is, vanzelf weg. Daarom maken we hier bewust ruimte voor identiteit als fundament van waaruit gewoontes kunnen groeien die echt bij je passen.

Voor we dieper ingaan op wie je wil zijn, staan we eerst even stil bij wat voor jou echt belangrijk is. Je waarden vormen als het ware de onderlaag van je identiteit. Ze geven richting, ook wanneer je twijfelt of wanneer het niet vanzelf gaat.



Je waarden als kompas

Gezond gedrag ontstaat niet omdat je genoeg kennis hebt of omdat je streng bent voor jezelf. Het ontstaat wanneer je keuzes maakt die passen bij wat voor jou belangrijk is.

Wanneer zorgen voor jezelf vertrekt vanuit controle of discipline, hou je het niet lang vol. Als het vertrekt vanuit wat jij belangrijk vindt, voelt dezelfde keuze plots veel logischer.

Je waarden geven richting aan je keuzes. Ze helpen je kiezen op dagen waarop motivatie ontbreekt, je hoofd druk is of oude patronen zich aandienen.

In de volgende oefening ontdek je welke waarden jij wil laten meespelen in hoe je eet, rust neemt en voor jezelf zorgt, zodat gezonde gewoontes minder een strijd worden en meer een vanzelfsprekend verlengstuk van wie jij wil zijn.



Neem even de tijd om de waardenlijst op de volgende pagina te bekijken. Duid intuïtief 10 waarden aan die jou op dit moment aanspreken. Welke woorden doen je even pauzeren?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Bekijk nu je 10 gekozen waarden opnieuw. Schrijf nu de 3 belangrijkste hieronder op, dit zijn je kernwaarden. Dit zijn de waarden die je zou willen meenemen, ook op drukke dagen, moeilijke momenten of wanneer het niet 'perfect' loopt.











Waardenlijst

Aandacht	Geduld	Onbaatzuchtigheid	Troost
Affectie	Gehoorzaamheid	Ondernemingszin	Trouw
Assertiviteit	Gelijkwaardigheid	Ontdekking	Uitdaging
Authenticiteit	Geloof	Onthechting	Uitmuntendheid
Autonomie	Geluk	Ontmoeten	Veelzijdigheid
Avontuur	Gemak	Ontspanning	Veerkracht
Balans	Genuanceerdheid	Ontwikkeling	Veiligheid
Bekwaamheid	Gevoeligheid	Openheid	Verantwoordelijkheid
Bescheidenheid	Gezag	Optimisme	Verbeeldingskracht
Bescherming	Gezamenlijkheid	Ordelijkheid	Verbetering
Betrokkenheid	Gezondheid	Originaliteit	Verbinding
Betrouwbaarheid	Groei	Overgave	Verbondenheid
Bevrijding	Harmonie	Overvloed	Verdraagzaamheid
Bewustzijn	Heelheid	Passie	Vergeving
Bezieling	Hulpvaardigheid	Persoonlijke ontwikkeling	Vernieuwing
Bloei	Humor	Pionieren	Vertrouwen
Collegialiteit	Inlevingsvermogen	Plezier	Vindingrijkheid
Communicatie	Innerlijke vrede	Prestige	Virtuositeit
Competitie	Innovatie	Puurheid	Vitaliteit
Continuïteit	Inspiratie	Rationaliteit	Volharding
Creativiteit	Integriteit	Rechtvaardigheid	Volmaaktheid
Daadkracht	Intimiteit	Respect	Vrede Vreugde
Dankbaarheid	Inzet	Resultaat	Vriendschap
Degelijkheid	Inzicht	Rijkdom	Vrijgevigheid
Deskundigheid	Kennis	Rust	Vrijheid
Deugdzaamheid	Klantgerichtheid	Samenwerking	Waardering
Dienstbaarheid	Klantvriendelijkheid	Samenzijn	Waardigheid
Discipline	Kunstzinnigheid	Schoonheid	Waarheid
Doelgerichtheid	Kwaliteit	Soevereiniteit	Wijsheid
Duidelijkheid	Leiderschap	Solidariteit	Zekerheid
Duurzaamheid	Leraarschap	Souplesse	Zelfbehoud
Eenheid	Levenslust	Speelsheid	Zelfkennis
Eenvoud	Liefde	Spiritualiteit	Zelfstandigheid
Eerlijkheid	Loyaliteit	Spontaniteit	Zelfvertrouwen
Effectiviteit	Mededogen	Stabiliteit	Zingeving
Efficiëntie	Meesterschap	Stilte	Zorgvuldigheid
Eigenheid	Mildheid	Tederheid	Zorgzaamheid
Energiek	Moedig	Tevredenheid	Zuiverheid
Enthousiasme	Mondigheid	Toegankelijkheid	
Erkenning	Muzikaliteit	Toewijding	
Fijnzinnigheid	Nederigheid	Tolerantie	
Flexibiliteit	Nuchterheid	Traditie	
Geborgenheid	Onafhankelijkheid	Transformatie	

Waarden krijgen pas kracht wanneer ze zichtbaar worden in kleine, dagelijkse keuzes. Beantwoord per waarde de volgende zinnen.

- Deze waarde betekent voor mij dat ik...
(hoe wil je denken, kiezen of handelen)
- Ik merk dat ik deze waarde leef wanneer ik...
(concreet gedrag, geen ideaalbeeld)
- Een kleine keuze die hierbij past is...
(iets wat haalbaar is, ook op een gewone, rommelige dag)



Voorbeeld

Kernwaarde: zorgzaamheid

Deze waarde betekent voor mij dat ik...	rekening hou met wat ik nodig heb, ook als dat niet 'perfect' is.
Ik merk dat ik deze waarde leef wanneer ik...	een maaltijd kies die me voedt, zelfs als het niet de 'lichtste' optie is.
Een kleine keuze die hierbij past, is...	's middags effectief pauze nemen om te eten in plaats van snel iets achter mijn computer te eten.

Kernwaarde: vertrouwen

Deze waarde betekent voor mij dat ik...	luister naar honger en verzadiging in plaats van vaste regels te volgen.
Ik merk dat ik deze waarde leef wanneer ik...	stop met eten zodra ik genoeg heb, ook al is mijn bord niet leeg.
Een kleine keuze die hierbij past, is...	mezelf toestaan om te stoppen zonder schuldgevoel.

Kernwaarde: rust

Deze waarde betekent voor mij dat ik...	mijn tempo niet altijd laat bepalen door to-do's
Ik merk dat ik deze waarde leef wanneer ik...	traag eet en mijn maaltijd niet combineer met scrollen of werken.
Een kleine keuze die hierbij past, is...	mijn gsm wegleggen tijdens het avondeten.





Vul aan..

Kernwaarde:

Deze waarde betekent voor mij dat ik... ..

.....

Ik merk dat ik deze waarde leef wanneer ik... ..

.....

Een kleine keuze die hierbij past, is... ..

.....

Kernwaarde:

Deze waarde betekent voor mij dat ik... ..

.....

Ik merk dat ik deze waarde leef wanneer ik... ..

.....

Een kleine keuze die hierbij past, is... ..

.....

Kernwaarde:

Deze waarde betekent voor mij dat ik... ..

.....

Ik merk dat ik deze waarde leef wanneer ik... ..

.....

Een kleine keuze die hierbij past, is... ..

.....



Wie wil je zijn?

Deze oefening gaat niet over wie je zou moeten zijn.

Ook niet over een ideaalbeeld of een versie van jezelf dat altijd alles juist doet.

Het gaat over hoe jij in het leven wil staan. Waar je ja tegen zegt. Waar jij je tijd en aandacht aan wil geven. En van waaruit jij keuzes wil maken. Ook op gewone, rommelige dagen.

Neem de tijd om eerlijk te antwoorden.

Niet vanuit wat hoort, maar vanuit wat voor jou betekenisvol is.



Waar wil jij voor staan in je leven?

Voorbeeld:

- Ik wil iemand zijn die voor zichzelf zorgt, ook op drukke dagen.
- Ik wil eten op een manier die mij energie geeft, zonder strijd in mijn hoofd.



A large rounded rectangular box with a pink border and horizontal dashed lines for writing. On the left side, there is an illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a white t-shirt and a red skirt, pointing her fingers towards the writing area.



Hoe wil je leven?

Voorbeeld:

- Op een manier die vol te houden is, zonder steeds opnieuw te moeten herbeginnen.
- Met meer rust in mijn hoofd en minder haast rond eten.

A large rounded rectangular box with a pink border and horizontal dashed lines for writing.



Waar wil jij tijd en aandacht aan geven in je leven?

Large writing area with horizontal dashed lines for text entry.



Wat maakt jou écht gelukkig?

Large writing area with horizontal dashed lines for text entry.





Wat hoort er bij het toekomstbeeld dat jij voor ogen hebt?
Hoe ziet een doorsnee dag eruit? Hoe leef je, werk je, ontspan je...

Handwriting practice area with 12 horizontal dashed lines.



Hoe wil je je voelen in je lichaam en in je hoofd, in relatie tot eten?

Handwriting practice area with 12 horizontal dashed lines.





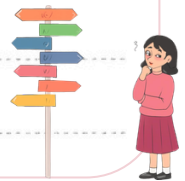
Wat wil je denken? (als je 's morgens opstaat, als je in de buurt van eten bent, als je voor de spiegel staat, wanneer je in gezelschap bent...)

Large rounded rectangular area with horizontal dashed lines for writing.



Welke keuzes wil je maken vanuit dit toekomstbeeld? Wat doe je dagelijks of regelmatig?
Welke kleine routines maken hier deel van uit?

Large rounded rectangular area with horizontal dashed lines for writing.



Van weten naar leven

Je hebt net woorden gegeven aan wie je wil zijn, waar je voor wil staan en hoe je met jezelf wil omgaan. Dat voelt vaak juist.

En tegelijk kan het ook wat ver weg aanvoelen, omdat het dagelijkse leven zich afspeelt tussen volle dagen, automatische gewoontes en momenten waarop je vooral vooruit probeert te komen. Gezonde keuzes ontstaan niet in ideale omstandigheden, maar op momenten dat je moe thuiskomt, honger hebt en vooral verlangt naar rust.

Op zulke momenten neemt de automatische piloot het vaak over. Misschien herken je bepaalde patronen die je telkens weer naar hetzelfde punt brengen. Momenten waarop je het contact met je intenties verliest, zonder dat je daar bewust voor kiest.



Sta hier even bij stil. Wat gebeurt er op die momenten? Wat slurpt vandaag tijd, energie of aandacht op zonder je dichter bij het leven te brengen dat je voor ogen hebt?

Voorbeeld:

- Gedachteloos eten, impulsief reageren in plaats van bewust te kiezen
- Scrollen op sociale media, uitstelgedrag

A large rounded rectangular area with horizontal dashed lines for writing.



Het verhaal in je hoofd

Wanneer je even hebt stilgestaan bij hoe de automatische piloot het soms overneemt, ontstaat er vaak een volgende vraag: waarom blijf ik dit doen, ook al wil ik het anders?

Het antwoord zit zelden in een gebrek aan wilskracht.

Wat vaak meespeelt, zijn de verhalen die je in de loop van je leven bent gaan geloven over wie je bent en wat voor jou "nu eenmaal zo is".



Misschien herken je er enkele?

- "Ik ben niet sportief."
- "Ik kan niet koken."
- "Ik heb geen discipline."
- "Ik ben een emo-eter."

Deze zinnen voelen vaak als feiten. Alsof ze iets zeggen over wie jij bent. Maar in werkelijkheid zijn het geen vaststaande eigenschappen. Het zijn conclusies die ooit logisch leken, gebaseerd op ervaringen, mislukkingen, opmerkingen van anderen of periodes waarin je weinig steun had.

Het lastige aan deze verhalen is dat ze stilletjes mee bepalen wat je doet. Als je gelooft dat je "niet sportief" bent, dan wordt bewegen iets waar je jezelf telkens opnieuw toe moet forceren. Als je denkt dat je "nu eenmaal een emo-eter" bent, dan lijkt het bijna logisch dat je bij spanning of vermoeidheid automatisch naar eten grijpt.

Deze verhalen geven richting aan je keuzes, vaak zonder dat je het doorhebt. Daarom is het waardevol om hier even bij stil te staan en te onderzoeken welke van deze verhalen je vast houden in oude patronen. Misschien merk je dat sommige verhalen niet langer kloppen met het toekomstbeeld dat je net hebt geschetst.



Welke overtuigingen over wie of hoe je bent passen niet bij het gedrag dat je wil ontwikkelen?

A large rounded rectangular area with a red border, containing several horizontal dashed lines for writing.





Je hoeft vandaag nog niets te veranderen.
Dit hoofdstuk vroeg alleen je aandacht.

Aandacht voor wat je verlangt, voor wie je wil zijn en voor wat jou richting geeft.
Dat is het fundament.

Want verandering begint niet bij wat je doet, maar bij wat je besluit.
Besluit wil je wil zijn. En bewijs het daarna aan jezelf, met kleine keuzes, dag na dag.

Dat is het begin van bewust kiezen, in plaats van automatisch doorgaan.

In de volgende hoofdstukken gaan we deze richting vertalen naar het dagelijkse leven.
Stap voor stap, zonder haast. Met ruimte om te oefenen, bij te sturen en
jezelf onderweg beter te leren kennen.

Dit is je vertrekpunt.

Hoofdstuk 2

Waar sta je nu? Wat neem je mee + wat laat je achter?

Dit hoofdstuk is een uitnodiging om even stil te staan bij waar je vandaag al staat. Je hebt intussen helder waar je naartoe wilt en waarom dat voor jou zo belangrijk is. Nu is het tijd om te kijken naar het vertrekpunt van jouw reis: de gewoontes die jouw dagelijkse leven vandaag vormgeven.

Misschien merk je dat er al heel wat dingen goed gaan, kleine routines die je ondersteunen zonder dat je er nog bij stilstaat. Misschien bots je ook op patronen die je graag anders zou zien, of gewoontes die je energie kosten in plaats van geven. Beide horen erbij. Een gezonde levensstijl bouw je niet door jezelf streng te beoordelen, maar door eerlijk te kijken naar wat werkt en waar ruimte zit voor groei.

In dit hoofdstuk verzamel je al die inzichten. Je brengt in kaart welke gewoontes je wil behouden, welke je wil loslaten en welke je graag wil opbouwen de komende weken. . We kijken naar je kracht. Waar ben jij nu al goed in? Maar ook naar je moeilijkheden en valkuilen.

Je bepaalt welke stappen écht prioriteit hebben en welke je voorlopig nog even parkeert. Sommige stappen voelen misschien nog als een brug te ver, en dat is oké. Door dit helder te benoemen, creëer je realistische verwachtingen en vermijd je dat je jezelf later forceert in iets wat nu nog niet past.

Zie dit hoofdstuk als het kompas dat je helpt te begrijpen waar je begint. Hoe beter je startpunt in beeld komt, hoe gerichter de stappen worden die je hierna gaat zetten. Jij kiest het tempo, en dit hoofdstuk helpt je bepalen welke richting vandaag al haalbaar voelt.



Waar sta je vandaag?

Stel je voor dat je op een bergpad staat. Veel mensen denken dat ze helemaal onderaan beginnen, alsof ze eerst nog een lange, loodrechte klim moeten trotseren voor er iets begint te bewegen. Maar vaak klopt dat beeld niet. Je staat zelden echt aan de voet van de berg.

Misschien heb je zonder het te beseffen al heel wat stappen gezet: gewoontes die je helpen zonder dat je het nog opmerkt, keuzes die je leven makkelijker maken, momenten waarop je al eens bewust voor jezelf gekozen hebt. Misschien ben je zelf al een eind omhoog, maar heb je jezelf nooit toegestaan om dat te erkennen.



Dit hoofdstuk helpt je om te zien waar jij vandaag staat op die berg. Je zal ontdekken dat je niet vanaf nul hoeft te beginnen. Je hebt zeker wel al stevige stukken afgelegd. Je hebt al gewoontes die jou dragen, krachtpunten waar je op kan bouwen en vaardigheden die je misschien onderschat.

Hier ga je dat zichtbaar maken. Dit hoofdstuk laat je niet zien hoe ver je nog moet, maar hoeveel er al staat. Het geeft je de kans om even stil te staan, achterom te kijken en te zien welke stappen je al hebt gezet. Misschien ontdek je zelfs dat het uitzicht nu al mooier is dan je dacht. En dat je vanaf dit punt met vertrouwen verder kan.



Wat wil je graag veranderen, maar voelt vandaag nog te groot of te moeilijk?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines.



Wat voelt op dit moment haalbaar, zelfs op dagen waarop je weinig energie hebt?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines.



Wat ben je op dit moment bereid om te doen?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines.





Wat ben je op dit moment (nog) niet bereid om te doen?

Handwriting practice area with five sets of dashed lines for writing.



Het is helemaal oké als je op dit moment nog niet alles ziet zitten. Verandering vraagt tijd, ruimte en soms ook wat moed. Je hoeft niet nu al klaar te zijn voor elke stap die je ooit wilt zetten. Wat vandaag haalbaar voelt, vormt jouw vertrekpunt. En dat is genoeg. Jij kiest het tempo dat past bij jouw leven, jouw energie en jouw situatie. De rest komt later, wanneer jij er klaar voor bent.

Waar liggen je prioriteiten?



Welke gewoontes zou je het eerst wil aanpakken?

Kies 3 gewoontes die je eerst wil aanpakken. Dit zijn jouw prioriteiten.

Form for listing three priorities, each preceded by a heart icon and a number (1., 2., 3.) and followed by a dashed line for writing.

Waar zit je kracht?



Welke gewoontes of eigenschappen helpen je vandaag al vooruit?

Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.



Op welke momenten voel je dat je meer discipline of doorzettingsvermogen hebt?

Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.



Wanneer merk je dat je sterker bent dan je denkt?

Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.



Wat is lastig?



Welke gewoontes wil je loslaten omdat ze je niet helpen?



Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.



Welke situaties maken het moeilijker om gezonde keuzes te maken?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.



Op welke momenten voel je je snel overweldigd en heb je de neiging om je intenties op te geven?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.





Welke vaardigheden mag je nog sterker ontwikkelen?

Handwriting practice area with five sets of horizontal dashed lines for writing.



Wat werkte eerder al?



Welke gewoonte heb je ooit al een tijd volgehouden?

Handwriting practice area with five sets of horizontal dashed lines for writing.



Wat maakte dat het toen lukte?

Handwriting practice area with five sets of horizontal dashed lines for writing.



Welke kansen zie je?



Welke kleine verandering zou vandaag al een groot verschil maken?



Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.



Welke ondersteuning kan je inschakelen (omgeving, partner, hulpmiddelen, planning...)?



Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.



Waar ontstaat er ruimte voor nieuwe gewoontes in je dag?

Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.



Welke positieve dingen kan je versterken?

Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.



Waar liggen je valkuilen?



Op welke momenten glijd je gemakkelijk terug in oude patronen?



Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.



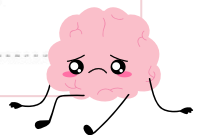
Welke externe factoren maken het soms moeilijker (drukke dagen, stress, sociale situaties..)?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.



Waar merk je dat je sneller toegeeft aan gemak en/of emoties?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.



Hoe kan je deze valkuilen voorkomen?



Wat kan je doen, organiseren of aanpassen zodat je minder snel in een valkuil terechtkomt?
Vb. Een voorbereid tussendoortje, een grens op voorhand stellen, rustmomenten inplannen...

Handwriting practice area with 10 horizontal dashed lines.



Hoe ga je hiermee om als het toch gebeurt?



Hoe kan je jezelf ondersteunen wanneer je in één van je valkuilen dreigt te stappen? Welke strategieën helpen je om op dat moment toch een helpende keuze te maken? Of zodat je daarna weer in de juiste richting kan bewegen?

Handwriting practice area with 10 horizontal dashed lines.



Verandering loopt niet in één rechte lijn

Verandering verloopt zelden in één rechte lijn. Wat je hier opschrijft, is geen eindpunt en geen belofte voor elke dag die volgt. Het is een momentopname van waar je nu staat, met alles wat er vandaag al is.

Er zullen dagen zijn waarop het moeiteloos voelt. Je eet met aandacht, je keuzes sluiten aan bij wat je nodig hebt en je hoofd voelt helder. En er zullen dagen zijn waarop datzelfde leven plots meer vraagt. Waarin plannen verschuiven, vermoeidheid zwaarder weegt of emoties meer ruimte innemen dan je had gewild.

Dat is geen teken dat je het verkeerd aanpakt. Het is een teken dat je mens bent.

Motivatie schommelt. Energie beweegt. En gewoontes reageren op je omgeving, slaap, je stressniveau en alles wat tegelijk je aandacht opeist. Verwachten dat elke dag hetzelfde verloopt, legt onnodige druk op iets wat net ondersteuning mag bieden.

Even uit koers raken hoort bij verandering. Het vraagt geen strengere regels, maar een vriendelijke blik.

Niet: Wat ging er mis?

Wél: Wat had ik vandaag nodig?

Mild zijn voor jezelf betekent niet dat je alles loslaat. Het betekent dat je blijft kiezen, ook wanneer het anders loopt dan gepland. Dat je bijstuurt zonder jezelf af te breken. Dat je ruimte laat voor herstel, voor pauze en voor opnieuw aansluiting maken bij wat je lichaam en je leven op dat moment nodig hebben.

