

“Ik heb dit miniboekje met plezier en vanuit mijn hart
voor jou geschreven.

Voel je vrij om dit eBook door te sturen aan
vrienden, familie en kennissen en iedereen
die je een groot plezier wilt doen” *Saïda*

Aandachtspunten opgeschreven, waarom ?

1. Je bouwt aan een liefdevolle relatie met jezelf
2. Je gedachten en gevoelens op papier zetten werkt bevrijdend en verhelderend
3. Je bent 1 op 1 in gesprek met jezelf
4. Je kan eerlijk naar jezelf zijn. Je kan je emoties uiten
5. Je maakt je hoofd leeg door te schrijven

De meerwaarde van een schrijfboekje is het verkrijgen van inzichten in jezelf en dat je op een intense maar ontspannen wijze kan werken om te komen naar dat punt waar het voor jezelf duidelijk wordt wat je wilt ten aanzien van je gewicht en je gezondheid.

Voorafgaand aan het Nieuwe Jaar, met alle gezonde voornemens, is het voor veel mensen een periode van overpeinzingen. En voor beslissingen nemen. Je maakt keuzes gebaseerd op hetgeen je al in het verleden hebt gedaan of heb willen doen of nog wil gaan doen.

Ten aanzien van het afslanken en een gezond gewicht kiezen veel mensen onnadenkend en impulsief voor of een dieet, of om meer te gaan sporten of beter en gezonder te gaan eten. Allemaal hele goede beslissingen!

De focus is er! Maar, heb je erbij nagedacht? Heb je bij stilgestaan dat, wil je je focus, je doel, permanent maken dat je jezelf blijvend moet veranderen? En dat dit gepaard gaat met verandering van gedrag?

Dat woordje “veranderen” schrikt af. Veranderen kost moeite, betekent “anders” moeten gaan doen dan wat je gewend bent. Dat je bij normale acties moet gaan nadenken omdat je vanaf nu een “andere” reactie moet gaan aanleren. Kan je jezelf bewegen tot ander gedrag?

Om je te bewegen tot ander gedrag dat voor jou beter gaat werken in de toekomst is het schrijfboekje een uitkomst doordat je je gevoelens en gedachten aan het papier toevertrouwt. Belangrijk is om jouw ambivalentie, de tegenstelling in je positieve en negatieve gevoel als je beslissingen moet nemen, in situaties helder te krijgen zodat je tot een keuze komt.

Tot een keuze komen

Om tot een keuze te komen stel je jezelf de volgende vragen:

1. Hoe denk je over je gezondheid en over vitaliteit?
2. Wat is de huidige situatie nu?
3. Hoe moet de situatie voor jezelf zijn na een bepaalde tijd, dus per wanneer?
4. Welke acties moet je gaan onderzoeken die bij jou passen?
5. Wat voor kennis moet je opdoen en hoe ga je jezelf toetsen?
6. Wat betekent verandering van jouw gedrag voor je sociale omgeving?

Als je gaat schrijven ga je merken en herkennen dat je bepaalde kwaliteit van gedachten hebt.

Beheers je gedachten

Het kan zijn dat je de hele dag denkt aan problemen en dat je negatieve gevoelens ervaart. Je voelt je terneergeslagen, je ervaart negatieve gevoelens die je niet in de hand hebt, je gevoelens zijn voor jou minderwaardig en je hebt weinig zelfrespect. Je bent depressief.

Aan de andere kant dag ontken je je problemen en je negatieve gevoelens en doe je net alsof ze er niet zijn en steek je de kop in het zand. Dit is het tegengestelde van depressief zijn. Je vertoont repressief gedrag.

De psycholoog George Vaillant schrijft in zijn boek “Adaptation to Life” dat het je het beste helpt om *af en toe* de negatieve gedachten intensief aandacht te geven.

Praat uitvoerig en intens erover met je partner, een goede vriend of vriendin.

Schrijf vervolgens je gevoelens op in je schrijfboekje om ze vervolgens ze te laten voor wat ze zijn. Deze aanpak, suppressie genaamd, helpt je in sociaal, mentaal en lichamelijk opzicht beter te functioneren. Beter functioneren, betekent betere keuzes maken.

Wat je helder en scherp moet houden

Ook ten aanzien van je gezond gewicht verkrijgen. Je tegenstrijdige gevoelens en frustraties zal je, door ze helder op papier te zetten, in alle eerlijkheid en openheid naar jezelf toe kunnen onderzoeken om ze te kunnen overwinnen. Begrijp dat deze voortdurende twijfel binnen jezelf je ervan weerhoudt om een verandering in je leven door te voeren.