Dit werkboek vraagt geen perfecte weken of foutloze vooruitgang. Het nodigt je uit om aanwezig te blijven bij je keuzes, ook op dagen waarop het zoeken is. Juist daar ontstaat duurzaamheid: in de bereidheid om jezelf te blijven meenemen, in plaats van jezelf steeds voorbij te blijven lopen.



Hoofdstuk 3

Hoe duurzame gewoontes écht ontstaan...

Het begint vaak met een goed voornemen. Een moment waarop je denkt: nu ga ik het anders aanpakken. Je doet gezonde boodschappen, maakt plannen in je hoofd en voelt even die opluchting: “deze keer heb ik het onder controle”.

In de eerste dagen loopt alles zoals gepland. Tot het leven zich laat zien. Een volle agenda, weinig slaap, een hoofd dat blijft doordraaien. Keuzes worden sneller, automatischer. Oude gewoontes werken nu eenmaal vlotter dan nieuwe. En voor je het beseft, ben je weer belandt bij oude patronen die vertrouwd aanvoelen, ook al brengen ze je niet waar je wil zijn.

Veel vrouwen denken op dat moment dat ze harder hun best moeten doen. Meer discipline, meer regels, meer focus. Terwijl het echte probleem elders zit. Verandering wordt vaak benaderd als een kwestie van motivatie, terwijl het in werkelijkheid draait om hoe gedrag ontstaat en zich herhaalt.

Doelen geven richting, maar ze begeleiden je niet door een drukke werkdag, een vermoeide avond of een moment van twijfel in de keuken. Het zijn je gewoontes die daar het verschil maken. Kleine handelingen, vaak onbewust, die samen je dagen vormgeven.

Duurzame gewoontes ontstaan wanneer keuzes logisch worden binnen jouw leven. Wanneer ze weinig denkwerk vragen, passen in je ritme en je iets opleveren dat je ook vandaag al voelt. Dat vraagt geen strak plan, wel inzicht in hoe je brein werkt en waarom bepaald gedrag telkens terugkomt.

In dit hoofdstuk ontdek je de 4 wetten van gedragsverandering. Ze maken zichtbaar waarom sommige pogingen mislukken en hoe je stap voor stap gewoontes opbouwt die je niet moet volhouden, maar vanzelf blijft herhalen.



Waarom gewoontes belangrijk zijn

Denk even aan je ochtend. Je staat op, je loopt naar de badkamer, je neemt een douche, je doet je kleren aan, poetst je tanden, je gaat naar de keuken, zet koffie of thee en je begint te ontbijten. Dat heb je niet allemaal bewust beslist, het is een routine. Je lichaam en brein weten al wat er volgt. En precies dáár zitten gewoontes.

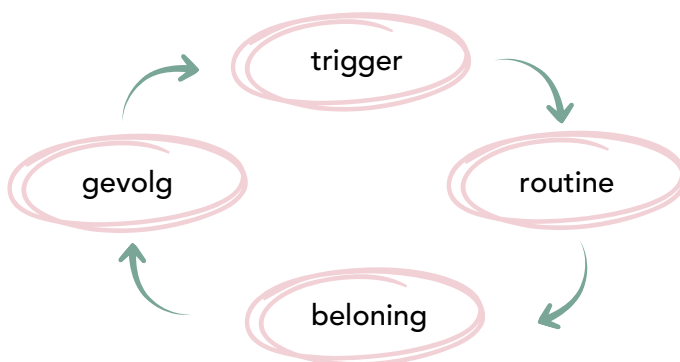


Je brein is geen fan van eindeloos nadenken. Elke bewuste keuze kost energie. Gewoontes nemen die beslissingen van je over. Ze zorgen ervoor dat je niet elke dag opnieuw hoeft te onderhandelen met jezelf. Dat geeft rust in je hoofd.

Net daarom zijn duurzame gewoontes zo krachtig: ze maken plaats voor andere dingen die ook aandacht verdienen.

Hoe gewoontes worden gevormd

Een gewoonte start bijna altijd met een prikkel, een trigger. Dat kan vanalles zijn:



- de wekker in de ochtend,
- het grommen van je maag,
- vermoeidheid na een lange dag,
- een bepaalde emotie,
- een vast moment op de dag (zoals 's avonds op de zetel ploffen)...

Die prikkel zet automatisch een routine in gang. Je doet iets wat je al vaker gedaan hebt in een gelijkaardige situatie.

Daarna volgt er een beloning. Dat hoeft geen groot geluismoment te zijn. Soms is het simpelweg een opluchting, afleiding of comfort.

En tot slot is er het gevolg. Dat is wat je lichaam en brein onthouden. Niet of het "gezond" was, maar of het iets heeft opgeleverd op dat moment.

Zo kan het zijn dat je, wanneer je thuiskomt na een drukke dag en je je in de zetel nestelt met een kop thee en een reep chocolade, dat je je dan beter voelt. En dat hoef je maar een paar keer te doen voordat het een automatische wordt!



Waarom gewoontes blijven bestaan

Gewoontes blijven bestaan omdat ze iets opleveren.

Soms verminderen ze pijn:

- spanning zakt even,
- honger verdwijnt,
- een lastig gevoel wordt gedempt



En soms brengen ze plezier:

- smaak,
- ontspanning,
- een gevoel van beloning na een lange dag.

Je brein onthoudt dat. En bij een volgende gelijkaardige prikkel stelt het exact hetzelfde gedrag voor want "dit hielp toen ook". Zo wordt een gewoonte geen bewuste keuze meer, maar een automatisch pad.

Waar het vaak misloopt bij nieuwe gewoontes

Nieuwe gewoontes aanleren klinkt vaak eenvoudiger dan het is. Niet omdat je het niet kan, maar omdat we onderweg bijna allemaal in dezelfde valkuilen stappen.

Valkuil 1: we maken het te groot

Een van de grootste struikelblokken is dat we het te groot aanpakken. We beslissen dat het "nu écht anders moet" en leggen de lat meteen hoog. "Vanaf morgen ga ik drie keer per week een uur sporten." Strak ingepland tussen werk, gezin, sociale afspraken en alles wat al energie vraagt. De intentie is goed, maar het effect is voorspelbaar.

Op drukke dagen voelt die gewoonte als een extra taak op een toch al volle to-dolijst. Eén keer overslaan wordt twee keer. Daarna volgt vaak het bekende gevoel van "zie je wel, dit lukt mij niet". Deze gewoonte was simpelweg niet afgestemd op je leven.

Wat hier gebeurt: de gewoonte vraagt meer energie dan ze oplevert. En dan haakt je brein af.



Valkuil 2: perfectionisme

Een tweede plek waar het vaak misloopt, is zwart-wit denken. We maken van verandering een of-of-verhaal. Of ik eet gezond, of ik eet ongezond. Of ik ben "goed bezig", of het is mislukt.

Je lievelingseten verdwijnt plots volledig van het menu. Chocolade, pasta, brood, dessert... geschrap! Met het idee: als ik dit goed wil doen dan mag dat niet meer.

In het begin voelt dat misschien nog controleerbaar. Maar onder de oppervlakte bouwt spanning zich op. Want eten is niet alleen brandstof, het is ook plezier, verbinding, ontspanning. Door alles wat je graag eet weg te duwen, blijft er weinig ruimte over voor genieten. En net dat maakt dat je vroeg of laat weer doorslaat naar het andere uiterste.



Het probleem zit niet in dat stuk chocolade of die pizza. Het probleem zit in het idee dat het niet naast elkaar mag bestaan. Alsof gezond eten en genieten elkaar uitsluiten.

Conclusie

Deze twee valkuilen hebben één ding gemeen: ze vragen te veel van je brein en laten te weinig ruimte voor het echte leven.

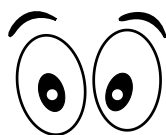
Wanneer een gewoonte veel energie kost, onduidelijk is of weinig oplevert, zal je brein ze niet vasthouden. Gedrag ontstaat namelijk niet uit goede voornemens, maar uit omstandigheden die het makkelijk, logisch en aantrekkelijk maken.

En dat is precies waar veel pogingen tot verandering mislukken.

We focussen op wat we willen veranderen, maar staan te weinig stil bij hoe gedrag zich vormt en blijft bestaan.

Daarom is het helpend om niet te blijven proberen op motivatie en wilskracht, maar om te kijken naar hoe gedragsverandering echt werkt. De vier wetten van gedragsverandering laten zien welke voorwaarden een gewoonte nodig heeft om vanzelfsprekend te worden, in plaats van een dagelijkse strijd.

Laat me je meenemen in deze vier wetten van gedragsverandering.



Wet 1: maak het zichtbaar

Geen enkele gewoonte ontstaat uit het niets. Er is altijd een prikkel die het gedrag in gang zet. Vaak gebeurt dat automatisch: je loopt de keuken binnen, ziet de koekjesdoos en voor je het weet heb je er al eentje vast. Niet omdat je honger had, maar omdat je brein reageerde op wat zichtbaar was.

Duurzame gewoontes beginnen dus niet bij wilskracht, maar bij wat je omgeving je voortdurend influistert. Wat je ziet, herinnert je eraan wat "normaal" gedrag is. Wil je gezonder eten, meer bewegen of vaker pauze nemen? Dan moet dat gedrag letterlijk in beeld komen.

Een fruitschaal op het aanrecht nodigt uit tot een andere keuze dan een kast vol snacks op ooghoogte. Een yogamat die klaar ligt in de woonkamer maakt bewegen vanzelfsprekender dan wanneer hij achterin een kast zit. Zichtbaarheid is geen detail, het is richtinggevend.

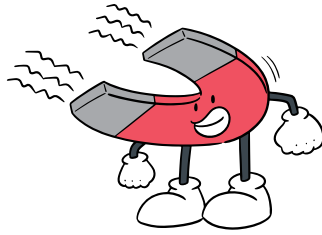
*Wat je zichtbaar maakt, krijgt aandacht.
Wat aandacht krijgt, krijgt herhaling.*



Wat zie jij vandaag nog in je omgeving dat je doel juist tegenwerkt? En wat zou je zichtbaar kunnen maken zodat je brein automatisch in de juiste richting wordt gestuurd?

A large rounded rectangular box with a pink border, containing six horizontal dashed lines for writing.





Wet 2: maak het aantrekkelijk

We herhalen gedrag niet omdat het "goed voor ons is", maar omdat het iets oplevert dat we verlangen: comfort, rust, plezier, ontspanning.

Als een gewoonte alleen voelt als "moeten", houdt ze zelden stand.

Daarom is het belangrijk om gezonde gewoontes te koppelen aan iets dat nu al fijn voelt, niet alleen aan resultaat in de verre toekomst. Gezond eten hoeft niet saai te zijn. Bewegen hoeft geen straf te zijn. Rust nemen hoeft geen luxe te zijn.

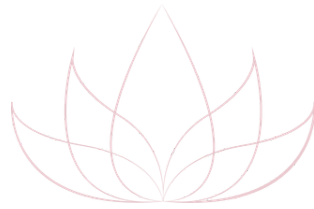
Wanneer je een gewoonte aantrekkelijk maakt, geef je je brein een reden om mee te willen werken. Denk aan: een voedzame lunch waar je écht van geniet, een wandeling met een podcast die je graag hoort, een avondritueel dat aanvoelt als zorg voor jezelf in plaats van een extra item op je to-dolijstje.

Hoe meer plezier en betekenis je koppelt aan een gewoonte, hoe groter de kans dat ze blijft.



Wat zou een gezonde gewoonte aangenamer kunnen maken? Welke kleine aanpassing kan ervoor zorgen dat je ernaar uitkijkt in plaats van het uit te stellen?

A large rounded rectangular box containing six horizontal dashed lines for writing.



Wet 3: maak het eenvoudig

Veel mensen denken dat verandering vraagt om grote stappen en strakke plannen. In werkelijkheid haken we vooral af omdat iets te ingewikkeld of te vermoeiend wordt. We kiezen niet voor wat het beste is, maar voor wat het makkelijkst is op dat moment.

Duurzame gewoontes ontstaan wanneer de drempel laag genoeg is om te starten, zelfs op drukke of vermoeiende dagen. Dat betekent: geen alles-of-niets, geen perfecte uitvoering, maar consistent kleine acties.

Een gezonde maaltijd hoeft niet elke dag uitgebreid te zijn. Bewegen telt ook als het tien minuten is. Mindful eten begint soms gewoon bij één bewuste hap. Door het eenvoudig te houden, geef je jezelf ruimte om te blijven opdagen.

*Niet motivatie, maar eenvoud bepaalt
of gedrag herhaald wordt.*



Welke gewoonte voelt voor jou nu te groot of te zwaar? Hoe kan je die gewoonte verkleinen tot een eerste, haalbare stap? Wat is de eenvoudigste versie van deze gewoonte die je zelfs op een drukke dag zou kunnen doen?

A large rounded rectangular box containing six horizontal dashed lines for writing.



Wet 4: maak het bevredigend

Gedrag dat geen positief gevoel oplevert, dooft vanzelf uit. We hebben bevestiging nodig dat wat we doen "zin heeft".

Het probleem bij gezonde gewoontes is vaak dat het resultaat pas later zichtbaar is, terwijl ons brein net het hunkert naar onmiddellijke beloning.

Daarom is het belangrijk om bewust stil te staan bij wat een gewoonte je vandaag al oplevert. Meer energie in de namiddag. Een rustiger hoofd. Een gevoel van zorg dragen voor jezelf. Dat zijn signalen die je mag opmerken en erkennen.

Door successen, hoe klein ook, te benoemen, versterk je het gedrag. Niet met streng evalueren, maar met mild observeren: dit helpt mij. Zo wordt een gewoonte niet iets dat je volhoudt, maar iets waar je naar terugkeert.

*Wat goed voelt,
wil je herhalen.*

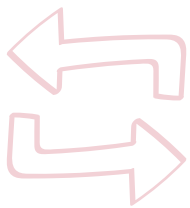


Wat levert je gezonde gewoonte je nu op? Op welke manier kan je kleine successen zichtbaar of voelbaar maken voor jezelf?

A large rounded rectangular box containing six horizontal dashed lines for writing.



De vier wetten... in de omgekeerde richting



De vier wetten van gedragsverandering werken niet alleen wanneer je nieuwe, helpende gewoontes wil opbouwen. Ze kunnen ook helpen bij gedrag dat je eigenlijk wil verminderen of loslaten.

Wanneer een gewoonte blijft terugkomen, is dat omdat ze onbewust voldoet aan één of meerdere van deze wetten. Door ze in de omgekeerde richting te bekijken, krijg je zicht op waarom bepaald gedrag zo makkelijk ontstaat en zo moeilijk verdwijnt. Met dit inzicht kan je je gewoontes bijsturen.



Maak het minder zichtbaar

Wat niet in het zicht is, verdwijnt sneller uit je automatische gedrag. Door prikkels weg te nemen, haal je de trigger weg die de gewoonte in gang zet.

Voorbeelden:

- Gedachteloos scrollen → Leg je telefoon even weg
- Dagelijks wegen → Verstop je weegschaal
- Snacken zonder honger → Leg snacks uit het zicht



Wat triggert bij jou een gewoonte die je wil loslaten?

Three horizontal dashed lines for writing an answer.



Hoe kan je die trigger weghalen?

Three horizontal dashed lines for writing an answer.

Maak het minder aantrekkelijk

Oud gedrag blijft vaak bestaan omdat we vooral voor het voordeel op korte termijn ervaren. Wanneer je niet alleen ziet wat gedrag oplevert, maar ook wat het je ontnemt, wordt bewust kiezen makkelijker.

Voorbeelden:

- Eten gebruiken om stress te dempen wordt minder aantrekkelijk wanneer je merkt dat de spanning later gewoon terugkomt, vaak nog versterkt door een schuldgevoel.
- Op de weegschaal staan wordt minder aantrekkelijk als je denkt aan wat het doet met jouw emoties.
- Laat opblijven om te scrollen verliest zijn aantrekkingskracht wanneer je denkt aan hoe moe en prikkelbaar je je de volgende dag voelt.
- Maaltijden overslaan lijkt handig, tot je je herinnert hoe dat later leidt tot overeten en een gebrek aan energie.
- Streng zijn voor jezelf voelt misschien even als controle, tot je beseft hoe het je motivatie en zelfvertrouwen onderuit haalt.



Wat levert een gezonde gewoonte je op op korte termijn?



En wat kost ze jou op de lange termijn?



Maak het moeilijk

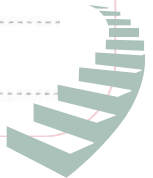
Wanneer gedrag extra stappen vraagt, verdwijnt het vaak vanzelf naar de achtergrond, zeker op momenten waarop je weinig energie of mentale ruimte hebt. Door bewust kleine drempels in te bouwen, haal je de automatische piloot eruit.

Voorbeelden:

- Verwijder dieet-apps zoals MyFitnesspal van je telefoon.
- Zet een limiet op je sociale media gebruik.
- Koop geen grote voorraad van voedingsmiddelen waar je moeilijk maat in houdt.



Welke kleine drempel(s) zou jij kunnen inbouwen om een gewoonte die je wil loslaten moeilijker te maken?





Maak het onbevredigend

Veel gewoontes blijven bestaan omdat ze gekoppeld zijn aan comfort, gezelligheid of ontspanning. Wanneer je het plezier eraf haalt, voelt het minder de moeite waard. En wat minder plezierig is, wordt minder snel herhaald.



Hoe kun je het plezier uit jouw ongezonde gewoonte weghalen?

Hoofdstuk 4

Van inzicht naar doen. Kleine stappen in het echte leven.

Hier sta je dan.

Niet meer aan het begin, maar ook nog niet aan het einde.

Tot hier heb je vertraagd, gekeken, gevoeld en gekozen. Je weet waar je naartoe wil, waarom dat verlangen zo waardevol is, en welke patronen je niet langer wil meesleuren. Je hebt woorden gegeven aan wat je mag loslaten en aan wat je wil meenemen. Je hebt gezien hoe een gezonde levensstijl opgebouwd wordt uit kleine, haalbare schakels, en hoe gewoontes groeien wanneer ze passen bij je leven.

Dit hoofdstuk is geen theoretisch stuk meer. Dit is het moment waarop alles samenkomt aan de keukentafel van je dagelijkse leven. Tussen werk en gezin.

Tussen vermoeid thuiskomen en toch voor jezelf zorgen. Tussen goede intenties en wat er op een drukke woensdagavond écht lukt.

Hier vertaal je inzicht naar actie. Geen strak schema, geen lijstje dat je moet afvinken om het “goed te doen”. Wel intenties die aanvoelen als een innerlijk kompas. Richtingwijzers voor de komende weken, afgestemd op jouw ritme, jouw energie en jouw leven zoals het nu is.

Je hoeft niet alles tegelijk te willen veranderen.

Dit stappenplan is geen sprint, maar een bewuste pas vooruit.

Eén keuze die klopt. Eén gewoonte die haalbaar voelt.

Eén afspraak met jezelf die je ook op minder vlotte dagen kan nakomen.

Neem hier de tijd. Schrijf niet wat zou moeten, maar wat past. Wat mag de komende weken meer ruimte krijgen? Waar wil je zachter worden voor jezelf? En welke kleine acties brengen je dichterbij het leven dat je voor ogen hebt?

Dit is jouw wegwijzer. Jij bepaalt het tempo. Jij kiest de richting.
De volgende stappen hoeven niet perfect te zijn, maar wel van jou.





Een stappenplan dat meebeweegt

Het gaat hier niet om een vast schema dat je moet volgen, maar om een manier van werken die helpt om inzichten om te zetten in actie in het echte leven, met alles wat daarbij hoort.

Je werkt bewust week per week, want duurzame gewoontes ontstaan door regelmatig af te stemmen en bij te sturen. Wat vandaag haalbaar voelt, kan volgende week anders zijn. Dat is geen probleem, dat is waardevolle feedback.

Op de volgende pagina zie je een voorbeeld dat duidelijk maakt hoe dit stappenplan werkt. Je ziet hoe concrete acties, wanneer je ze blijft herhalen, uitgroeien tot gewoontes, en hoe die gewoontes je stap voor stap dichterbij je doel brengen. Zo zie je dat geen enkele actie op zichzelf staat, maar altijd deel uitmaakt van een groter geheel.

Daarna kan je zelf aan de slag met de template waarin je je wekelijkse intenties kan bepalen. Die template kan je elke week opnieuw gebruiken. Door telkens kleine, haalbare acties te kiezen en daar bewust bij stil te staan, bouw je gewoontes die meebewegen met jouw leven.

Om dit stappenplan echt te laten werken, helpt het om een vast moment in de week te kiezen waarop je even terugkijkt en vooruitblijkt. Zo wordt het invullen van je intenties en het reflecteren over de afgelopen week geen losse taak die je vergeet, maar een terugkerend moment van afstemming. Voor dat wekelijkse reflectiemoment is een eenvoudige template toegevoegd, zodat je niet hoeft te zoeken naar de juiste vragen.

Dit stappenplan is geen eenmalige oefening, maar een herhaalbaar proces. Je kiest acties, oefent gewoontes, reflecteert en stuurt bij. Alles hoeft niet vooraf vast te liggen, je mag onderweg ontdekken wat jou ondersteunt.

Naast het bepalen van je intenties kan een habit tracker helpen om zichtbaar te maken waar je aandacht naartoe gaat. Zie dit niet als een controlelijst of scorebord, maar als een manier om feedback te verzamelen. Je hoeft niet alles af te vinken om vooruitgang te boeken. Eén gewoonte tegelijk is helemaal prima. De trackerr is er om je te ondersteunen in het oefenen en om patronen te herkennen.



Je bestemming

Ik wil me energiever voelen doorheen de dag en met meer rust omgaan met eten, zonder het gevoel te hebben dat ik constant moet opletten.

Sleutel

de kracht van regelmatig & mindful eten

Gewoonte

- Regelmatige eetmomenten creëren
- Meer aandacht tijdens het eten

Intenties

- Ik neem elke dag tijd voor een echt middagmaal, ook al is het eenvoudig.
- Ik eet minstens één maaltijd zonder scherm.
- Ik check halverwege mijn maaltijd hoe mijn lichaam zich voelt.

Sleutel

de voeding die je lichaam écht nodig heeft

Gewoonte

- Maaltijden samenstellen die verzadigen

Intenties

- Ik voeg bij elke hoofdmaaltijd een eiwitbron bij.
- Ik vul mijn bord bewust met groenten.
- Ik kies koolhydraten die mij langdurig verzadigen.

Sleutel

energie begint met slaap, rust en ontspanning

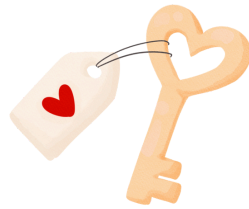
Gewoonte

- Mijn dag rustiger eindigen
- Overdag bewust vertragen

Intenties

- Ik leg mijn gsm minstens 30 min. voor het slapengaan weg.
- Ik sluit de dag af met een meditatie.
- Ik plan korte pauzes tussen mijn taken.
- Ik haal een paar keer bewust adem wanneer het druk wordt.





De sleutels als vertrekpunt

In deel 2 van dit werkboek vindt je tien sleutels die elk een andere deur van een gezonde levensstijl openen. Bij elke sleutel horen concrete acties en gewoontes die je kan gebruiken om je intenties vorm te geven. Deze sleutels zijn er om je inzicht te geven in welke stappen helpend zijn om een gezonde levensstijl op te bouwen. Laat je er door inspireren.

Het is niet de bedoeling dat je met alle sleutels tegelijk aan de slag gaat. Verandering wordt niet sterker door meer te doen, maar door te focussen op één ding tegelijk. Kies daarom één sleutel waarmee je wil beginnen. Dat mag de sleutel zijn die nu het meest bij je leeft, waar je het meeste nood aan voelt of waarvan je denkt: hier kan ik vandaag iets mee.

Er is nagedacht over de volgorde waarin de sleutels zijn opgebouwd. Ze volgen een logische lijn en bouwen op elkaar verder. Maar die volgorde is geen verplicht parcours. Jij hoeft niet vooraan te beginnen om goed bezig te zijn. Je mag starten waar het voor jou klopt.

Zie de sleutels als een verzameling ingangen, niet als een ladder die je moet beklimmen. Door er één uit te kiezen en daar week na week kleine acties rond te oefenen, leg je een stevige basis. Van daaruit kan je later andere sleutels laten aansluiten, op jouw tempo en in functie van wat je op dat moment nodig hebt.

Van intentie naar concrete actie

Goede voornemens blijven vaak vaag. Ik wil gezonder eten, ik wil meer rust nemen, ik wil beter voor mezelf zorgen. De intentie is er, maar in het dagelijkse leven, tussen werk, gezin, vermoeidheid en afleiding, verdwijnt ze al snel naar de achtergrond. Niet omdat je het niet belangrijk vindt, maar omdat je brein op drukke momenten automatisch teruggrijpt naar wat het kent.

Implementatie-intenties helpen om die kloof te overbruggen. Ze maken van een algemene wens een concrete afspraak met jezelf. In plaats van "ik wil", zeg je "als... dan..." of "wanneer... dan...".



Je koppelt je intentie aan een specifiek moment of situatie die sowieso al voorkomt in je week. Zo hoeft je brein niet meer te zoeken naar wanneer je iets zal doen, het moment ligt vast.

Voorbeeld:

Als...

Als ik 's ochtends mijn eerste koffie zet...

Als ik thuiskom van het werk...

Wanneer ik mijn lunchbox klaarmaak...

Wanneer ik mijn tas klaarmaak voor de volgende dag...

Als ik tijdens mijn lunchpauze klaar ben met eten...

dan...

... dan eet ik er ook iets voedzaams bij.

... dan neem ik eerst 5 minuten om even te zitten en te ademen voordat ik iets anders doe.

... dan zorg ik dat er ook groenten inzitten.

... dan stop ik er een gezond tussendoortje in.

... dan zal ik even naar buiten gaan wandelen.

Hoe concreter je dit maakt, hoe groter de kans dat je het ook effectief doet.

- Niet "ik ga vaker wandelen", maar "op dinsdag- en donderdagavond ga ik na het avondeten wandelen."
- Niet "ik wil rustiger eten", maar "tijdens mijn lunch leg ik mijn gsm weg en eet ik zittend aan tafel."
- Niet "ik wil beter naar mijn lichaam luisteren", maar "wanneer ik begin te eten, check ik even hoe hongerig ik ben op dat moment."

Implementatie-intenties helpen je om keuzes vooraf te maken, op een rustig moment. Zo hoef je op het moment zelf minder te beslissen. Dat verlaagt de drempel en maakt het makkelijker om nieuw gedrag uit te proberen, zelfs op dagen waarop je weinig energie hebt.

Belangrijk: dit zijn geen beloftes die je moet afdwingen. Zie ze als experimenten.

Je probeert iets uit, kijkt wat werkt en past aan waar nodig. Als een intentie niet haalbaar blijft, zegt dat niet over jou, het zegt iets over de context. En daar kan je de volgende week opnieuw op afstemmen.

In de volgende stap gaan we die intenties bewust klein maken, zodat ze ook op drukke of minder vlotte dagen hun plek krijgen.





Hoe kan jij je intenties koppelen aan een moment of situatie in jouw week?
Denk eens na hoe jij deze intentie-implementatie kan toepassen.

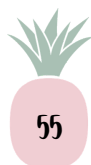
Als situatie X zich voordoet,
dan reageer ik door Y te doen.

Als...

dan...

Blank writing area for 'Als...' with 15 horizontal dashed lines.

Blank writing area for 'dan...' with 15 horizontal dashed lines.



De 2-minutenregel

Vaak loopt het mis bij nieuwe gewoontes omdat we ze te groot maken. We willen het graag goed doen, dus leggen we de lat hoog. Meer bewegen betekent meteen een uur sporten. Gezonder eten betekent alles ineens anders aanpakken. Op rustige moment lijkt dat haalbaar, maar op drukke dagen wordt het al snel te veel.

De 2-minutenregel helpt om die drempel te verlagen. Het idee is eenvoudig: maak je nieuwe gewoonte zo klein dat ze altijd kan doorgaan, zelfs op dagen waarop je weinig energie hebt. Die 2 minuten maken misschien niet het verschil, maar ze helpen je om in beweging te komen.

Een kleine actie die je makkelijk start geeft je brein het signaal: dit lukt. En dat gevoel van haalbaarheid maakt het veel waarschijnlijker dat je het blijft doen.

Voorbeeld:



- Niet "Ik ga een half uur wanden.", maar "Ik trek mijn schoenen aan en ga twee minuten naar buiten."
- Niet "Ik ga mindful eten.", maar "Ik ga zitten en neem mijn eerste hap bewust."
- Niet "Ik ga sporten.", maar "Ik rol mijn matje uit en doe één oefening."
- Niet "Ik ga mijn eetpatroon aanpakken.", maar "Ik zorg dat er iets eiwitrijks op mijn bord ligt."
- Niet "Ik ga stoppen met snacken.", maar "Ik drink eerst een glas water en check even of ik echt honger heb."

Belangrijk: twee minuten is geen maximum en geen doel op zich. Het is een instap. Vaak merk je dat, eens je begonnen bent, je vanzelf verdergaat. En als dat niet zo is, is dat ook oké. Dan heb je alsnog geoefend in starten, en dat is waar verandering begint.

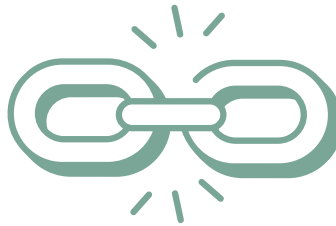
De 2-minutenregel haalt het alles-of-niets-denken onderuit. Je hoeft niet te wachten op motivatie of perfecte omstandigheden. Door je intenties klein genoeg te maken, geef je jezelf toestemming om te verschijnen, ook op minder ideale dagen.

Zo bouw je geen gewoontes die afhankelijk zijn van discipline, maar gewoontes die passen in het echte leven. De kracht zit in herhaling.

Meeliften op wat er al is

Nieuwe gewoontes hoef je niet uit het niets op te bouwen. Het is veel gemakkelijker om ze te koppelen aan iets wat je al doet. Bestaand gedrag vormt als het ware het anker waaraan je nieuw gedrag kan vastmaken.

Door een nieuwe actie te verbinden aan een vast moment in je dag, hoeft je brein minder te zoeken. Het moment is er al. Je hoeft alleen te beslissen wat je eraan toevoegt.



Voorbeeld:

Bestaande gewoonte

Je gaat aan tafel zitten om te eten.

Gaan slapen.

Je tanden poetsen.

Je staat recht uit je stoel.

Je legt je bestek neer.

Nieuw gedrag

Even diep in en uit ademen.

In je journal opschrijven hoe je je voelt.

Even stretchen en voelen hoe je lichaam voelt.

Je rolt je schouder één keer naar achter.

Je checkt in met je lichaam of je voldaan bent.

Op die manier bouw je geen extra taken in je dag, maar verrijk je bestaande routine. Dat maakt nieuw gedrag lichter, haalbaarder en makkelijker te herhalen.

Deze manier van werken sluit perfect aan bij implementatie-intenties en de 2-minutenregel: je koppelt nieuw gedrag aan een bekend moment én maakt het klein genoeg om te blijven doen.

Van moeten naar willen

Verandering die vertrekt vanuit verplichting is niet blijvend. Wat moet, weegt vaak zwaar en roept vroeg of laat weerstand op. Wanneer je aandacht verschuift van wat je denkt dat je moet doen, naar wat je wil doen, ontstaat er ruimte. Dan maak je keuzes omdat ze kloppen met wie je wil zijn en hoe je in het leven wil staan. Dan wordt gedragsverandering blijvend.



Wekelijks reflectiemoment

Welke keuzes voelden deze week het meest haalbaar of natuurlijk?

Wat liep moeizamer en wat maakt dat lastig?

Wat had je nodig op de momenten dat het minder vlot ging?

Wat leer je over jezelf als je terugkijkt op afgelopen week?

Wat neem je mee naar volgende week? Welke gewoonte wil je blijven versterken? En wat mag je loslaten?



Mijn intenties deze week

Aan welke sleutel wil je deze week werken?

.....

Welke gewoonte(s) wil je deze week laten groeien?

.....
.....

Hoe ziet dat er concreet uit in jouw week?

.....
.....
.....
.....

Even checken voor jezelf: voelt dit haalbaar voor deze week?

Wanneer of in welke situatie wil ik dit proberen?

.....
.....
.....

Past dit bij mijn energie en mijn agenda van deze week?

Op welke momenten krijgt dit ruimte, zonder dat het alles overneemt?

.....
.....

Helpt dit mij dichter bij mijn doel?



Habit tracker



Gezonde gewoontes / intenties	ma	di	wo	do	vr	za	zo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Implementatie-intentie

Als situatie X zich voordoet, dan doe ik Y

Hoofdstuk 5

Wanneer het moeilijk wordt. Omgaan met weerstand en zelf-sabotage.

Misschien heb je het al eens gedacht: waarom doe ik dit toch telkens weer?

Je weet wat je belangrijk vindt.

Je hebt inzichten opgedaan.

Je hebt stappen gezet.

En toch zijn er momenten waarop je lijkt terug te grijpen naar oude patronen.

Dat kan verwarrend zijn. Soms zelfs ontmoedigend.

Zelf-sabotage voelt alsof je jezelf tegenwerkt. Alsof je twee kanten in je hebt die elkaar in de weg zitten. Maar wat als dat niet het volledige verhaal is?

Wat als dat deel van jou dat uitstel, afhaakt of twijfelt, eigenlijk iets probeert te beschermen?

In dit hoofdstuk kijken we niet naar wat er “misgaat”, maar naar wat eronder zit. We ontrafelen de verschillende manieren waarop je jezelf onbewust kan tegenhouden. Want zodra je ziet wat er gebeurt, hoef je er neit langer tegen te vechten. Dan kan je leren samenwerken met jezelf.

En precies daar wordt verandering steviger.



Zelf-sabotage als beschermingsmechanisme

Zelf-sabotage klinkt alsof je jezelf bewust tegenwerkt. Alsof je weet wat goed voor je is en er toch voor kiest om het niet te doen. Maar meestal gaat het niet m onwil. En al zeker niet over een gebrek aan wilskracht.

Wat we zelf-sabotage noemen, is vaak een vorm van bescherming.

Wanneer je uitstelt, streng wordt voor jezelf of afhaakt na één misstap, probeer je meestal niet te saboteren, je probeert iets te vermijden. Misschien de teleurstelling als het opnieuw niet lukt. Misschien de druk om het deze keer écht vol te houden. Misschien het ongemak van verandering, dat onzeker en kwetsbaar voelt.

Dat beschermingsmechanisme werkt snel en automatisch. Het brengt je terug naar wat vertrouwd is, zelfs als dat vertrouwde je eigenlijk niet verder helpt. Je brein verkiest zekerheid boven het onbekende.

Zelf-sabotage is dus geen teken dat je niet gemotiveerd bent. Het is een signaal dat er ergens spanning zit. Dat een deel van jou veiligheid zoekt, zelfs als dat ten koste gaat van vooruitgang.

Die bescherming kan zich op verschillende manieren tonen. Soms duidelijk, soms subtiel. Laten we eens kijken hoe dat er concreet uit kan zien.



De meest voorkomende vormen van zelf-sabotage

Compensatie-denken

Je hebt overdag bewuste keuzes gemaakt. Je ontbijt was voedzaam, je lunch in balans, misschien ben je zelfs gaan wandelen terwijl je daar eigenlijk geen zin in had. En ergens later op de dag krijg je deze gedachte in je hoofd:

“Ik heb het vandaag goed gedaan, dus dit mag nu wel.”

Je hebt elke dag in je journal genoteerd waar je dankbaar voor was die dag en je denkt “Ik heb het al elke dag gedaan dus...”

“Ik mag wel eens een keertje overslaan.”



Omdat je eerder iets deed dat goed voor je was, geef je jezelf onbewust toestemming om later iets te doen dat daar eigenlijk niet bij aansluit.

Aan de ene kant kan dit helpend zijn om het perfectionisme eraf te halen. Het herinnert je eraan dat zorg voor jezelf niet betekent dat alles perfect moet lopen.

Maar er zit ook een andere laag onder. Want als die gedachte vaak terugkomt, is het interessant om hier even bij stil te staan. Bekijk dit vanuit nieuwsgierigheid, niet vanuit oordeel.



Wat maakt dat je dit denkt? Waarom wil je een keertje overslaan?

A large rounded rectangular box with a pink border, containing four horizontal dashed lines for writing.

Wat in je oorspronkelijke intentie voelt te strak, te zwaar of te ver verwijderd van hoe je leven er vandaag uitziet? Soms is het een signaal dat de lat te hoog ligt.

Op die momenten gaat het niet over discipline maar over afstemming. Past wat je jezelf hebt voorgenomen nog bij wie jij vandaag bent? Of probeer je trouw te blijven aan een intentie die eigenlijk bij een andere fase hoorde?

Je hoeft niet te kiezen tussen streng zijn of alles loslaten. Je mag bijsturen zodat je intenties niet iets zijn waar je af en toe van moet "ontsnappen".

Uitstellen



- Ik begin morgen...
- Of maandag.
- Of de 1e van de nieuwe maand...
- Ik begin als het rustiger is.
- Of eerst nog wat meer informatie verzamelen.

Op papier klinkt het verstandig. In de praktijk betekent het vaak dat zorgen voor jezelf telkens weer doorschuift naar een later moment dat nooit helemaal komt.

Uitstellen is meestal geen gebrek aan motivatie, maar een vorm van bescherming. Je stelt niet uit omdat het je niets kan schelen, maar omdat wat je wil doen ergens spanning oproept. Het vraagt aandacht, energie of een verandering waar je nog niet helemaal klaar voor voelt.

Soms gaat het om de angst om te falen. Soms om de vrees dat je het deze keer wél serieus en wat dat zou betekenen als het niet lukt.

Het lastige aan uitstellen is dat het zichzelf voedt. Hoe langer je wacht, hoe groter het in je hoofd wordt. En hoe groter het wordt, hoe minder toegankelijk het voelt om eraan te beginnen.

Wat helpt, is het idee loslaten dat je moet wachten op het perfecte moment.

Er komt geen perfect moment.

Je hoeft niet klaar te zijn.

Je hoeft alleen klein te beginnen.

Niet: "Vanaf morgen pak ik het helemaal anders aan."

Wél: "Wat is één haalbare stap die vandaag lukt?"

Uitstellen doorbreek je niet door jezelf te pushen, maar door de drempel te verlagen.

Door jezelf toe te laten om te starten zonder dat je het perfect moet doen.



Wanneer twee behoeften elkaar in de weg lijken te zitten



Soms voelt het alsof je moet kiezen tussen twee dingen die allebei belangrijk voor je zijn. Alsof die twee dingen niet samen kunnen bestaan. Terwijl ze in werkelijkheid perfect hand in hand kunnen gaan.

Voorbeeld:

“Als ik vroeger naar bed ga, heb ik geen tijd voor mezelf.

Dat lijkt te kloppen, zeker als de avond het enige moment is dat van jou voelt. Maar vroeger naar bed gaan betekent niet dat je geen tijd voor jezelf mag hebben. Het betekent alleen dat die tijd misschien op een ander moment mag ontstaan. Overdag een pauze nemen. 's Ochtends trager opstarten. Of bewust iets laten vallen zodat er ruimte vrijkomt.

Het probleem zit dus niet in vroeger gaan slapen, maar in het idee dat me-time maar op één manier kan bestaan.

Voorbeeld:

“Als ik tijd neem voor mezelf, laat ik anderen in de steek.”

Je voelt dat je leegloopt en nood hebt aan rust, maar tegelijk wil je er zijn voor je gezin, je partner of je omgeving. Tijd voor jezelf voelt dan snel egoïstisch. Daardoor blijf je doorgaan, ook wanneer je eigenlijk al over je grens zit. Je kan ook kiezen voor korte, afgebakende momenten waarin je oplaadt, en daarna weer aanwezig zijn. Zo wordt zorg voor jezelf geen tegenstelling van zorg voor anderen, maar een voorwaarde ervoor.

Voorbeeld:

“Als ik mijn maaltijden plan, verdwijnt alle vrijheid.”

Je verlangt naar meer houvast rond eten, omdat dat rust geeft in je hoofd. Tegelijk ben je bang dat plannen betekent dat alles vastligt. Je kan werken met keuzemogelijkheden in plaats van een vast menu. Bedenk een aantal gerechten waaruit je kan kiezen op het moment zelf. Zo creëer je houvast zonder jezelf vast te zetten. Structuur wordt dan iets dat je ondersteunt.

In deze voorbeelden is het niet het gedrag zelf dat het probleem vormt, maar het idee dat het één het ander uitsluit. Je hoeft niet te kiezen. Je mag combineren.





Wanneer omstandigheden leidend worden

Het is begrijpelijk dat je aandacht gaat naar wat moeilijk is. Een drukke job, kinderen die veel aandacht vragen, weinig rust, een agenda die nooit leeg aanvoelt... Dat zijn geen excuses, dat is realiteit.

Maar wanneer die omstandigheden steeds meer op de voorgrond komen, beginnen ze onbewust te bepalen hoe jij naar je mogelijkheden kijkt.

Voorbeeld:

“Met mijn job lukt dit nu eenmaal niet.”

“Zolang de kinderen zo klein zijn, heeft dit geen zin.”

“Als het rustiger wordt, dan kan ik hier weer mee bezig zijn.”

Wat je daarmee niet zegt, maar wel doet, is alles wat wél lukt naar de achtergrond schuiven. De keuzes die je al maakt binnen die realiteit tellen niet mee, omdat ze niet volledig of consequent zijn.

Het gevolg is subtiel maar krachtig. Je begint jezelf te zien als iemand voor wie het nu even niet mogelijk is omdat je alleen maar kijkt naar wat ontbreekt. En dat werkt verlamdend.

Want omstandigheden hoeven niet ideaal te zijn om stappen te zetten. Ze bepalen de vorm, niet de mogelijkheid.

- Misschien kan je geen uur sporten, maar wel tien minuten bewegen.
- Misschien kan je niet elke maaltijd rustig eten, maar wel één moment per dag bewuster pauzeren.
- Misschien kan je niet alles plannen, maar wel één ankerpunt creëren dat houvast geeft.