Heb altijd helder en scherp voor ogen:

1. wat het exact is wat belangrijk is voor jou
2. dat je leeft vanuit willen in plaats van moeten
3. dat je vertrouwen en hoop houdt om te veranderen
4. dat je van jezelf houdt en dat je jezelf respecteert
5. dat je eerlijk, open en oprecht bent in je gevoelens en gedachten
6. dat je jezelf altijd afvraagt, klopt dit wel? Is dit werkelijk waar?
7. dat je gaat onderzoeken waarom je weerstand hebt en waar dat aan ligt

Wat je ook opschrijft, eindig met je gedachten gericht op hetgeen *wel* positief aan de situatie is. Zoals Johan Cruijff stelt, elk nadeel heeft zijn voordeel. Richt je op wat je *wel* heeft geïnspireerd die dag, wat je *wel* gemotiveerd heeft, wat je *wel* zelfvertrouwen heeft gebracht.

Een idee! Reserveer een gedeelte van je schrijfboek om alleen positieve gedachten en ideeën op te schrijven. Je draait je notitieboek op z'n kop en begin op de laatste bladzijde en je schrijft elke dag alles wat die dag leuk is geweest. Alles wat positief en opbouwend is. Alles wat jou die dag heeft geïnspireerd en gemotiveerd schrijf je op.

En je zal zien, de dag dat je een dip hebt en dat het wat minder gaat zal dit inspirerende deel jou uit het dal laten vliegen met de wetenschap hoe het wel goed kan gaan en dat het allemaal goed komt!

Jouw Nieuwjaarsboekje
Eten, drinken en veel meer in kaart

Hieronder tref je een idee hoe je specifiek ten aanzien van je eetpatroon je acties kan monitoren:

Situatie nu	ma	di	woe	dond	vrij	zat	zon
Eten							
- wat							
- hoeveel							
- wanneer							
- met wie							
Drinken							
- wat							
- hoeveel							
- wanneer							
- met wie							
Slapen							
- overdag							
- s'avonds							
Energie							
- overdag							
- namiddag							
- s'avonds							
Stress							
- overdag							
- s'avonds							
Sport							
- wat							
- wanneer							
- hoe vaak							
Ontspanning							
- op welke manier							
- hoe vaak							
Gemoedstoestand							
- positief							
wanneer							
waarom							
- negatief							
wanneer							
waarom							
Meditatie							
- op welke manier							
- hoe vaak							
- Geef een cijfer om jouw dag te waarderen							
Opmerkingen:							

Een idee! Heb je meerdere email accounts? Schrijf een email naar je beste vriend of vriendin met je frustraties, je onzekerheden, je verdriet, kortom alles wat je tegenhoudt om succesjes te halen. Lucht je hart! Als je klaar bent dan stuur je de mail naar jezelf, niet naar de vriend of vriendin! Probeer het, het werkt om je hart te openen maar uiteindelijk een ander niet te belasten en ... je hebt zo na een paar mailtjes je eigen dagboek die je terug kan lezen en die je helpt om zicht te verkrijgen.

Je schrijfboekje, ik heb het bewust geen eetdagboek genoemd, zal je helpen om bewust te worden en gedrag te herkennen die je kan veranderen om tot betere reacties te komen. Ik laat het helemaal aan jou over in hoeverre je specifiek erin gaat schrijven ten aanzien van je eten en je eetpatroon.

Wat je in zicht moet hebben

Je zou kunnen kijken naar:

1. De porties die je eet
2. De regelmaat waarop je eet
3. Wat voor voedingswaarde je eten heeft
4. Wat voor emotie je ervaart bij het eten
5. Wat voor onbewuste gewoonten je hebt die voor jou niet werken

Of je nou start met een dieet, of dat je extra gaat sporten of dat je gezonder gaat eten. Als je op een plezierige wijze gaat werken aan een ander en beter gedrag ga je daardoor anders reageren en je gaat je je beter in je vel voelen. Goede keuzes maken wordt simpel.

De kunst is om langzaamaan patronen te gaan herkennen. Je krijgt dat Aha! gevoel! Dat je jezelf beter gaat begrijpen! En wat is toch heerlijker als je jezelf beter gaat snappen!

Om je op weg te helpen in het schrijven heb ik hieronder een document met “71 Vragen Die Jou Succesvol Leiden Naar Jouw Permanent Gezond Gewicht”.

*Met veel liefde en een grote wens voor Jouw Succes!
Saïda de Vries-Cijntje*

Nawoord

Dit boekje is geschreven door Saïda de Vries-Cijntje
Wellness en SOE Gewichtsconsulent

Ik begeleid, inspireer en motiveer mensen naar
een voor hen betere leef- en eetwijze door het
verstrekken van kennis en advies op het gebied
van voeding en beweging

Op mijn website <http://www.mind-en-body.nl>
geef ik regelmatig tips voor het verkrijgen van een
gezonde lifestyle.