Zodra je blik verschuift van wat niet kan naar wat binnen dit leven wél kan, verandert ook hoe je jezelf ziet: iemand die keuzes maakt binnen haar context. Dat perspectief maakt het verschil tussen blijven wachten en blijven bewegen.





Je eigen valkuilen creëren

Soms lijkt het alsof iets niet lukt door een gebrek aan motivatie, terwijl je jezelf eigenlijk al op voorhand op achterstand zet. Niet bewust, maar door de volgorde waarin je dingen doet.

Voorbeeld:

Je wil na het werk gaan sporten, maar besluit eerst “even “ in de zetel te gaan liggen.

Op dat moment is je intentie nog oprecht. Je denkt dat je zo zal opladen. Alleen... zodra je lichaam ontspant, wordt de drempel om opnieuw in beweging te komen alleen maar groter. Van jezelf verwachten dat je daarna nog vlot in actie komt, is jezelf geen eerlijke start geven.

Voorbeeld:

Je neemt je bord mee naar de zetel en verwacht van jezelf dat je rustig en mindful zal eten.

Maar die omgeving nodigt uit tot automatisch gedrag. Je lichaam ontspant, je aandacht versnipperd, en voor je het weet eet je door zonder echt te proeven. De context maakt het je moeilijk om aanwezig te blijven bij je maaltijd.

Voorbeeld:

Je wil 's ochtends bewust starten, maar grijpt nog voor je rechtstaat je telefoon.

Op dat moment sta je al in de actiestand. Je aandacht wordt naar buiten getrokken, nog voor je zelf kan voelen hoe je lijf voelt na het ontwaken. Verwachten dat je daarna trager, bewuster en meer afgestemd keuzes maakt, is jezelf een moeilijke start geven.

In al deze situaties is het niet jouw intentie die fout is. Wat tegenwerkt, is de setting waarin je probeert die intentie waar te maken. Geef jezelf een eerlijke startpositie en volhouden wordt een stuk lichter.



De alles-of-niets-mentaliteit

Bij een alles-of-niets-mentaliteit voelt het alsof iets alleen waarde heeft als je het volledig kan waarmaken. Of je doet het perfect, of het heeft geen zin. Er lijkt niets tussenin te bestaan. En zodra je afwijkt, lijkt het alsof alles wegvalt. Eén keuze die afwijkt van je plan voelt meteen als een breekpunt.

Het gevolg is dat je jezelf onbewust voorwaarden oplegt om te mogen doorgaan. Je mag alleen verder als je het juist doet. Alleen als je genoeg tijd hebt. Alleen als je het kan volhouden zoals het bedoeld was. En wanneer dat niet lukt, lijkt stoppen logischer dan aanpassen.

Daardoor wordt verandering kwetsbaar. Ze hangt af van perfecte omstandigheden en van dagen waarop alles meezit. Op momenten dat het leven ertussen komt voelt bijsturen niet als een optie. Het voelt als falen.

Je loopt niet zozeer vast in wat je doet, maar op hoe streng je het boordeelt. Alles-of-niets-denken maakt het moeilijk om trouw te blijven aan jezelf op dagen die rommelig, druk en onvoorspelbaar zijn. Terwijl die dagen deel uitmaken van het leven waarin je iets wil opbouwen.

Voorbeeld:

“Als ik geen lange intensieve workout doe, telt het niet.”

Alsof beweging pas waarde heeft als ze zwaar is. Terwijl een korte wandeling, een paar stretch-oefeningen of even rechtstaan evengoed bijdragen aan hoe je je voelt.

Voorbeeld:

“Als ik vandaag niet alles doe wat ik gepland had, is de dag mislukt.”

Alsof één keuze alles bepaalt. Terwijl elke dag uit tientallen momenten bestaat waarin je kan bijsturen, zonder te moeten wachten op morgen.

Voorbeeld:

“Als ik één koekje eet, is mijn hele dag verpest.”

Wat er dan gebeurt is dat je één keuze laat doorwegen op alles wat volgt. Alsof één afwijking al je eerdere inspanningen uitwist. Wanneer elke afwijking voelt als falen, wordt het zwaar.

Voorbeeld:

“Als ik het losser aanpak, neem ik mezelf niet serieus.”

Maar mildheid betekent niet dat je het opgeeft. Het betekent dat je afspraken maakt met jezelf die je ook kan blijven volgen, zelf op dagen dat het leven tegenzit.



Meebewegen zonder in te checken

Soms saboteer je jezelf niet door wat je eet, maar door waarom je het eet. Niet vanuit honger, zin of behoefte, maar omdat de situatie het zo vraagt.

Voorbeelden:

Je partner trekt 's avonds nog een zak chips open en je eet gezellig mee.

Je zegt "ja" tegen een traktatie, zelfs wanneer je er eigenlijk geen zin in hebt.

Je oma schept je nog een extra portie op, terwijl je eigenlijk al genoeg had.

Wanneer je bij vrienden gaat eten, eet je je bord leeg, omdat je ze niet wil teleurstellen.



Het moment gaat voorbij zonder dat je hebt ingecheckt: "wil ik dit eigenlijk wel"?

In zulke situatie wordt wat jij voelt of nodig hebt, minder belangrijk dan wat de ander doet, wil of verwacht. Niet omdat je jezelf niet belangrijk vindt, maar omdat aanpassen vertrouwd voelt.

Het is sociaal, verbindend en vriendelijk. Maar wanneer dit structureel gebeurt, raak je langzaam het contact kwijt met wat jij zelf wil. Je eet niet omdat je er bewust voor kiest, maar omdat je volgt wat de ander doet, wil of verwacht.

De zelf-sabotage zit hier niet in het meedoen, maar in het niet meer inchecken. Je vergeet dat jouw lichaam en jouw behoeftes even relevant zijn als die van een ander. Soms is het genoeg om één seconde te pauzeren en jezelf de vraag te stellen: "wil ik dit nu echt?"

Dat kleine moment van afstemming is geen afwijzing van de ander, maar een terugkeer naar jezelf.



Wat maakt het uit

En soms saboteer je jezelf door te denken dat wat je doet te weinig voorstelt.

Die stille gedachte die zegt:

“Wat maakt dit nu eigenlijk uit?”

Wat we vaak vergeten is dat verandering zelden ontstaat door grote sprongen. Ze groeit door herhaling. Door kleine keuzes die je blijft maken, ook op dagen waarop het niet perfect loopt. Kleine stappen lijken misschien onbeduidend, maar ze doen iets belangrijks: ze houden je in beweging.

Eén keer maakt misschien weinig verschil. Maar elke kleine keuze is een wel een moment waarop je jezelf iets bewijst. Je toont jezelf dat je kan starten, dat je niet hoeft te wachten tot het juiste moment. Dat het

Het zijn niet de uitzonderlijke dagen die het verschil maken, maar de momenten waarop je toch iets doet, ook al is het klein. Wanneer je niet afhaakt omdat het niet ideaal is, maar blijft doorgaan op een manier die haalbaar is. Net daar groeit zelfvertrouwen.

Na verloop van tijd stapelen die kleine stappen zich op. Ze vormen samen iets groter dan je op voorhand kan inschatten.

En dat is misschien wel de grootste kracht van kleine stappen: ze maken verandering niet alleen mogelijk, maar ook vol te houden.

Van vechten tegen jezelf naar samenwerken met jezelf



Zolang je zelf-sabotage ziet als een vijand, ga je vechten. Je probeert jezelf te corrigeren, te controleren, strenger toe te spreken. Je spreekt over discipline, karakter, doorzetten. En dat lijkt misschien zelfs even te werken...

Je kan jezelf wel onder druk zetten, maar je kan jezelf niet dwingen om je veilig te voelen.

Wanneer je begrijpt dat zelf-sabotage een vorm van bescherming is, verandert de aanpak. In plaats van het gedrag meteen te willen wegduwen, kan je er ook met nieuwsgierigheid naar kijken.

“Wat gebeurt hier?”

“Wat maakt dit spannend?”

“Wat probeer dit deel van mij te vermijden?”

Samenwerken met jezelf betekent niet dat je alles zomaar goedkeurt. Het betekent dat je stopt met jezelf als tegenstander te zien.

Stel dat je uitstelt. In plaats van:

“Waarom ik doe ik dit nu weer?”

kan je vragen:

“Wat maakt dat starten zo lastig is?”

Misschien is de stap te groot.

Misschien ben je moe.

Misschien ligt de lat hoger dan haalbaar is.

Of wanneer je na één kleine misstap wil afhaken.

In plaats van:

“Zie je wel, ik kan dit niet.”

kan je denken:

“Wat heb ik nodig om terug te keren zonder drama?”

Dat is samenwerken. Niet alles loslaten, maar bijsturen zonder jezelf af te breken.



Samenwerken met jezelf betekent ook dat je rekening houdt met je energie, je omgeving, je gevoeligheden. Dat je plannen maakt die passen bij wie je vandaag bent, niet bij wie je denkt dat je zou moeten zijn.

En misschien nog het belangrijkste:



dat je jezelf toestaat om mens te zijn onderweg. Dat je niet alleen waarde hecht aan de momenten waarop het goed loopt, maar ook leert omgaan met de momenten waarop het wringt.

Want echte verandering ontstaat niet uit strijd, maar uit afstemming.
Niet uit harder worden, maar uit eerlijk kijken.

Wanneer je stopt met vechten tegen jezelf, komt er ruimte.
En in die ruimte kan je keuzes maken die niet vertrekken vanuit angst of druk, maar vanuit zorg.

Praktische tools om zelf-sabotage te doorbreken

Met kleine interventies in het moment zelf kan je zelf-sabotage doorbreken en leren bijsturen wanneer het gebeurt.

De pauzeknop indrukken

Zelf-sabotage gebeurt vaak sneller dan je denkt. Het is een reflex. Je zit al met je hand in de koekenkast, je hebt je plannen om te sporten overboord gegooid, en je hoort jezelf denken:

“Morgen begin ik opnieuw.”



De pauzeknop is geen grote interventie. Het is een micro-moment. Deze tool is simpel. Letterlijk even stoppen. Ademhalen. Je voeten voelen op de grond. Een paar seconden waarin je jezelf afvraagt:

- “Wat gebeurt hier?”
- “Wat voel ik?”
- “Wat heb ik eigenlijk nodig?”

Die pauze alleen al haalt je uit de automatische piloot.



De stap verkleinen

Veel zelf-sabotage ontstaat omdat wat je van jezelf vraagt te groot voelt. Je hoofd maakt er meteen een volledig plan van. Als je gaat bewegen, moet het een echte workout zijn. Als je gezonder wil eten, moet het de hele dag "gezond" zijn. Als je vroeger naar bed wil, moet je avondroutine perfect zijn.

Wanneer de lat zo hoog ligt, komt er spanning. En spanning activeert bescherming. Dan wordt uitstellen aantrekkelijker dan starten.

De stap verkleinen betekent dat je de drempel bewust lager legt dan logisch voelt.

In plaats van je hele voedingspatroon om te gooien, kan je beginnen met één bewust toevoeging. Iets kleins dat je ondersteunt. Een glas extra water. Een portie groenten bij je lunch. Eén moment waarop je trager eet.

Door de stap kleiner te maken, haal je de dreiging weg. Je lichaam hoeft zich niet te beschermen tegen een grote verandering. Je maakt het veilig om te beginnen.

Plan , in plaats van stoppen

Zelf-sabotage duikt ook op wanneer er iets niet loopt zoals gepland. Je dag ziet er anders uit. Je energie is lager. De omstandigheden werken niet mee. En omdat het oorspronkelijke plan niet haalbaar is, voelt stoppen logischer dan aanpassen.

Dat is het moment waarop Plan B het verschil maakt.

Plan B betekent niet dat je je doel laat varen. Het betekent dat je vooraf beslist wat overeind blijft wanneer het leven rommelig wordt. Niet de ideale versie, maar de haalbare versie.

Stel dat je plan was om uitgebreid te koken, maar je komt later thuis dan verwacht. Plan B kan dan zijn dat je kiest voor een eenvoudige maaltijd die je alsnog voedt, in plaats van gedachteloos iets te nemen waar je je achteraf niet goed bij voelt.

Of je had een langere workout ingepland, maar je merkt dat je energie laag is. Plan B kan tien minuten beweging zijn. Of een korte wandeling. Niet om het "toch nog goed te doen", maar om in beweging te blijven.

Plan B voorkomt dat één aanpassing een volledige stop wordt. Het geeft je flexibiliteit zonder dat je je richting verliest.

En misschien nog belangrijker: het laat je ervaren dat je niet afhankelijk bent van perfecte omstandigheden om trouw te blijven aan jezelf. Je kan bijsturen zonder afhaken.



De kunst van terugkeren

Je at meer dan gewild. Je sloeg een training over. Je bleef langer op dan je van plan was.

Het oude patroon zegt dan vaak:

"Het is nu toch al om zeep."

En precies daar ontstaat de echte schade.
Niet door dat ene moment, maar door wat erna volgt.

Geen compenseren.
Geen straffen.
Geen alles-herbeginnen-op-maandag.



Gewoon de volgende keuze opnieuw in lijn brengen met wat je belangrijk vindt.

Dat kan heel klein zijn. Na een avond snacken gewoon je normale ontbijt nemen. Na een gemiste workout vandaag weer bewegen, zonder schuldgevoel. Na een korte nacht toch een voedzame lunch voorzien.

Elke keer dat je terugkeert naar je plan groeit het vertrouwen in jezelf. Het vertrouwen dat je niet breekt bij tegenslag. Dat je niet moet wachten op een nieuw begin om opnieuw te kiezen. Het is een vaardigheid die maakt dat verandering blijft bestaan.



Terugval is geen mislukking

Het voelt soms alsof je weer helemaal opnieuw moet beginnen. Alsof één moment van uitstel, één moeilijke week of één oude gewoonte die terug opduikt betekent dat je terug bij het startpunt staat.

Maar zo werkt groei niet.

Verandering verloopt niet in één rechte lijn. Ze beweegt. Soms vooruit, soms zijwaarts, soms even terug. Dat betekent niet dat alles wat je eerder deed verdwenen is. Wat je hebt geleerd, ervaren, geoefend, blijft in je systeem zitten. Ook wanneer je tijdelijk terugvalt in oud gedrag.

Het is slechts een moment in het proces.

Het verschil zit in wat je vandaag kan wat je vroeger misschien nog niet kon: je herkent het sneller. Je begrijpt beter wat er gebeurt. Je kan woorden geven aan wat eronder zit. Dat alleen al betekent dat je niet meer staat waar je ooit stond.

Vroeger zou een moeilijke dag misschien het einde van je poging zijn geweest. Nu is het een signaal. Een uitnodiging om te pauzeren, bij te sturen, terug te keren.

Terugvallen betekent niet dat je niets geleerd hebt. Het betekent dat je mens bent in een proces dat tijd vraagt.

Elke keer dat je jezelf niet afschrijft na een misstap, maar opnieuw kiest, hoe klein ook, bevestig je iets belangrijks: je bent niet terug bij af. Je bent onderweg.

En onderweg zijn betekent niet perfect zijn. Het betekent blijven bewegen, ook wanneer het even moeilijk is.



Je bent aan het einde van deel 1 gekomen

1

Je hebt helder gekregen waar je naartoe wil en waarom dat voor jou van betekenis is. Je stond stil bij wie je wil zijn en hoe je met jezelf wil omgaan. Je doel kreeg zo een diepere laag: het gaat niet alleen over wat je wil bereiken, maar over hoe je wil leven.

2

Je bracht je huidige gewoontes in kaart en keek eerlijk naar wat al goed loopt. Je benoemde je sterktes én je valkuilen, zo zie je duidelijker wat je wil behouden en wat je wil loslaten.

3

Je kreeg inzicht in de vier wetten van gedragsverandering en ontdekte hoe gedrag gestuurd wordt. Je weet nu hoe je gewenst gedrag gemakkelijker maakt en oud gedrag minder vanzelfsprekend.

4

Je vertaalde je inzichten naar een concreet stappenplan dat past in jouw dagelijks leven. Geen grote sprongen, maar haalbare acties die je vandaag al kan uitvoeren.

5

Je kreeg inzicht in wat er gebeurt wanneer weerstand opduikt of oude patronen zich aandienen. Je leerde zelf-sabotage herkennen waardoor je beter voorbereid bent op lastige momenten.

6

Het is nu tijd om al je inzichten en intenties te implementeren en actie te ondernemen.

Veel succes!





Dit deel nodigt uit
tot actie in je dagelijks leven.

Wat je nodig hebt voor een gezonde levensstijl die blijft werken?

Welkom in deel 2 van dit werkboek.

Tot hier heb je nagedacht. Je hebt stilgestaan bij wat je wil, waarom het belangrijk voor je is en wie je wil zijn. Nu verschuift er iets. Hier begint de actie.

In dit deel vind je tien sleutels. Elke sleutel geeft toegang tot een ander aspect van een gezonde levensstijl. Samen vormen ze een stevig geheel: hoe je eet, hoe je met jezelf praat, hoe je omgaat met emoties, hoe je je omgeving vormgeeft, hoe je je energie bewaakt.

Zie ze als tien deuren in hetzelfde huis. Achter elke deur ontdek je een stukje dat mee bepaalt hoe jij je voelt in je lichaam en in je hoofd.

Er zit een logische volgorde in opgebouwd. De ene sleutel versterkt de andere. Toch hoef je ze niet braaf van 1 tot 10 af te werken. Jij mag kiezen waar jij vandaag nood aan hebt.

Misschien voel je dat structuur rond eten je het meeste rust zal geven. Misschien merk je dat slaap of je innerlijke stem het eerst aandacht vraagt. Begin daar.

Hier maak je de beweging van doel naar doen.
Van “ik wil...” nar “ik kies vandaag om...”

Kies één sleutel. Ga ermee aan de slag.
Laat de rest volgen.





#1: eten zonder regels

81



#2: je omgeving als bondgenoot

86



#3: een beetje voorbereiding, veel gemak

92



#4: de kracht van regelmatig + mindful eten

97



#5: de voeding die jouw lichaam écht nodig heeft

102



#6: ontcijfer de verpakking, wat zit er écht in?

106



#7: jezelf ondersteunen met een milde innerlijke stem

111



#8: emoties ontladen, niet oplepelen

117



#9: elke stap telt, samen maken ze het verschil

123



#10: energie begint bij slaap, rust + ontspanning

128



Sleutel #1: eten zonder regels

Veel vrouwen beginnen aan een gezonde levensstijl met een lange lijst van wat “moet” en wat “niet mag”. Jarenlang diëten laat sporen na: regels sluipen in je hoofd, bepalen wat je wel of niet mag eten en fluisteren dat je streng moet zijn om resultaat te zien. Maar precies die regels zorgen vaak voor het tegenovergestelde van wat je hoopt: onrust, eetbuien, schuldgevoel en dat vermoeiende gevoel dat je nooit “goed genoeg” doet.

Deze sleutel nodigt je uit om dat patroon te doorbreken. Wanneer je de angst rond eten loslaat, ontstaat er ruimte om opnieuw te voelen wat je lichaam nodig heeft, te genieten zonder schuld en keuzes te maken die je écht vooruithelpen.

Eten zonder regels is geen sprong in het onbekende, maar een stap richting vertrouwen. Vertrouwen in je lichaam, in je keuzes en in jezelf. Het is de basis waarop je een gezonde, duurzame relatie met eten opbouwt. Eén die je niet uitput, maar energie geeft.

Dieetgedachten en dieetgedrag

Dieetgedachten zijn gedachten die je het gevoel geven dat je eten moet controleren, beperken of verdienen. Ze klinken heel logisch in je hoofd, maar komen meestal niet voort uit je lichaam, wel uit regels die je ooit hebt opgepikt.

- ✓ “Ik mag geen brood/pasta/rijst eten, daar word je dik van.”
- ✓ “Ik mag geen tweede portie nemen, ook niet als ik nog honger heb.”
- ✓ “Ik heb een koekje gegeten, nu is alles verpest.”
- ✓ “Na 20u mag ik niets meer eten.”

Dieetgedachten leiden bijna altijd tot gedrag dat voortkomt uit dieetregels, denk aan:

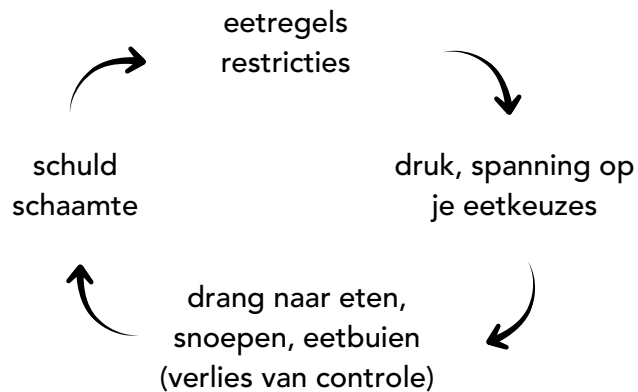
- ✓ Eten overslaan om “calorieën te sparen”.
- ✓ Zwart-wit denken: als één ding niet perfect was, dan maakt de rest van de dag niet meer uit.
- ✓ Eten in het geheim, omdat je je schaamt voor wat je wilt of nodig hebt.
- ✓ Compensatiedrang: extra sporten, minder eten of maatlijden schrappen na eens “zondigen”.



Dieetgedachten lijken op het eerste gezicht structuur te bieden, maar in werkelijkheid zorgen ze juist voor meer chaos. Wanneer je constant denkt in termen van "dit mag wel" en "dat mag niet" of in "goed" en "slecht", ontstaat er spanning rondom elke eetkeuze. Eten wordt iets om over na te denken of tegen te vechten.

Dieetgedrag versterkt die onrust alleen maar. Hoe meer je probeert te controleren, hoe groter de druk wordt. En onder druk groeit juist de drang om te overeten, te snacken in het geheim of alles los te laten zodra je één dieetregel overtreedt.

Zo ontstaat een vicieuze cirkel:



Dieetgedachten zitten zó diep verweven in je dagelijkse beslissingen dat ze bijna automatisch worden. Pas wanneer je ze opmerkt, kan je beginnen voelen wat jij wil en nodig hebt, niet wat de regels je voorschrijven.

Bewustwording is dus de eerste stap om opnieuw aan het stuur te komen van je eetgedrag. Het zet een deur open naar mildheid, keuzevrijheid en een eetpatroon dat bij jou past.



Welke dieetgedachten en dieetgedrag herken jij bij jezelf?



Handwriting practice area with seven horizontal dashed lines.

Oordelende gedachten reframe naar helpende gedachten

Wanneer je jarenlang volgens dieetregels hebt geleefd, ontstaat er automatisch een streng stemmetje in je hoofd. Het oordeelt over wat je eet, hoeveel je eet en of je "goed genoeg" bezig bent. Dat stemmetje bedoelt het vaak goed, het wil controle houden, maar het zorgt vooral voor schuldgevoelens.

Reframen helpt je om die strenge stem zachter te maken. Je vervangt een oordeel door een gedachte die mild en ondersteunend is. Zo creëer je ruimte om bewust te kiezen in plaats van te reageren vanuit stress.

Oordelende gedachte

"Ik had dat niet mogen eten."

"Nu heb ik het verpest."

Helpende gedachte

"Ik mag alles eten. Ik kies wat goed voelt en bijdraagt aan mijn energie."

"Eén moment bepaalt niet mijn hele dag. Ik kan nu opnieuw kiezen."



Reframe je oordelende gedachten naar een helpende gedachte.

Oordelende gedachte

Blank writing area for the judgmental thought, consisting of ten horizontal dashed lines.

Helpende gedachte

Blank writing area for the helpful thought, consisting of ten horizontal dashed lines.

Onvoorwaardelijke toestemming

Onvoorwaardelijke toestemming betekent dat je jezelf altijd mag toelaten om te eten wat je wilt, zonder schuldgevoel, zonder regels en zonder de gedachte dat je het later moet compenseren. Het haalt de druk weg die jarenlang rond eten is opgebouwd en maakt ruimte om opnieuw te voelen wat je lichaam nodig heeft.

Wanneer er geen verbod meer hangt boven bepaalde voedingsmiddelen, verdwijnt de spanning die vaak leidt tot eetbuien of "alles-of-niets"-denken. Je gaat rustiger eten, proeven wat je lekker vindt en stoppen wanneer je voldaan bent, omdat je keuzes niet langer gestuurd worden door angst of regels, maar door honger, smaak, energie en zelfzorg.

Onvoorwaardelijke toestemming is geen uitvlucht om gedachteloos te eten, maar een uitnodiging om vanuit vrijheid en vertrouwen te kiezen wat jou op dat moment het meeste deugd doet.

Onvoorwaardelijke toestemming is

WEL

- ✓ vrijheid om te eten zonder schuldgevoel
- ✓ eten vanuit bewustzijn, honger en voldoening
- ✓ de druk van het "verboden" weghalen
- ✓ een oefening in vertrouwen en zelfregulatie

NIET

- ✗ het is geen "ik eet alles, altijd, zonder nadenken"
- ✗ het is geen eetpatroon zonder grenzen
- ✗ het is geen excuus om je lichaamssignalen te negeren
- ✗ het is geen fase waarin je "losgaat", het doel is niet roekeloosheid

Voor veel vrouwen voelt het in het begin alsof je het stuur uit handen geeft wanneer je jezelf onvoorwaardelijke toestemming geeft om te eten. Alsof je niet meer weet waar het naartoe gaat of bang bent dat alles "te los" wordt. Maar in werkelijkheid haal je de regie weg bij de regels die al jaren bepalen wat jij "mag" en breng je die regie terug naar jezelf, naar je lichaam en je eigen voorkeuren.

Het proces kan aanvoelen alsof je de oude vertrouwde zijwieltjes loslaat. Die zijwieltjes gaven je houvast, maar beperkte je ook in je bewegingsvrijheid. Zodra je durft los te laten, wankel je even, maar al snel zul je ontdekken dat je veel stabielere bent dan je dacht. Je leert opnieuw vertrouwen op jezelf, op je gevoel van honger en verzadiging, en op de keuzes die jou op dat moment het meeste rust geven.





Inspiratie voor je stappenplan

Gezonde gewoonte: dieetgedachten opmerken zonder ernaar te handelen

Mogelijke intenties:

- een dieetgedachte opmerken en benoemen, vb. "ik mag dit niet eten" of "ik moet dit compenseren"
- dieetgedrag herkennen en benoemen, vb. calorieën tellen in je hoofd of een schuldgevoel na een eetmoment

Gezonde gewoonte: mildheid tonen tegenover jezelf en je eetgedrag

Mogelijke intenties:

- één mild zinnetje per dag opschrijven, vb. "ik leer elke dag bij" of "het hoeft niet perfect"
- na een eetmoment dat moeilijk voelde 1 minuut ademen, voelen, noteren zonder oordeel
- een week lang bijhouden wanneer je mild reageerde op een eetkeuze

Gezonde gewoonte: oordelende gedachten reframen naar helpende gedachten

Mogelijke intenties:

- voor elke oordelende gedachte en helpende gedachte formuleren, vb. van "ik moet dit beperken" naar "ik mag kiezen voor wat mijn lichaam nu nodig heeft"
- een lijstje maken met helpende gedachten en wekelijks herlezen
- één minuutje per dag stilstaan bij "welke gedachte hielp mij vandaag vooruit?"

Gezonde gewoonte: jezelf onvoorwaardelijke toestemming geven om te eten

Mogelijke intenties:

- een "spannend" voedingsmiddel observeren zonder het te verbieden: kijk, ruik, proef bewust
- een eetmoment kiezen waarin je zonder regels eet en achteraf noteren hoe dat voelde
- bij een eetmoment even stilstaan bij wat je écht wilt eten en bewust zeggen "ik mag dit eten"



Sleutel #2: je omgeving als bondgenoot

Wanneer mensen een gezonde levensstijl willen opbouwen, denken ze vaak dat het draait om discipline of motivatie. Maar in werkelijkheid bepaalt je omgeving veel vaker wat je doet dan je eigen wilskracht. Wat je ziet, wat binnen handbereik ligt en wie dicht bij je staat... het stuurt je keuzes zonder dat je er bewust bij stilstaat.

Je kan je omgeving zo vormgeven dat ze jou helpt, in plaats van je tegen te werken. En dat hoeft helemaal geen grote make-over te zijn. Met een paar kleine, praktische aanpassingen maak je gezonde keuzes vanzelfsprekender.

In deze sleutel ontdek je een aantal eenvoudige manieren om van je omgeving een bondgenoot te maken.

Je fysieke omgeving

Ons brein is lui en kiest automatisch voor wat zichtbaar, dichtbij en makkelijk is. Wanneer je omgeving gevuld is met kleine uitnodigingen richting gezonde keuzes (en minder triggers die leiden tot impulsief eten) wordt het zoveel eenvoudiger om je te houden aan je gezonde intenties. Je kan je omgeving dus slim inrichten aan de hand van onderstaande basisprincipes.

- ✓ Zorg dat gezonde opties zichtbaar en uitnodigend zijn
 - leg gezonde tussendoortjes op ooghoogte in je koelkast: yoghurt, vers gesneden groenten en fruit, soep...
 - zet een waterfles klaar op plekken waar je veel tijd doorbrengt, zoals je bureau, je keuken, je woonkamer...
 - plaats een fruitschaal op je aanrecht of keukentafel
 - maak gezonde tussendoortjes hapklaar, vb snijd groenten en fruit vooraf in stukjes, kook een aantal ei'tjes, steek een portie noten in een doosje..
 - ...
- ✓ Geef minder gezonde opties een minder opvallende plek
 - bewaar koekjes, chocolade en chips in een gesloten, ondoorzichtige doos
 - bewaar zoete en hartige snacks op een hogere of lagere plank in je kast
 - sluit geopende verpakkingen meteen af en berg ze weg
 - koop kleinere verpakkingen of portiezakjes
 - steek ijsjes ergens achteraan in je diepvries





Welke gezonde gewoonte(s) kan je makkelijker maken door ze letterlijk dichterbij te leggen?

Four horizontal dashed lines for writing inside a rounded rectangular box.



Je sociale omgeving

Niet alleen je fysieke omgeving heeft invloed op jou, ook de mensen rondom jou beïnvloeden de keuzes die je maakt.

Door bewust om te gaan met de interacties die je dagelijks hebt, kan je sociale omgeving een bron van rust worden in plaats van een trigger voor onrust rondom eten.

Bewust omgaan met gesprekken over eten

In gesprekken sluipen makkelijk opmerkingen binnen over diëten, "zondigen", calorieën of schuldgevoelens. Zulke praatjes kunnen je snel terugbrengen in oude patronen, zeker als je net bezig bent met een nieuwe, mildere manier van eten.

- ✓ Je hoeft niet in elk gesprek mee te gaan. Je kunt luisteren zonder toe te voegen, knikken zonder je eigen keuzes ter discussie te zetten.
- ✓ Stuur het gesprek subtiel een andere richting uit.
- ✓ Gebruik neutrale, rustige zinnen die het gesprek zachtjes begrenzen zoals:
 - "Ik kijk tegenwoordig vooral naar hoe eten me laat voelen"
 - "Ik ben met een andere aanpak bezig die beter werkt voor mij"
 - "Ik hoef het niet te meten of te tellen, dat geeft me meer rust."

Door bewust te kiezen welke gesprekken je voedend vindt en welke niet, creëer je een sociale omgeving die veel minder ruis geeft.



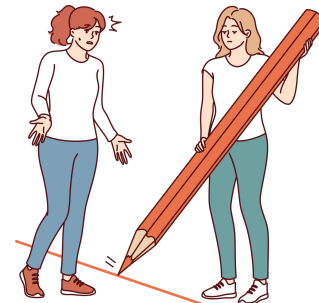
Grenzen stellen zonder drama

Je kent ze vast wel: mensen die je graag iets aanbieden ("Hier, pak er nog eentje!") of die vragen stellen over wat je eet ("Mag jij dat wel?"). Vaak uit gewoonte, soms uit nieuwsgierigheid. Maar het kan je keuzes beïnvloeden nog voor je er erg in hebt.

Grenzen stellen hoeft niet zwaar of confronterend te zijn. Het kan zacht, duidelijk en respectvol.

Eenvoudige manieren om je grenzen aan te geven:

- ✓ Hou het licht:
 - "Ik neem wel iets als ik er zin in heb, maar nu even niet."
- ✓ Leg de nadruk op jezelf, niet op de ander: "Ik probeer beter te luisteren naar mijn lichaam, dus ik wacht even."
- ✓ Gebruik korte ankerzinnen die rust bewaren zoals:
 - "Nee dankje, ik ben verzadigd."
 - "Ik heb nu geen honger."
 - "Ik neem straks wel iets."
- ✓ Herhaal rustig als iemand blijft aandringen. Mensen wennen wel aan je nieuwe manier van eten, maar soms vraagt het een paar herhalingen.




Het doel is niet overtuigen. Het is doel is jouw ruimte bewaren, zonder spanning.

Communiceren wat je nodig hebt

Mensen kunnen je pas ondersteunen als ze weten hoe. En vaak hebben ze geen idee. Duidelijk communiceren laat je sociale omgeving steeds meer in je voordeel meebewegen.

Hoe je dit concreet kunt doen:

- ✓ Vertel op een rustige manier wat je intenties zijn: "Ik ben bezig met nieuwe gewoontes die me meer energie geven."
- ✓ Vraag specifieke steun:
 - "Wil je me niet automatisch iets aanbieden? Ik neem zelf wel wat ik nodig heb."
 - "Ik vind het fijn als er geen opmerkingen gemaakt worden over wat ik eet."
 - "Wil je mij niet proberen te overtuigen om toch mee te doen 'voor de gezelligheid'? Gezellig is voor mij ook gewoon samen zijn en bijpraten."
- ✓ Hou verwachtingen realistisch. Niet iedereen begrijpt je nieuwe keuzes, maar veel mensen respecteren het wél als je helder bent.

 Welke vorm van steun zou het voor jou lichter maken in sociale situaties?
En bij wie zou je die durven vragen?

Je digitale omgeving

We brengen meer tijd door op onze telefoon dan we zelf vaak beseffen. Tussen het scrollen, swipen en klikken kom je dagelijks honderden beelden en boodschappen tegen die invloed op je hebben.



Wanneer je Instagram gevuld is met strakke lichamen, "what I eat in a day"-video's of mensen die trots vertellen hoeveel calorieën ze die dag hebben uitgespaard, ontstaat er een onderstroom van vergelijking en druk.

Je digitale omgeving is dus een omgeving die even sterk kan bijdragen aan onrust rond eten als een rommelige keuken of een collega die voortdurend traktaties aandringt.

Laat je digitale wereld je voeden, niet leegzuigen

Vraag jezelf af: "Hoe voel ik mij na het scrollen? Rustiger? Of onrustiger?"

Alles wat je een ongemakkelijk of opgejaagd gevoel geeft duwt je weg van eten op gevoel en brengt je sneller in een mindset waarin je opnieuw gaat twijfelen aan je eigen keuzes.

Wat helpt:

- Accounts muten die je onzeker maken.
- Content volgen die rust, balans en energie ondersteunt.
- Recepten of ideeën opslaan die je graag wil proberen, zonder het als "moeten" te zien.

Je bepaalt zelf welke verhalen jouw wereld binnenkomen. Alles wat je vaak ziet, vormt langzaam je gedachten. Alles wat je aandacht krijgt, groeit. Wanneer je digitale omgeving gevuld is met beelden, woorden en mensen die je richting mildheid, rust en realistische keuzes bewegen, wordt de innerlijke strijd rond eten vanzelf kleiner. Je hoeft dan niet harder te proberen, je omgeving werkt simpelweg met je mee.



Gebruik technologie in je voordeel

Digitale tools kunnen je traject ook ondersteunen, als jij bepaalt hoe en wanneer.

Voorbeelden:

- ✓ Een app waarin je je gewoontes bijhoudt, zodat kleine successen zichtbaar worden.
- ✓ Een korte ademhalings-oefening of een geleide meditatie met een app.
- ✓ Je favoriete gezonde recepten opslaan om inspiratie op te doen.
- ✓ Een herinnering instellen om water te drinken of om een pauze te nemen tijdens het werk.

 Hoe voel je je meestal na het scrollen (rustiger of onrustiger) en wat zegt dat over de content die je dagelijks ziet?





Inspiratie voor je stappenplan

Gezonde gewoonte: gezonde keuzes zichtbaar, dichtbij en makkelijk maken

Mogelijke intenties:

- een fruitmand vullen en zichtbaar op tafel zetten
- een waterfles opvullen en klaarzetten aan je bureau, in je woonkamer
- gezonde tussendoortjes hapklaar maken
- gezonde snacks op ooghoogte plaatsen in je koelkast

Gezonde gewoonte: verleidingen uit het zicht zetten

Mogelijke intenties:

- snacks opbergen in een gesloten doos of achteraan in de kast
- snacks in kleine porties aankopen ipv grote verpakkingen
- geopende verpakkingen meteen afsluiten en weer opbergen

Gezonde gewoonte: duidelijk communiceren wat je nodig hebt

Mogelijke intenties:

- aan iemand uitleggen hoe hij/zij je kan ondersteunen
- een vriendin of partner vragen om snacks niet spontaan aan te bieden
- je partner vragen om je te helpen

Gezonde gewoonte: grenzen stellen bij invloeden die je onrust geven

Mogelijke intenties:

- zacht aangeven dat je niet wil praten over diëten/calorieën/schuldgevoel rond eten
- "nee" zeggen tegen traktaties wanneer je ze niet bewust wil

Gezonde gewoonte: digitale triggers verminderen

Mogelijke intenties:

- accounts muten die je onzeker maken of die de dieetmindset in stand houden
- nieuwe, inspirerende accounts volgen
- een recept opslaan die je wil uitproberen
- een limiet instellen voor het gebruik van sociale media



Sleutel #3: een beetje voorbereiding, veel gemak

Vorbereiding geef rust. Het haalt de druk van “ik moet nu snel nog iets verzinnen” weg. En het maakt gezonde keuzes haalbaar, zelfs op dagen waarop je weinig tijd, energie of motivatie hebt. Je hoeft niet harder te werken. Je kan het jezelf gewoon gemakkelijker maken.

In deze sleutel ontdek je hoe een paar kleine voorbereidingen een groot verschil kunnen maken in je dagelijkse leven.

Plan je week

Een weekplanning mag een zachte schets zijn van hoe je dagen eruitzien. Niet elk moment moet vaststaan, maar een beetje overzicht helpt je te zien wat haalbaar is. Wanneer je vooruit denkt wordt kiezen voor jezelf een stuk lichter.



Denk eens na:

- Op welke momenten kan ik boodschappen doen en/of maaltijden voorbereiden?
- Wanneer kan ik gaan sporten?
- Waar kan ik een beetje extra rust of me-time inplannen?
- Welke avonden zullen chaotisch aanvoelen?
- Wanneer is het handig om een snelle maaltijd te voorzien?
- ...

Een planning zorgt voor houvast. Op drukke momenten kan je terugvallen op een plan dat je al vooraf hebt bedacht.



Welke momenten in je week vragen extra aandacht of voorbereiding?

Handwriting practice area with five sets of dashed lines for writing.



Plan maaltijden

Een weekmenu hoeft niet perfect te zijn of volledig vast te liggen. Je hebt geen 7 dagen nodig, 3 tot 5 ideetjes geven al voldoende houvast.

Je kan denken aan:

- één of twee snelle gerechten die altijd lukken
- een gerecht dat restjes oplevert voor de volgende dag
- een maaltijd voor drukkere momenten (soep, omelet, wok, eenpansgerecht)
- een back-up optie die je redt als alles anders loopt dan gepland

Het doel is niet strak plannen, maar keuzestress verminderen.

Met een paar ideeën in je achterhoofd hoef je niet elke dag opnieuw van nul te beginnen.



Welke 3 tot 5 maaltijden geven je het meeste gemak én voldoening in een drukke week?

A large rounded rectangular box with a red border, containing five horizontal dashed lines for writing.

Op zoek naar inspiratie?

Inspiratie is vandaag overal: foodblogs, Pinterest, Instagram, kookapps. Alleen werkt inspiratie pas echt wanneer je ze vertaalt naar jouw leven.



Niet elk recept hoeft nieuw, bijzonder of perfect uitgebalanceerd te zijn. Soms is één idee genoeg dat je aanpast met wat je al in huis hebt. Het helpt om inspiratie bewust te verzamelen in plaats van vluchtig te scrollen.

Verzamel een aantal eenvoudige recepten waar je kan op terugvallen. Druk ze af en bewaar ze in een mapje in je keuken.

Slim boodschappen doen

Hoe minder vaak je naar de winkel gaat, hoe makkelijker het wordt om bij je gezonde voornemens te blijven. Elke winkelbeurt brengt verleidingen met zich mee: geuren, promoties, impulsaankopen. Door je winkelmomenten te beperken tot één keer per week, creëer je automatisch meer rust én meer overzicht.

Het heeft nog een ander voordeel: je bespaart tijd én geld. Geen onverwachte ritten naar de winkel, geen last-minute stress om alsnog iet te moeten halen, geen extraatjes die onbewust in je mandje belanden. Je plant één moment, je gaat voorbereid op pad en je komt thuis met precies wat je nodig hebt voor de hele week.

Daarom is een goed boodschappenlijstje zo waardevol. In hoofdstuk 8 vind je een gestructureerd boodschappenlijstje



Welke vaste producten wil je voortaan in huis hebben, zodat de week vlotter verloopt?



Handige basics om altijd in huis te hebben

Een goed gevulde basisvoorraad maakt het je op drukke momenten makkelijker om snel iets samen te stellen, ook wanneer inspiratie of energie ontbreekt. Zie ze als bouwstenen: je combineert wat er is, zonder ingewikkelde recepten of extra denkwerk.

- Eieren
- Griekse yoghurt of skyr
- Vis in blik
- Peulvruchten
- Diepvriesgroenten en -fruit
- Volkoren pasta, rijst of quinoa
- Olijfolie
- Basis kruiden en specerijen
- Tomaten in blik of passata



Doe aan (mini)mealpreppen



Mealpreppen betekent niet dat je op zondag je hele namiddag in de keuken moet doorbrengen, al mag dat natuurlijk wel als je dat wil. Het gaat niet over perfectie, wel over vooruitdenken zodat je het jezelf door de week makkelijker maakt. Een beetje voorbereiding kan al veel keuzestress wegnemen op drukke momenten.

Denk klein en haalbaar:

- Kook een grotere portie van je avondeten en gebruik de restjes voor je lunch van morgen.
- Was en snijd groenten meteen na het boodschappen doen en maak op die manier een soort salad bar in je koelkast. Zo heb je meteen iets klaarliggen.
- Maak één basis, zoals geroosterde groenten, die je op verschillende manieren kan combineren.
- Kook een aantal ei'tjes in één keer. Zo heb je snel een eiwitbron ter beschikking voor je lunch of je ontbijt.
- Snijd je groenten voor je avondeten van morgen. Groenten snijden neemt het meeste tijd in beslag. Zo heb je morgen alvast wat tijd gewonnen.
- Zorg voor eenvoudige back-ups: een pot soep of pastasaus in de diepvries of diepvriesgroenten kunnen je uit de nood helpen.

Mealpreppen gaat niet om strak plannen, wel om kleine voorbereidingen die je toekomstige zelf ademruimte geven wanneer alles tegelijk lijkt te komen.



Welke mini-voorbereidingen zou jij kunnen doen om het jezelf makkelijker te maken?





Inspiratie voor je stappenplan

Gezonde gewoonte: een planning maken

Mogelijke intenties:

- een vast moment per week nemen om vooruit te kijken
- je planning afstemmen op drukken en rustigere dagen
- bewust ruimte openlaten, zodat je planning kan meebewegen

Gezonde gewoonte: maaltijden plannen

Mogelijke intenties:

- leuke receptjes uitzoeken om uit te proberen
- een weekmenu maken
- een snelle back-up voorzien voor momenten die anders lopen dan gepland
- maaltijden afstemmen op je agenda

Gezonde gewoonte: slim boodschappen doen

Mogelijke intenties:

- enkele vaste basisproducten aanvullen
- verleidingen bewust laten liggen
- boodschappen doen aan de hand van een gestructureerd lijstje
- iets nieuws meenemen om uit te proberen

Gezonde gewoonte: maaltijden voorbereiden

Mogelijke intenties:

- bewust iets extra koken wanneer je toch al in de keuken staat
- groenten schoonmaken, snijden, garen...
- snackgroenten en fruit hapklaar maken
- een volledige maaltijd op voorhand maken en in de diepvries bewaren
- je lunch de avond van tevoren maken



Sleutel #4: de kracht van regelmatig + mindful eten

Misschien herken je het: dagen waarop je ontbijt overslaat omdat je gehaast bent, daarna “iets kleins” neemt om de honger te temperen, en tegen de middag voelt het alsof je lichaam in een soort overlevingsmodus staat. Je denkt vaker aan eten, je hebt minder energie en ‘s avonds lijkt alles ineens nóg verleidelijker.

Regelmaat in je eetpatroon brengt rust. Het geeft je lichaam een voorspelbaar ritme, waardoor je minder last hebt van die plots opduikende honger en je veel beter kunt aanvoelen wat je écht nodig hebt.

Mindful eten versterkt dat nog meer: het helpt je om te proeven, te voelen en aanwezig te zijn bij je maaltijd, in plaats van te eten terwijl je scrollt, werkt of rondrent. Wanneer je met aandacht eet, merk je sneller dat je verzadigd raakt, geniet je meer en eet je automatisch evenwichtiger.

Deze sleutel gaat dus over twee elementen die elkaar mooi ondersteunen: structuur die je lichaam houvast geeft, en aandacht die je helpt luisteren naar wat het nodig heeft. Samen zorgen ze voor meer rust en meer voldoening in je eetmomenten.

Regelmaat in je eetpatroon

Regelmaat in je eetpatroon zorgt voor rust. Niet alleen in je hoofd, maar ook in je lichaam. Wanneer je op min of meer vaste momenten eet, weet je lichaam wat het mag verwachten. Je bloedsuikerspiegel blijft stabiel, je energie zakt minder plots weg en de kans dat je tegen de avond uitgehongerd aan de koelkast staat, wordt een stuk kleiner.

Regelmaat betekent echter niet dat je moet leven volgens een strikt schema. Op drukke dagen kan een eetmoment wat opschuiven. Op rustige dagen eet je misschien wat vroeger. Dat is helemaal oké.

Wat telt, is dat je je eetmomenten niet voortdurend overslaat of uitstelt “tot straks”. Want vaak wordt dat straks... veel later. En dan neem je beslissingen vanuit vermoeidheid of honger, niet vanuit zorg voor jezelf.

Regelmaat geeft een houvast op dagen dat alles snel gaat, en ruimte op dagen dat je meer tijd hebt. Van daaruit wordt mindful eten ook makkelijker: je eet niet omdat je leeg bent, maar omdat je voelt dat het tijd is om jezelf opnieuw te voeden.





Eet traag

Heb jij wel eens het gevoel dat je na je maaltijd de knop van je broek zou willen open zetten? Dan heb je wellicht veel te snel gegeten zonder aandacht te besteden aan je lichaam! Je hersenen hebben ongeveer 20 minuten nodig om de verzadigingssignalen die je maag uitstuurt op te vangen.

Als jij té snel eet, krijgt je lichaam dus niet de tijd om zijn werk te doen, en zal jij je dus gemakkelijk overeten. En dat voelt niet prettig! Daarom is het belangrijk dat je traag eet en regelmatig je verzadiging observeert.



Zet eens een timer terwijl je eet. Hoe lang doe jij over je maaltijd? Hoe voelt je verzadiging aan wanneer je stopt met eten? Voel je je net voldaan, vol of overvol?

Hourglass icon at the bottom left of the writing area.

Eet mindful

Het ruiken, kauwen en proeven is een onderdeel van je vertering. Wanneer je eten ruikt maken je speekselklieren extra speeksel aan. De vertering van je eten begint eigenlijk al in je mond, de enzymen die in je speeksel zitten gaan al een deel van je voeding afbreken.

Voor een optimale spijsvertering is het dus aangeraden dat jij trager eet en met je volle aandacht bij je maaltijd aanwezig bent.



Mindful eten betekent ook dat je aandacht hebt voor je maaltijd. Je eet met andere woorden zonder dat je wordt afgeleid door met andere dingen bezig te zijn zoals bijvoorbeeld je smartphone, tv of werk.

Als je bent afgeleid, eet je onbewust méér dan je nodig hebt. Doordat je op andere dingen geconcentreerd bent zal je verzadigingssignalen die je lichaam uitstuurt niet op tijd opmerken. Wanneer je uiteindelijk toch je verzadiging voelt, zal je eigenlijk al te véél gegeten hebben.

Richt je aandacht dus op je maaltijd, kauw goed en gebruik al je zintuigen. Let op de geur, de smaak, de textuur... Eten is méér dan alleen je lichaam voeden, het is een beleving. Door met aandacht te eten zal je ook meer genieten van je maaltijden.



Schakel de tv uit, leg je smartphone weg en ga aan tafel zitten. Richt je aandacht op je maaltijd, kauw langzaam en observeer geuren, smaken, texturen...

Probeer je voor te stellen dat je aan het wijnproeven bent. Wat proef je?

A large rounded rectangular box with a red border, containing five horizontal dashed lines for writing. In the bottom right corner of the box, there is a small illustration of a woman with long dark hair, wearing a green sweater, sitting cross-legged and eating from a bowl.

Luister naar je lichaam

Honger is een natuurlijk signaal van je lichaam om je te laten weten dat je energiepijl laag is. Je lichaam vertelt je dat het tijd is om iets te eten. Net zoals je geeuwt wanneer je moe bent, of dorst voelt na een stevige wandeling.

Voor veel vrouwen zijn die signalen op de achtergrond geraakt. Jarenlang werd honger genegeerd, uitgesteld of weggeduwd met een glas water, koffie of "nog even volhouden". Als je een dieetverleden hebt, heb je leren luisteren naar regels en steeds minder naar wat je lichaam eigenlijk vraagt.

Opnieuw leren luisteren begint klein. Even pauzeren en voelen: heb ik honger? En zo ja, wat voor honger is het? Een lege maag, een dalende energie, een hoofd dat minder scherp wordt. Je lichaam geeft meer informatie dan je denkt, als je het de ruimte geeft om te spreken.



Ook verzadiging is zo'n signaal. Niet dat volle, ongemakkelijke gevoel, maar dat moment waarop eten stiller wordt. Waar je merkt: dit is genoeg. Dat punt verschil van dag tot dag, van maaltijd tot maaltijd. En dat mag.

Door de luisteren naar je lichaam verschuift eten van controleren naar afstemmen. Elke keer dat je even incheckt bij jezelf, leg je opnieuw contact met een systeem dat er altijd als was, en dat verrassend goed weet wanneer en hoeveel jij nodig hebt.



Stoppen met eten (ook als je bord nog niet leeg is)

Veel van wat we vandaag rond eten doen, hebben we ooit geleerd. "Eet je bord leeg. Het is zonde om eten weg te gooien." Goedbedoelde boodschappen, vaak uitgesproken vanuit zorg. Maar wat toen logisch leek, heeft ons ook iets afgeleerd: luisteren naar wanneer ons lichaam genoeg heeft.

Je lichaam denkt niet in porties of borden. Het werkt met signalen. Een gevoel van verzadiging dat stilletjes opkomt, een rust in je buik, het moment waarop eten minder aantrekkelijk wordt. Wanneer je blijft eten omdat je bord nog niet leeg is, schuif je dat signaal telkens opzij. En zo leert je lichaam: mijn signalen doen er niet toe. Dat brengt je verder weg van afstemming.

Stoppen wanneer je lichaam genoeg heeft, is geen verspilling. Het is respect. Elke keer dat je even pauzeert en voelt of je nog wil verder eten, leg je opnieuw contact met je lichaam.





Inspiratie voor je stappenplan

Gezonde gewoonte: zorg voor regelmaat in je eetpatroon

Mogelijke intenties:

- eet 3 hoofdmaaltijden per dag
- kies 2 à 3 tussendoortjes
- eet op min of meer vaste tijdstippen

Gezonde gewoonte: traag en mindful eten

Mogelijke intenties:

- eet zonder afleiding, leg je smartphone aan de kant
- leg regelmatig je bestek neer wanneer je aan het eten bent
- neem de tijd om goed te kauwen en je eten te proeven
- zet een timer om te zien hoe lang je over je maaltijd doet

Gezonde gewoonte: luister naar je lichaam

Mogelijke intenties:

- observeer je honger en verzadigingsgevoel
- reageer door te eten wanneer je honger voelt
- stop met eten wanneer je voelt dat je verzadigd raakt



Sleutel #5: voeding die je lichaam écht nodig heeft

Veel vrouwen denken dat ze minder moeten eten om vooruitgang te zien. Kleinere porties, een koekje schrappen, honger “even negeren”. Maar precies dát maakt je grootste valkuil alleen maar groter: honger.

Hoe minder je probeert te eten, hoe harder je lichaam om voeding schreeuwt. Je wordt prikkelbaar, je denkt voortdurend aan eten en voor je het weet zit je ‘s avonds in de zetel met een zak chips.

Wat wél werkt? Gezondere voedingskeuzes maken. Wanneer je kiest voor voeding die je langdurig verzadigt en je energie stabiel houdt vermindert je drang naar snacks en voel je meer rust rondom eten.

Om ons lichaam in optimale gezondheid te houden hebben we verschillende soorten voedingsstoffen nodig:



Bouwstoffen

Bouwstoffen zorgen voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van onze weefsels zoals spierweefsel, botten, dna, hormonen... Eiwitten, vetten en mineralen zijn de bouwstoffen van ons lichaam.



Brandstoffen

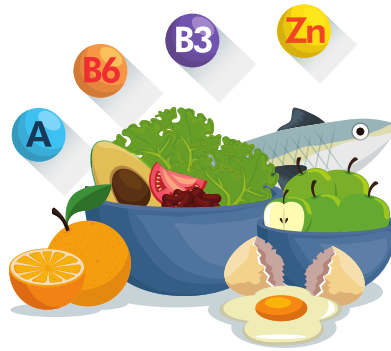
Brandstoffen voorzien ons lichaam van energie. Ze zorgen ervoor dat we ons de hele dag door energiek voelen. Zowel koolhydraten als vetten zijn de energieleveranciers van ons lichaam.



Beschermende stoffen

Vitaminen, mineralen, vezels en anti-oxidanten zijn beschermende stoffen die ervoor zorgen wat we bestand zijn tegen allerlei ziektes. Ze zorgen voor een goede werking van ons immuunsysteem.





Zo pas je dit toe



Kies een eiwitbron bij de meeste maaltijden. Eiwitten vind je terug in vlees, vis, eieren, yoghurt, plattekaas, peulvruchten, vleesvervangers...
Eiwitrijke maaltijden zorgen voor een langere verzadiging, waardoor jij minder snel opnieuw honger krijgt.



Eet minstens 300 gr groenten per dag! De helft van je bord zou uit groenten moeten bestaan, zowel voor je avondmaaltijd als bij je lunch!
Uit groenten haalt je lichaam beschermstoffen zoals vitamines, mineralen, vezels en anti-oxidanten. De meeste groenten zijn laag in calorieën. Groenten zorgen voor volume in je maag en geven je een voldaan gevoel.



Vul je maaltijden aan met trage, complexe koolhydraten. Deze worden langzaam door je lichaam opgenomen en geven hun energie geleidelijk aan vrij waardoor jij langer een energiek gevoel hebt. Je vindt ze terug in aardappelen, volkorenpasta, bruine rijst, quinoa, bulgur, havermout...



Voeg een kleine hoeveelheid gezonde, onverzadigde vetten toe. Onverzadigde vetten vind je in olijfolie, olijven, avocado, noten, zaden...
Vetten zijn hoger in calorieën maar zorgen wel voor een langdurige verzadiging. Gebruik vetten met mate, voor de bereiding van een warme maaltijd volstaat één eetlepel olijfolie per persoon.



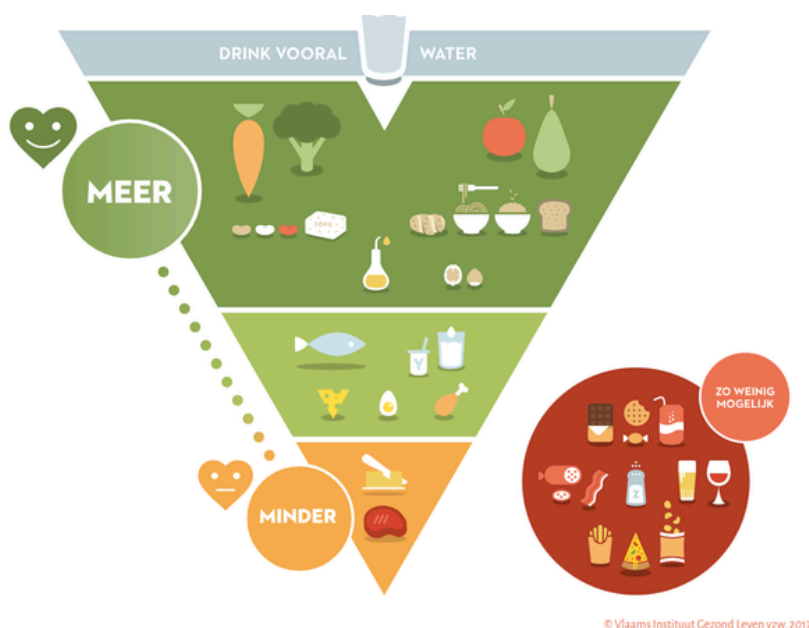
Zorg voor voldoende hydratatie, drink vooral water. Koffie en thee zijn een goede afwisseling en bevatten geen calorieën op voorwaarde dat je er geen suiker aan toevoegt.



Eten volgens de principes van de nieuwe voedingsdriehoek

De de nieuwe voedingsdriehoek is gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten en heeft oog voor milieu en duurzaamheid. De voedingsdriehoek gaat uit van volgende 3 uitgangspunten:

1. eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding
2. eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën
3. vermijd voedselverspilling en matig je consumptie



Groenten en fruit, peulvruchten, tofu, volle granen, aardappelen en noten vormen de basis voor een gezond en milieuverantwoord eetpatroon en staan daarom in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

Een volledige omschakeling naar een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon is niet nodig. Producten van dierlijke oorsprong hebben nog steeds plaats in een gezond eetpatroon, maar minder vaak en minder grote porties dan wat de meeste mensen momenteel consumeren. De focus ligt vooral op het verminderen van rood en bewerkt vlees.

Bewerkt vlees, alcohol, frisdrank, suikerrijk broodbeleg, zout, fastfood, snoep... horen niet thuis in de voedingsdriehoek en staan in een aparte rode zone. Bewerkte producten vullen je maag, maar voeden je niet echt. Ze geven een korte energieboost en laten je daarna met een dip achter, waardoor je niet veel later weer op zoek gaat naar het volgende hapje. Je lichaam blijft vragen om meer, omdat het niet krijgt wat het echt nodig heeft. Bovendien heeft bewerkte voeding nadelige effecten op je gezondheid.



Inspiratie voor je stappenplan

Gezonde gewoonte: meer groenten integreren in je eetpatroon

Mogelijke intenties:

- voeg groenten toe aan je lunch
- combineer verschillende groenten in één maaltijd
- eet snackgroenten als tussendoortje
- maak soep voor bij je lunch, als voorgerecht of gewoon tussendoor

Gezonde gewoonte: voldoende eiwitten eten

Mogelijke intenties:

- maak een lijstje met voedingsmiddelen die veel eiwit bevatten
- voeg een eiwitbron toe aan de meeste van je maaltijden
- eet één eiwitrijk tussendoortje per dag

Gezonde gewoonte: de juiste koolhydraten/ vetten kiezen

Mogelijke intenties:

- vervang wit brood en witte pasta door volkorenbrood en volkorenpasta
- eet minstens één stuk vers fruit per dag
- vervang verzadigde vetten door onverzadigde vetten

Gezonde gewoonte: voldoende hydrateren

Mogelijke intenties:

- zet een waterfles op plekken waar je vaak komt
- stel een reminder in je telefoon om je eraan te herinneren om te drinken
- voeg een smaakje (aroma) toe aan je water



Sleutel #6: ontcijfer de verpakking, wat zit er écht in?

Je kent het wel: je staat in de supermarkt met een product in je handen en op de voorkant schreeuwen woorden als “light”, “proteïne”, “natuurlijk” of “bron van vezels”. Het klinkt veelbelovend... maar tegelijk voel je ook die twijfel: klopt dit eigenlijk wel?

De verpakking vertelt namelijk graag een mooi verhaal, maar dat verhaal zegt lang niet alles. De écht waarheid zit meestal verstopt in kleine letters op de achterkant.

Deze sleutel helpt je ontcijferen wat er écht in je voeding zit. Niet om pietje-precies te worden, maar om met meer vertrouwen keuzes te maken die jou goed doen. Wanneer je weet waar je op moet letten, valt de ruis weg. Je hoeft niet langer te gokken of marketing te geloven, je ziet in één oogopslag of iets past bij de manier waarop jij voor jezelf wil zorgen.

Zo wordt boodschappen doen minder een zoektocht, en meer een gevoel van: “Ik weet wat ik kies, en waarom”.

De valkuil van marketingclaims

Voedingsfabrikanten weten precies welke woorden jou een goed gevoel geven. Maar die woorden vertellen zelden het volledige verhaal.

Veelvoorkomende claims die een vertekend beeld geven:

- ✓ Light klinkt mager en gezond, maar bevat vaak meer suiker om de smaak te compenseren.
- ✓ Zonder toegevoegde suikers betekent niet “suikervrij”. Producten kunnen nog steeds rijk zijn aan suikers uit siropen, fruitpuree of geconcentreerde sappen.
- ✓ High protein: een product kan extra eiwit bevatten, terwijl de rest vooral uit vet en suiker bestaat.
- ✓ Natuurlijk: een appel is natuurlijk, maar een product met “natuurlijke aroma’s” is dat lang niet altijd.
- ✓ 0% vet klinkt licht en slank, maar vet wordt vaak vervangen door suiker of zetmeel om het product smaak te geven. Resultaat: minder verzadiging, meer schommelingen in je energie.



- ✓ Zonder palmolie: aantrekkelijke claim, maar vaak vervangen fabrikanten palmolie door andere goedkope vetten, niet altijd een verbetering. En het kan je afleiden van de rest van de ingrediëntenlijst.
- ✓ Plantaardig klinkt misschien gezond, maar chips, koekjes en ijs op basis van plantaardige ingrediënten blijven chips, koekjes en ijs. Plantaardig zegt niets over de voedingswaarde.



Kijk eens naar 3 verpakkingen en noteer welke claims erop staan. Welke wekken verwachtingen die niet helemaal kloppen?

Three sets of horizontal dashed lines for writing notes, enclosed in a rounded rectangular border.



De ingrediëntenlijst lezen

De ingrediëntenlijst laat zien hoe een product écht is opgebouwd, laagje voor laagje.

Wat belangrijk is om te weten:

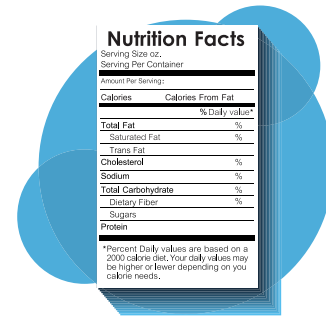
- ✓ Ingrediënten staan in dalende volgorde. Het eerste ingrediënt is het meest aanwezig. Hoe meer naar voren een ingrediënt staat, hoe meer ervan inzit. Belangrijk om te bepalen welke plaats bijvoorbeeld suiker heeft.
- ✓ Een lange ingrediëntenlijst wijst vaak op een (sterk) bewerkt product. Hoe korter de ingrediëntenlijst hoe beter dus.
- ✓ Meerdere suikers verstoppen de realiteit. Fabrikanten gebruiken soms verschillende soorten zodat het minder opvalt. Denk aan glucose, dextrose, fructosesiroop, maltodextrine... maar in totaal zijn ze goed voor een stevige suikerbom.
- ✓ Veel onbekende termen? Dan heb je waarschijnlijk te maken met een sterk bewerkt product.



De voedingswaardetabel begrijpen

De tabel met voedingswaarden geeft je een objectief beeld. Als je weet waar je op moet letten, kun je producten snel en slim vergelijken.

Let vooral op deze elementen:



Nutrition Facts	
Serving Size 2oz, Serving Per Container	
Amount Per Serving	
Calories	Calories From Fat
	% Daily Value*
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	%
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	%
Protein	

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

- ✓ **Vezels**
Hoe meer vezels, hoe meer verzadiging en een stabielere bloedsuikerspiegel.
- ✓ **Suikers**
Een product met veel suiker geeft je eerst een snelle piek, daarna een dip en opnieuw een hongergevoel.
- ✓ **Eiwitten**
Eiwitten zijn een belangrijke bouwsteen én een verzadigende factor.
- ✓ **Verzadigde vetten en zout**
Verzadigde vetten zijn niet verboden, maar grote hoeveelheden kunnen je energie en gezondheid beïnvloeden. Zout speelt ook een rol in je algemene gezondheid en vochtbalans. Veel bewerkte producten zitten verrassend hoog.



Voedingsmiddelen vergelijken

Beoordeel producten niet alleen op basis van het aantal calorieën die het bevat, maar kijk ook naar andere nutriënten. Vergelijk voedingsmiddelen per 100 gram of 100ml op basis van onderstaande criteria:



Meer van de goede eigenschappen zoals eiwitten en vezels.



Minder van de slechte eigenschappen zoals (verzadigd) vet, suiker en zout.

In het begin vraagt het extra werk en tijd om verpakkingen te lezen en te interpreteren, waardoor boodschappen doen iets langer duurt. Eens je de producten die je regelmatig koopt beoordeeld hebt, hoef je dit niet telkens opnieuw te doen.



Homemade, altijd beter



Wat je ook kan doen als een product je aanspreekt, is een foto nemen van het etiket en het thuis uitzoeken hoe je het zelf kunt maken met verse ingrediënten.

Dit is een geweldige kans om creatief te zijn en je kookkunsten te verbeteren. Bovendien bespaar je meestal niet alleen op calorieën en onnodige toevoegingen, maar ook nog eens geld door het zelf te maken.

Echte voeding heeft geen etiket nodig

Als je voornamelijk volwaardige, onbewerkte voedingsmiddelen koopt, hoef je je geen zorgen te maken over wat er in je eten zit. Door écht voedsel te eten bespaar je de tijd en moeite van het lezen van etiketten en kom je niet voor verrassingen te staan.

Wat zit er écht in - checklist

Gebruik deze checklist wanneer je twijfelt in de winkel:

- Hoe lang is de ingrediëntenlijst?
- Begrijp ik de meeste woorden?
- Staat suiker (of een synoniem) in de top 3?
- Hoeveel vezels per 100gr?
- Hoeveel suiker per 100gr?
- Is dit vooral een product dat mij vult, of echt voedt?
- Past dit bij hoe ik voor mijn lichaam wil zorgen en hoe ik me wil voelen na het eten?



Bestudeer de verpakking van voedingsmiddelen die je regelmatig koopt.



Inspiratie voor je stappenplan

Gezonde gewoonte: even stilstaan bij wat je koopt

Mogelijke intenties:

- de ingrediëntenlijst scannen op verborgen suiker
- nakijken hoeveel vezels een product bevat
- nieuwe producten enkel kopen na een snelle etiket-check
- checken of de voedingsclaims op de verpakking terecht zijn
- de samenstelling van een product bekijken met de voedingswaardetabel

Gezonde gewoonte: voedingsmiddelen met elkaar vergelijken

Mogelijke intenties:

- één voedingsmiddel per winkelbezoek beoordelen en eventueel vervangen door een voedzamer alternatief
- per categorie twee producten naast elkaar leggen en vergelijken
- een foto nemen van een voedingsmiddel (vb. pastasalade) om zelf een voedzamere variant te maken met verse ingrediënten
- bewust kiezen voor producten die rijk zijn aan eiwitten, vezels, gezonde vetten



Sleutel #7: jezelf ondersteunen met een milde innerlijke stem

Verandering volhouden lukt zelden op wilskracht alleen. Het zijn vaak de momenten na een misstap die bepalen of je verdergaat, of terugvalt in oude patronen. Wat je dan tegen jezelf zegt, maakt het verschil.

Zelfcompassie betekent niet dat alles zomaar oké is. Het betekent dat je jezelf ondersteunt terwijl je leert. Zoals je dat ook zou doen bij iemand die je graag ziet: eerlijk, warm en zonder drama. In deze sleutel ontdek je hoe je die innerlijke stem kan verschuiven van streng en vermoeiend, naar helpend en richtinggevend, zodat gezonde keuzes minder energie kosten en sneller vanzelfsprekend worden.

Zelfcompassie bestaat uit 3 samenhangende elementen. Samen vormen ze een stevig vangnet voor momenten waarop je het even moeilijk hebt.

Liefdevolle vriendelijkheid

Liefdevolle vriendelijkheid gaat over de manier waarop je tegen jezelf praat op momenten dat het niet loopt zoals je had gehoopt. Voor veel vrouwen is de automatische reactie dan streng en corrigerend. Een innerlijke stem die analyseert, veroordeelt en aandringt om het "beter" te doen. Liefdevolle vriendelijkheid nodigt je uit om die reflex te verzachten.



Concreet betekent dit dat je jezelf aanspreekt met dezelfde zorg en nuance die je spontaan zou tonen aan iemand om wie je geeft. Je erkent wat er gebeurde, zonder er meteen conclusies over te trekken over wie jij bent. In plaats van "Zie je wel, ik heb geen discipline." ontstaat er ruimte voor een andere toon: "Dit was een lastige dag. Het is logisch dat dit vandaag moeilijk was."

Die mildere benadering maakt een verschil. Ze nodigt je uit om aanwezig te blijven bij wat er gebeurt. Schaamte en zelfkritiek krijgen minder grip, waardoor één moment niet langer het hele verhaal bepaalt. Wat er gebeurt, wordt een aanwijzing voor wat je nodig hebt, geen oordeel over wie je bent.

Zo pak je het aan:

- Merk op hoe je tegen jezelf spreekt na een moeilijk moment.
- Vervang veroordelende zinnen door ondersteunende taal.
- Stel jezelf de vraag: "Wat zou ik nu nodig hebben om weer verder te kunnen?"



Welke zinnen gebruik je vaak tegen jezelf als iets niet loopt zoals gepland?

Handwriting practice area with four sets of dashed lines for writing.



Zou je dit ook zo zeggen tegen iemand die je graag ziet?

Handwriting practice area with two sets of dashed lines for writing.



Welke mildere formulering voelt geloofwaardig en helpend?

Handwriting practice area with four sets of dashed lines for writing.

Menselijkheid

Menselijkheid herinnert je eraan dat wat jij ervaart geen uitzondering is, maar deel van het mens-zijn. Twijfel, terugvallen, vermoedheid en momenten waarop je anders handelt dan je je had voorgenomen horen erbij.

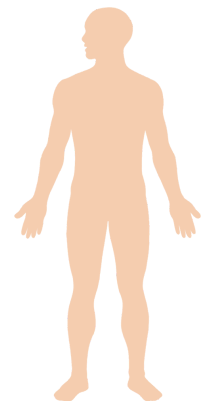
Toch voelt het vaak anders. Zeker wanneer je jezelf vergelijkt met anderen die het in jouw ogen moeiteloos doen. Je ziet het resultaat, niet de weg ernaartoe. En dan sluipt al snel het idee binnen dat jij iets mist wat anderen wel hebben: discipline, wilskracht, doorzettingsvermogen. Menselijkheid doorbreekt dat verhaal. Ze plaatst jouw ervaring terug in een breder kader, waarin moeite geen persoonlijk tekort is, maar een normaal onderdeel van onderweg zijn.

Menselijkheid brengt verbinding. Ze nodigt je uit om te erkennen dat iedereen momenten kent waarop plannen schuiven, gewoontes wankelen of emoties het overnemen. Dat besef haalt de scherpste van zelfkritiek weg en verzacht het gevoel dat je het alleen moet kunnen.

Je hoeft jezelf niet voortdurend te bewijzen of corrigeren. Je mag onderweg zijn, met alles wat daarbij hoort. Vanuit die erkenning ontstaat ruimte om opnieuw te kiezen, niet vanuit druk, maar vanuit begrip voor jezelf.

Zo pak je het aan:

- Normaliseer moeilijke momenten.
- Benoem ze als deel van het proces, niet als bewijs tegen jezelf.
- Zoek verbinding in plaats van vergelijking.



Wanneer denk je snel dat "het alleen bij jou zo moeilijk is"?



Hoe verandert je gevoel als je dit ziet als iets menselijks en niet als een tekort?

Four horizontal dashed lines for writing.



Wat gebeurt er als je jezelf toestaat om onderweg te zijn, in plaats het "perfect" te moeten doen?

Four horizontal dashed lines for writing.

Mindfulness

Mindfulness betekent dat je leert opmerken wat er gebeurt, terwijl het gebeurt, zonder er meteen een oordeel of oplossing op te plakken. Het is het eerlijk aanwezig zijn bij je ervaring, ook wanneer die ongemakkelijk is.

Voorbeeld je merkt dat je naar eten grijpt terwijl je eigenlijk gespannen of moe bent. De automatische reactie is dan vaak corrigeren of jezelf hard toespreken: "Dit mag niet" of "Ik ben weer niet goed bezig". Mindfulness nodigt je uit om net daarvoor te vertragen en te benoemen wat er speelt. "Ik merk spanning. Ik merk onrust." Meer hoeft het op dat moment niet te zijn.

Door die waarnemende houding ontstaat er ruimte tussen wat je voelt en wat je doet. Je hoeft het gevoel niet weg te duwen, maar ook niet meteen te volgen. Je ziet het, erkent het en laat het even bestaan. Dat haalt de lading weg en voorkomt dat één impuls automatisch leidt tot een hele reeks reacties.

Mindfulness zorgt ervoor dat moeilijke momenten niet groter worden dan ze zijn. Je kijkt met open aandacht naar jezelf, zonder strengheid en zonder wegkijken. Die houding maakt het mogelijk om bewuster te reageren en mild te blijven, ook wanneer het anders loopt dan gepland. Het is een manier om in contact te blijven met jezelf.





Zo pak je het aan:

- ✓ Sta kort stil bij wat er in je lichaam en hoofd gebeurt.
- ✓ Benoem wat je voelt zonder er een verhaal aan vast te hangen.
- ✓ Gebruik simpele taal: "Ik merk spanning" / "Ik merk vermoeidheid"



Wat voel je meestal net vóór je automatisch naar eten grijpt? Kan je dit gevoel even laten bestaan zonder het meteen weg te duwen?

Four horizontal dashed lines for writing.



Wat verandert er als je observeert in plaats van te oordelen?

Four horizontal dashed lines for writing.

Zelfcompassie maakt het verschil tussen blijven hangen en weer verder gaan door jezelf mee te nemen in het proces.

Hoe milder je innerlijke stem, hoe veiliger het wordt om te leren, bij te sturen en opnieuw te kiezen. En precies daar groeit duurzame verandering.



Inspiratie voor je stappenplan

Gezonde gewoonte: mild met jezelf praten

Mogelijke intenties:

- jezelf toespreken op een manier die ondersteunend voelt
- woorden kiezen die helpen om verder te gaan
- jezelf eraan herinneren dat één keuze niet je hele traject bepaalt
- jezelf toestaan om te leren in plaats van te oordelen
- op moeilijke momenten reageren met zorg, niet met straf

Gezonde gewoonte: je ervaring normaliseren

Mogelijke intenties:

- jezelf eraan herinneren dat verandering voor iedereen momenten van twijfel kent
- moeite zien als een normaal onderdeel van groeien, niet als een teken van falen
- jezelf eraan herinneren dat het niet perfect hoeft te zijn
- erkennen dat anderen ook zo van die dagen hebben, ook als jij het niet ziet

Gezonde gewoonte: opmerken zonder oordeel

Mogelijke intenties:

- regelmatig even waarnemen wat er in je leeft, zonder het meteen te willen oplossen
- gevoelens en gedachten benoemen zoals ze zich aandienen, zonder conclusies eraan te koppelen
- jezelf toestaan om ongemak te voelen, zonder het weg te duwen
- ruimte creëren tussen impuls en reactie

Gezonde gewoonte: zorgen voor jezelf na een moeilijk moment

Mogelijke intenties:

- jezelf afvragen: "Wat zou me nu helpen om weer verder te kunnen?"
- kiezen voor iets wat je ondersteunt, niet voor iets wat je uitput
- je lichaam en hoofd geven wat ze nodig hebben om te landen
- verbinding met jezelf herstellen, in plaats van jezelf te negeren



Sleutel #8: emoties ontladen, in plaats van oplepelen

Er zijn momenten waarop eten logisch is. Je maag knort, je energie zakt, je lichaam vraagt om brandstof. En er zijn momenten waarop eten iets anders probeert op te lossen. Even pauze na een lange dag. Troost wanneer het stil wordt. Afleiding wanneer je hoofd te vol zit. En vaak gebeurt dat zo automatisch dat je het pas merkt wanneer de verpakking leeg is.

Wanneer emoties geen plek krijgen, zoeken ze een uitweg. Vaak via eten, omdat dat snel beschikbaar is en even verlichting geeft. In deze sleutel leer je het verschil voelen tussen honger en emotionele nood. Je ontdekt hoe eten een functie kan hebben, en hoe je die functie ook op andere manieren kan invullen. Zodat je niet langer hoeft te eten over je gevoel heen maar het leert ontladen.

Fysieke honger vs emotionele nood

Fysieke honger bouwt geleidelijk op. Ze laat zich voelen in je lichaam: een lege maag, minder concentratie, een dalende energie. Eten verzadigt, en daarna is het oké.

Emotionele nood komt vaak plots. Ze is gekoppeld aan een gevoel: stress, onrust, verveling, verdriet, eenzaamheid. Je kan net gegeten hebben en toch "zin" voelen. Dat onderscheid leren herkennen is een vaardigheid.



Hoe vaker je even stilstaat bij de vraag:

"Wat voel ik nu eigenlijk?"

hoe duidelijker het antwoord wordt.

Je behoefte erkennen

Emotie eten levert iets op. Even rust in je hoofd. Afleiding na een drukke dag. Een warm gevoel wanneer je je alleen voelt. Een korte pauze. Soms ook gewoon genot.

Het probeert je iets te vertellen. Achter elk emotioneel eetmoment zit een boodschap, een behoefte:

- ♥ Rust krijgen
- ♥ Genieten
- ♥ Gevoelens uiten
- ♥ Gehoord, begrepen en geaccepteerd worden
- ♥ Intellectueel en creatief gestimuleerd worden
- ♥ Troost en warmte ontvangen





Wanneer je dat erkent, verandert de toon. Dan hoef je niet langer tegen jezelf te vechten of jezelf streng toe te spreken. Je kan nieuwsgierig worden in plaats van kritisch. Een helpende vraag hierbij is:

“Wat probeerde dit moment voor mij te doen?”

Van daaruit kan je stap voor stap ontdekken welke andere vormen van steun, ontlasting of zachtheid ook mogelijk zijn.

Emoties leren herkennen en benoemen

Vaak is het niet de emotie zelf die zo zwaar weegt, maar het feit dat ze vaag blijft. Er is iets, maar je kan er de vinger niet op leggen. Onrust. Drang. Een vol hoofd. En net die vaagheid maakt dat eten het snel overneemt.

Veel vrouwen hebben nooit geleerd om stil te staan bij wat ze voelen. Ze zijn vooral goed geworden in doorgaan, aanpassen, zorgen. Gevoelens worden genegeerd, weggeduwd of meteen opgelost. Eten is dan een snelle, toegankelijke manier om dat innerlijke ongemak te dempen.

Toch gebeurt er iets zodra je een emotie herkent en benoemt.

Ik ben moe, ik voel me gespannen, ik ben teleurgesteld, ik heb behoefte aan rust, ik voel me alleen...

Een emotie die woorden krijgt, hoeft minder te roepen. Ze wordt gezien en er ontstaat ruimte om te voelen zonder meteen te reageren.

Het volstaat om even te pauzeren en jezelf af te vragen:

- Wat voel ik nu, los van de drang naar eten?
- Waar voel ik dit in mijn lichaam?
- Wat heeft dit gevoel nodig?

Door regelmatig te oefenen met benoemen, verschuift de rol van eten. Het hoeft niet langer de boodschapper, de trooster én de oplosser tegelijk te zijn.

Je emoties krijgen een stem. En jij krijgt meer vrijheid in hoe je ermee omgaat.



De ruimte tussen prikkel en reactie vergroten

Tussen een prikkel en je reactie zit een kort moment. Meestal glipt dat moment voorbij zonder dat je het merkt. Je voelt iets en je grijpt naar eten. Het gebeurt impulsief.

Wanneer je de prikkel voelt, neem dan even een pauze. Die kan heel klein zijn, een paar seconden, één ademhaling, even stilstaan voordat je handelt. Net genoeg om weer aanwezig te zijn bij wat je doet.

Wanneer je dat moment neemt verliest de drang wat kracht. Je krijgt ruimte om te voelen en te kiezen.



Stel jezelf daarbij deze vragen:

"Wil ik dit nu?"

"Wat heb ik nu nodig?"

"Wat zou mij hier echt bij helpen?"

Misschien kies je nog steeds voor eten. En dat is oké.

Het verschil is dat het geen automatische reactie meer is, maar een bewuste keuze. Je weet waarom je eet, en je staat er achter.

En soms denk je dat iets anders beter past bij wat je nodig hebt: rust, beweging, ontlading, verbinding...

Door die ruimte tussen prikkel en reactie te vergroten geef je jezelf keuzevrijheid.



Emoties ontladen

Wanneer eten de spanning even wegneemt, is dat geen toeval. Het werkt snel en het vraagt weinig moeite. Maar eten is niet de enige manier waarop emoties kunnen zakken. Er zijn ook andere vormen van ontlading die je lichaam en hoofd helpen om los te laten wat zich heeft opgebouwd.

Dat kan er heel verschillend uitzien:

- ✓ even wandelen of bewegen om spanning uit je lichaam te laten zakken
- ✓ je emoties opschrijven helpt om ze te verwerken
- ✓ bewust ademen of pauzeren zonder prikkels
- ✓ een vriendin bellen, over je gevoelens praten
- ✓ muziek, stilte, rust, creativiteit, een warm bad of douche
- ✓ jezelf letterlijk neerleggen en niets moeten
- ✓ een meditatie-oefening

Het gaat niet om dé juiste techniek, maar om afstemmen. Wat werkt voor jou, in dit moment?

Hoe beter je leert luisteren naar wat onder de eetdrang zit, hoe minder eten alles hoeft op te lossen. Dan wordt eten opnieuw wat het bedoeld is te zijn: voeding. En krijgen emoties de ruimte om te bewegen, in plaats van vast te blijven zitten.





Inspiratie voor je stappenplan

Gezonde gewoonte: pauzeren wanneer er eetdrang opkomt

Mogelijke intenties:

- pauzeer bij een eetdrang
- neem een rustige ademhaling voor je gaat eten
- stel jezelf de vraag: "heb ik honger of speelt er iets anders?"
- check in bij je lichaam voordat je reageert
- beslis bewust of eten je helpt op dat moment

Gezonde gewoonte: emoties herkennen en benoemen

Mogelijke intenties:

- benoem minstens 1 emotie per dag
- schrijf kort neer wat je voelt vóór of na een eetmoment
- sta even stil bij waar je spanning in je lichaam voelt
- vervang "ik heb zin" door een gevoel of een behoefte
- merk op wanneer vermoeidheid of stress meespeelt

Gezonde gewoonte: emoties ontladen zonder eten

Mogelijke intenties:

- ga even bewegen wanneer je spanning voelt
- neem bewust een rustmoment zonder schermen
- gebruik je ademhaling om spanning te laten zakken
- schrijf of praat over wat in je hoofd blijft hangen



Sleutel #9: elke stap telt, samen maken ze het verschil

Bewegen wordt vaak herleid tot sporten. Tot een vast moment in de agenda, in sportkledij, met het idee dat het “moet tellen”. En net daar haken veel vrouwen af. Want als het vandaag niet lukt om te gaan sporten, voelt het al snel alsof beweging geen plaats had in de dag.

Deze sleutel nodigt je uit om beweging anders te bekijken. Het moet niet perfect zijn, het mag meebewegen met jouw leven, met je energie, je agenda, je lichaam. Een wandeling tussendoor, rechtstaan na lang zitten, de trap nemen, even stretchen aan het aanrecht. Dit lijken kleine dingen, maar samen vormen ze een patroon dat je lichaam ondersteunt.

Het verschil zit niet in één grote inspanning, maar in de optelsom. In wat je dag na dag wél doet. Beweging wordt zo geen opdracht, maar een manier om beter in je lichaam aanwezig te zijn, om spanning los te laten, je hoofd helder te maken en je energie zachtjes aan te wakkeren.

Van alles-of-niets naar opstelsom

Vele kleine momenten die samen hun effect doen:

- ✓ rondwandelen wanneer je aan de telefoon bent
- ✓ de trap nemen in plaats van de lift
- ✓ even rechtstaan en je schouders losmaken na een uur zitten
- ✓ te voet of met de fiets naar de winkel in plaats van met de auto
- ✓ maak een wandeling tijdens je lunchpauze
- ✓ parkeer je auto verder weg zodat je verder moet stappen
- ✓ speel in de tuin met je kinderen
- ✓ laat je hond uit



Op zich lijken die momenten klein. Ze voelen niet “sportief genoeg”. Tien minuten hier en tien minuten daar tellen op, ook al voelen ze niet spectaculair. Ze zorgen ervoor dat bewegen iets wordt wat je volhoudt, ook op drukke of vermoeide dagen.

Zitten doorbreken

Ook als je regelmatig beweegt kan veel zitten zijn eigen effect hebben om je lichaam. Urenlang in dezelfde houding blijven zorgt ervoor dat spieren minder doorbloed raken, je ademhaling oppervlakkiger wordt en je energie stilvalt. Vaak merk je dat pas later: een zwaar hoofd, stijve schouders of een loom gevoel tegen het einde van de dag.

Probeer daarom het zitten regelmatig te doorbreken door:

- ✓ even recht te staan na elk halfuur zitten, ook al is het maar één minuut
- ✓ naar de keuken of het raam te wandelen tussen twee taken door
- ✓ doe een telefoontje al stappend in plaats van zittend
- ✓ je armen en schouders losmaken
- ✓ zet een timer die je eraan herinnert
- ✓ werk indien mogelijk af en toe eens rechtstaand



Op welke momenten zit je het langst stil, en wat zou daar een kleine onderbreking in kunnen zijn?

Afstemmen op je lichaam en je leven

Beweging werkt het best wanneer ze meebeweegt met wie jij bent en hoe je dag eruit ziet. Niet elke dag voelt hetzelfde, en niet elke dag vraagt hetzelfde van je lichaam. Toch leggen veel vrouwen zichzelf één vast beeld op van hoe "genoeg bewegen" eruit zou moeten zien. En precies dat beeld zorgt er vaak voor dat ze afhaken.

Afstemmen betekent luisteren naar signalen. Een korte nacht, een drukke werkdag of emotionele belasting vragen iets anders dan een uitgeruste zondagochtend. Op sommige dagen voelt een stevige workout precies juist: je kan je energie kwijt, je hoofd leegmaken en je lichaam uitdagen. Op andere dagen werkt dat net averechts en heeft je lichaam meer baat bij zachtere beweging. Dan is een rustige wandeling, yoga, of gewoon vaker rechtstaan al ondersteunend.





Het verschil zit niet in wat "beter" is, maar in wat vandaag klopt. Beweging hoeft er niet elke dag hetzelfde uit te zien om waardevol te zijn. Door die afwisseling toe te laten, blijft bewegen iets wat je lichaam voedt in plaats van uitput, en net dat maakt het duurzaam. Het gaat niet over jezelf pushen, maar over kiezen wat vandaag past.

Ook je leven speelt een rol. Werk, gezin, sociale afspraken, mentale ruimte... ze bepalen mee wat haalbaar is. Beweging hoeft daar niet tegenin te gaan, maar mag erin verweven zitten. Een moment buiten tussen je afspraken door. Even bewegen om je hoofd leeg te maken. Iets doen wat je energie geeft.



Wat voelt op dit moment haalbaar om vaker te doen, ook op drukke dagen?

A large rounded rectangular box with three horizontal dashed lines inside, intended for writing an answer to the question above.

Sporten zonder drempels

Sporten hoeft niet buitenshuis, niet in groep en niet lang te duren. Vandaag bestaan er talloze manieren om thuis te bewegen, afgestemd om verschillende noden en energielevels. Korte workouts van tien minuten of langere sessies wanneer je meer ruimte voelt. Rustige beweging of net iets intensiever. Met of zonder materiaal.

Het voordeel van thuis bewegen is dat de drempel lager ligt. Je hoeft nergens heen, je kan starten wanneer het past en stoppen wanneer het genoeg is. Dat maakt het makkelijker om af te stemmen op je lichaam én om beweging vol te houden.



Beweging als ondersteuning, niet als compensatie

Voor veel vrouwen heeft bewegen jarenlang ene verborgen bijbedoeling gehad. Een extra rondje omdat er "te veel" gegeten werd. Een workout om iets recht te zetten. Beweging werd zo een reactie, geen keuze. En dat maakt de relatie ermee zwaar.

Je hoeft niets goed te maken. Een wandeling na het eten kan dienen om te verteren en tot rust te komen, niet om calorieën te verbranden. Een korte workout kan energie geven, zonder dat er iets bewezen moet worden. En een dag zonder beweging zegt niets over wie jij bent of hoe goed je bezig bent.

Beweging mag er zijn zonder dat ze iets hoeft recht te zetten.

Consistentie boven intensiteit



Het is verleidelijk om te denken dat beweging pas telt als ze intens is. Dat je moet zweten, buiten adem moet zijn of je grenzen moet verleggen om effect te hebben. Daardoor krijgen rustige dagen al snel het label "te weinig", terwijl net die dagen bepalen of bewegen een vaste plaats krijgt in je leven.

Consistentie gaat over blijven opdagen, ook wanneer de omstandigheden niet ideaal zijn. Over kiezen voor iets dat je vaak kan doen, in plaats van iets dat veel vraagt maar zelden in je dagen past.

Intensiteit mag er zijn, maar ze hoeft niet de hoofdrol te spelen. Een stevige workout af en toe kan waardevol zijn, zolang ze past binnen het geheel. Wat het verschil maakt op lange termijn is dat beweging een onderdeel van je leven wordt.

Wanneer je inzet op consistentie, verdwijnt de druk om het "goed genoeg" te doen. Je bouwt vertrouwen op in je eigen ritme. En dat is precies wat nodig is om beweging vol te houden, week na week.



Wat helpt mij om beweging vol te houden?

Three horizontal dashed lines for writing an answer to the question above.



Inspiratie voor je stappenplan

Gezonde gewoonte: beweging zien als een optelsom

Mogelijke intenties:

- laat ook korte momenten van beweging meetellen
- beweging opbouwen uit kleine, haalbare momenten

Gezonde gewoonte: regelmatig zitmomenten onderbreken

Mogelijke intenties:

- minstens elk halfuur even rechtstaan
- kort bewegen tussen twee taken door
- je armen en schouders even losschudden na lang zitten

Gezonde gewoonte: beweging afstemmen op je lichaam en dag

Mogelijke intenties:

- beweging kiezen die past bij je energie van vandaag
- vermoeidheid respecteren zonder alles te laten vallen
- de duur en intensiteit van een beweegmoment afstemmen op wat past in mijn dag

Gezonde gewoonte: sporten op een manier die haalbaar voelt

Mogelijke intenties:

- vormen van beweging kiezen die je aanspreken
- hulpmiddelen gebruiken die de drempel verlagen (apps, thuisworkouts..)
- jezelf toestemming geven om te bewegen op jouw manier



Sleutel #10: energie begint met slaap, rust en ontspanning

Slaap en ontspanning zijn geen details aan de rand van een gezonde levensstijl. Ze vormen de basis waarop alles rust. Hoe je eet, hoe je beweegt, hoe je met stress omgaat en hoe mild je voor jezelf kan zijn, wordt in grote mate bepaald door hoe uitgerust je bent.

Wanneer slaap tekortschiet, heeft dat impact op je hele systeem. Je lichaam vraagt sneller om energie, je hoofd raakt voller en keuzes maken kost meer moeite. Wat op een uitgeruste dag vanzelfsprekend aanvoelt, wordt op een vermoeide dag iets waar je jezelf doorheen moet trekken.

En zonder voldoende momenten van rust en ontspanning blijft je lichaam in een staat van alertheid. Je staat voortdurend “aan”, ook wanneer dat eigenlijk niet meer nodig is. Dat heeft gevolgen: je herstel vertraagt, prikkels komen harder binnen en spanning zoekt vaak een uitweg via eten, snoepen of onrust.

Door slaap en ontspanning ernstig te nemen, ondersteun je niet alleen je energie, maar ook je eetgedrag, je veerkracht en je vermogen om keuzes te maken die echt bij je passen.



Het verband tussen vermoeidheid en eetgedrag

Stel je een dag voor na een korte nacht. De wekker ging te vroeg, je hoofd komt maar traag op gang en tegen tien uur heb je al zin in iets zoets. Niet omdat je lichaam echt honger heeft, maar omdat het op zoek is naar energie. Iets dat snel werkt en weinig moeite vraagt, een calorierijke snack. Dat heeft niets te maken met discipline of doorzettingsvermogen. Dit is hoe je lichaam reageert op vermoeidheid.

Wanneer je te weinig slaapt, raakt het evenwicht tussen honger en verzadiging verstoord. Je lichaam produceert meer signalen die eten aanmoedigen en minder signalen die zeggen: het is genoeg. Tegelijk daalt je mentale veerkracht. Beslissingen vragen meer moeite, prikkels komen harder binnen en zelfzorg schuift makkelijker naar de achtergrond.



Het gevolg is vaak dat je sneller grijpt naar voeding die meteen energie geeft. Je eet zonder er echt bij stil te staan. Vermoeidheid kan bovendien aanvoelen als honger. Dat lege, onrustige gevoel, die drang naar iets dat comfort geeft. Zeker op het einde van de dag, wanneer je reserves al laag zijn, wordt eten een manier om je nog even recht te houden.



Wat hier belangrijk is om te zien: dit heeft niets te maken met wilskracht. Hoe vermoeider je bent, hoe moeilijker het wordt om subtiele signalen van je lichaam op te merken. Honger en verzadiging vervagen, terwijl de behoefte aan snelle verlichting steeds groter wordt.

Daarom staat slaap niet los van voeding. Het vormt de basis waarop keuzes ontstaan. Wanneer je uitgerust bent, voel je sneller wat je nodig hebt. Wanneer je moe bent, probeer je vooral de dag door te komen.

Enkele manieren om jezelf te ondersteunen na een korte nacht:

- ✓ Start je dag met een voedzaam ontbijt.
Combineer eiwitten, vezels en wat gezonde vetten. Dit helpt je bloedsuiker stabiel te houden en voorkomt dat je op zoek gaat naar snelle snacks.
- ✓ Eet regelmatig, ook als je geen duidelijke honger voelt.
Op vermoeide dagen zijn lichaamssignalen minder helder. Door maaltijden niet uit te stellen, voorkom je dat honger zich plots overweldigend aandient.
- ✓ Zorg voor zachte energie.
Een korte wandeling, wat frisse lucht of even bewegen kan meer doen dan nog een extra koffie. Doe geen zware training als je al uitgeput bent.
- ✓ Bescherm je volgende nacht.
Ga iets vroeger naar bed. Leg je scherm eerder weg. Een korte nacht hoeft geen patroon te worden als je bewust herstelt.

Afleiding is geen ontspanning



Wanneer we het over ontspanning hebben, denken veel mensen spontaan aan even niets doen. In de zetel ploffen. Scrollen op je telefoon. Een serie kijken terwijl je hoofd nog vol zit met alles wat vandaag moest en morgen nog moet.

En soms is dat ook helpend.

Maar vaak voelt het achteraf alsof je wel stilgezeten hebt, maar niet echt bent opgeladen. Dat komt omdat ontspanning vaak verward wordt met afleiding.

Afleiding haalt je aandacht weg van wat er speelt, maar laat je lichaam in dezelfde staat van spanning. Je hoofd krijgt prikkels, je zenuwstelsel blijft alert, en je systeem blijft eigenlijk "aan". Je bent niet aan het herstellen, je bent aan het volhouden op een lager pitje.

Echte ontspanning werkt anders.



Die helpt je lichaam schakelen van doen naar zijn. Van alert naar veilig. Van spanning naar herstel. Dat hoeft niet groots of tijdrovend te zijn:

- ✓ Vertraag je ademhaling, ook al is het maar even.
Een paar rustige ademhalingen waarbij je langer uitademt dan inademt, geven je lichaam het signaal dat het veilig is om te ontspannen.
- ✓ Breng je lichaam tot rust.
Zacht bewegen, stretchen of rustig wandelen helpt spanning loslaten die zich doorheen de dag heeft vastgezet in je lichaam.
- ✓ Verlaag prikkels.
Fel licht, lawaai en schermen houden je lichaam alert. Door lichten te dimmen, zachte muziek te kiezen of je scherm even weg te leggen help je je systeem overschakelen.
- ✓ Breng warmte in je systeem.
Een warm bad of douche, thee of een deken helpt je lichaam letterlijk zakken. Warmte geeft veiligheid en nodigt uit tot ontspanning.

Micro-pauzes doorheen de dag



Wanneer je denkt aan ontspanning denk je waarschijnlijk aan een massage, een weekendje weg of een lange yogasessie. Maar als je agenda vol zit, voelt dat als iets voor "ooit".

Intussen ga je gewoon door. Van taak naar taak. Van zorg naar zorg. Tot je 's avonds in de zetel ploft en merkt dat je eigenlijk al uren over je grens bent gegaan.

Herstel hoeft niet groots te zijn. Het zit vaak in kleine onderbrekingen van je automatische piloot. Een micro-pauze is geen overbodige luxe. Het is een korte reset voor je zenuwstelsel. Een moment waarop je lichaam voelt: het is veilig, ik mag even zakken. En dan hoeft maar enkele minuten te duren!

Voorbeelden:

- ✓ Tussen twee taken in, na een meeting, voor je begint te koken... kan je een korte overgang inbouwen. Voor je van je laptop naar de keuken wandelt of in de auto stapt, zet je beide voeten op de grond, adem je 3x diep in en uit en laat je bewust je schouders zakken.

- ✓ Een korte wandeling van vijf minuten kan al verrassend veel doen. Even naar buiten, zonder telefoon, gewoon stappen en rondkijken. Daglicht, frisse lucht en beweging helpen je hoofd te ordenen en je energie opnieuw te laten stromen, zonder dat het veel tijd hoeft te kosten.
- ✓ Maak van je koffie- of theemoment een echte pauze. Ga zitten, houd je tas vast, voel de warmte en drink zonder tegelijk mails te lezen of te scrollen. Gebruik je zintuigen! Dat kleine moment van aandacht brengt je uit de automatische piloot en geeft je zenuwstelsel de kans om te vertragen.
- ✓ Je kan ook even je ogen sluiten en kort inchecken bij jezelf. Waar voel je spanning? Hoe adem je? Wat heb je nu nodig? Soms is dat een stretch, een glas water of gewoon dertig seconden stilte. Door regelmatig zo'n mini-check-in te doen, leer je eerder aanvoelen wat je lichaam vraagt, in plaats van te reageren wanneer je helemaal leeg bent.

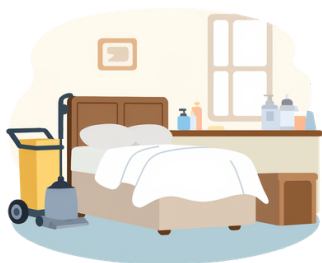
Wanneer je de hele dag "aan" staat, stapelt spanning zich op. Tegen de avond is je draagkracht lager. Dan wordt het veel moeilijker om bewuste keuzes te maken rond eten. Micro-pauzes zorgen ervoor dat je niet pas herstelt wanneer je leeg bent. Ze helpen je te luisteren naar het fluisteren van je lichaam, zodat het niet hoeft te schreeuwen.

Je slaapkamer als herstelplek

Je slaapkamer is geen opslagruimte. Geen verlengstuk van je bureau. Geen plek waar je nog snel "dat laatste mailtje" afwerkt. Het is een ruimte waar je lichaam zich herstelt. Waar je spieren ontspannen, je brein opruimt en je hormonen opnieuw in balans komen. Als die plek vol prikkels zit, wordt inslapen moeilijker en doorslapen onrustiger.

Kijk eens eerlijk naar je slaapkamer. Licht er was op een stoel? Staat je laptop nog open? Neem je je telefoon standaard mee onder de lakens?

Hoe ziet een goede slaapomgeving eruit?

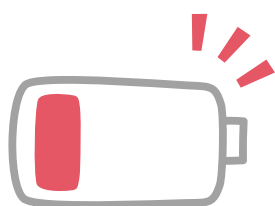


- ✓ Verduistering: hoe minder licht, hoe sterker het signaal aan je lichaam dat het nacht is.
- ✓ Temperatuur: een frisse kamer helpt je lichaamstemperatuur dalen, wat inslapen vergemakkelijkt.
- ✓ Opgeruimd: minder rommel betekent minder onbewuste prikkels.
- ✓ Schermvrij: je brein heeft tijd nodig om af te schakelen. Blauw licht en eindeloos scrollen houden het net actief.

Samenhang met de andere sleutels

Slaap, rust en ontspanning staan niet los van de andere sleutels in dit werkboek. Ze lopen er als een stille onderlaag doorheen. Vaak onzichtbaar, maar bepalend voor hoe haalbaar alles aanvoelt.

Wanneer je uitgerust bent, werkt je lichaam mee. Je voelt sneller honger en verzadiging. Je hebt meer geduld om trager te eten. Je hoofd is rustiger, waardoor plannen en voorbereiden minder moeite kosten.



Wanneer je moe bent verandert dat landschap.

Wat je wéét blijft hetzelfde, maar wat je kan toepassen wordt kleiner. Regelmaat vraagt meer inspanning. Mindful eten voelt ver weg. Prikkel komen harder binnen, waardoor eten sneller een manier wordt om spanning te dempen of energie bij te tanken.

Slaap en ontspanning beïnvloeden ook hoe je met jezelf omgaat. Vermoeidheid maakt je kritischer, minder mild. Eén eetmoment dat anders loopt, krijgt sneller een zwaar gewicht. Terwijl datzelfde moment, op een uitgeruste dag, nauwelijks blijft hangen.

Daarom werkt deze sleutel in twee richtingen. Meer rust ondersteunt je eetgedrag. En een zachtere omgang met eten verlaagt op zijn beurt stress en spanning in je lichaam.

Alles in dit werkboek draait om samenhang. Zie het als dominosteentjes.

Wanneer slaap wankelt, beginnen andere gewoontes sneller te schuiven.

Wanneer slaap steviger staat, ontstaat er ruimte om de andere sleutels niet perfect, maar wel consistent toe te passen.





Inspiratie voor je stappenplan

Gezonde gewoonte: een avondritueel creëren

Mogelijke intenties:

- lichten dimmen op een vast tijdstip
- 30 minuten vóór bedtijd schermen uitzetten
- een korte ademhalingsoefening doen
- bewust genieten van een dampende kop thee
- elke avond rond hetzelfde uur naar bed gaan

Gezonde gewoonte: micro-pauzes nemen doorheen de dag

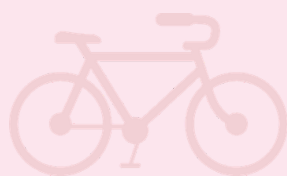
Mogelijke intenties:

- 2 mini-pauzes plannen van 3 à 5 minuten per dag
- 3 keer per dag bewust een paar keer diep in en uitademen
- na elk uur werken even rechtstaan en stretchen
- een koffiepauze vervangen door een korte wandeling buiten

Gezonde gewoonte: je dag bewust afronden

Mogelijke intenties:

- 's avonds 3 dingen opschrijven waarvoor je dankbaar bent
- to-do's voor morgen noteren zodat je hoofd leeg is
- een korte meditatie of ademhalingsoefening doen
- een body-scan doen



Hoe moet het nu verder?

Alleen

Misschien voelt het goed om hier zelf mee aan de slag te gaan.
Kies één sleutel. Oefen. Kijk wat er verandert.

Je hoeft het niet perfect te doen.
Elke kleine keuze die je herhaalt, versterkt het
vertrouwen in jezelf.

Samen met mij

Misschien voel je dat je extra houvast kan gebruiken.
Iemand die meekijkt, bijstuurt en je helpt wanneer
oude patronen weer opduiken.

In een coachingsessie vertalen we wat je hier hebt geleerd
naar jouw dagelijkse leven. Geen strenge regels,
wel haalbare stappen die passen bij wie jij bent.

Je hoeft het niet alleen te doen.
Als dit jouw volgende stap mag zijn,
dan wandel ik graag met je mee.

Via deze [link](#) kan je een online coachingsessie inboeken.



Contact

Heb je vragen na het lezen van dit werkboek?
Of voel je dat je graag samen verder bouwt aan gezonde gewoontes?
Stuur me gerust een berichtje. Ik denk graag met je mee.

E-mail:

lindsay@hip-healthinprogress.be

Gsm:

0474 61 71 82

Website:

www.hip-healthinprogress.be

Je staat er niet alleen voor!

*Ik wandel graag
een stukje met je mee.*