Op mijn blog www.saidadevries.wordpress.com
deel ik graag mijn gedachten met jou op het gebied
van motivatie en inspiratie.

Voel je vrij om op de artikelen te reageren!

Een gratis intake gesprek aanvragen?
U kunt bellen naar 06-20212863 of 035-5430406.

Mailen kan ook naar:

afslankenbegrijpen@gmail.com

Het volgende eBook heb ik speciaal voor jou geschreven.

Als je deze wilt aanschaffen klik op de link:

<http://www.afslankenbegrijpen.nl/de-natuurlijke-methode>



71 Vragen Die Jou Leiden Naar Een Gezond Gewicht

1. heb je nagedacht over het afslanken
2. waarom wil je afslanken
3. binnen welke termijn zou je willen afslanken
4. wanneer ga je de mist in
5. met welke mate ga je de mist in
6. waarover maak je je weleens zorgen
7. is overgewicht een probleem voor jou
8. wat voor hindernissen verwacht je als je gaat starten
9. hoe ging het de laatste keer
10. herinner je het moment dat je opgaf
11. waar zie je tegenop
12. hoe vaak ben je serieus begonnen
13. welke situaties vormen valkuilen
14. welke situaties zijn moeilijk om vol te houden
15. welke situaties kan je voorzien
16. welke gedachten spelen een rol hierbij
17. welke verwachtingen spelen een rol hierbij
18. wat zijn de 3 stappen die je kan nemen om tijd en rust voor jezelf te creëren om uit te zoeken wat je werkelijk wil
19. op welke manier luister je naar je lichaam
20. wat doe je om aandacht aan jezelf te schenken die je nodig hebt
21. wat is hetgeen wat je graag anders wilt
22. ben je vrij om je eigen keuze te maken
23. beschrijf je kwaliteiten
24. beschrijf je talenten
25. beschrijf je valkuilen
26. voel je je onzeker en wanneer voel je dat
27. vind je het moeilijk om te zeggen waar het eigenlijk om gaat
28. voel je je opgebrand
29. wil je weer energie en levensvreugde ervaren

71 Vragen Die Jou Leiden Naar Een Gezond Gewicht

30. omschrijf je doel en omschrijf hoe je tijdschema eruit ziet
31. wat zijn de stappen die je voor je ziet voor het nu
32. wat zijn de stappen die je voor je ziet, op de lange termijn
33. wat is jouw situatie nu?
34. hoe zie je je situatie over 3 maanden, 6 maanden, 1 jaar, 3 jaar
35. wat weerhoudt jou? Wie weerhoudt jou
36. wat is jouw persoonlijke invloed op jouw verandering
37. wat is de invloed van anderen en in welke mate
38. is de invloed van anderen een hindernis
39. welke middelen kan je aanwenden om dit geen hindernis te laten zijn
40. omschrijf in een zin waar je probleem precies over gaat
41. waar ben je op dit moment trots op in je leven en waarom
42. wat voel je hierbij
43. waar ben je op dit moment het meest gelukkig en blij over
44. wat geeft jou op dit moment een mooi en dankbaar gevoel
45. omschrijf vanuit dit gevoel de belangrijkste vijf stappen die je gaat nemen voor jezelf die je gaan leiden naar je doel
46. wanneer ga je beginnen
47. wie moet er op de hoogte zijn van jouw plannen
48. verwacht je hindernissen vanuit je omgeving
49. beschrijf de vijf actieve stappen die je kan nemen ten opzichte van je omgeving

71 Vragen Die Jou Leiden Naar Een Gezond Gewicht

50. wanneer en hoe beloon je jezelf
51. bij wie kan je terecht voor steun en hulp
52. op een schaal van een tot tien kan je aangeven hoe vastberaden je bent? waarom geen tien?
53. wat kan je anders doen om volledig achter je plan te staan
54. hoe voel je je bij dit besluit. Welke gevoelens komen er los
55. omschrijf tien voordelen dat een gezond gewicht voor jou gaat brengen
56. zie je het beeld van jouw nieuwe ik? Omschrijf haar tot in de details
57. omschrijf de momenten en mensen die jou motiveren
58. omschrijf de wijze en wanneer je jezelf motiveert
59. ben je je te allen tijde bewust van jouw basisbehoeftes van voeding, drinken, rust en aanraking
60. ken je je eigen normen, weet je welke deze zijn en staan deze jou in de weg
61. wat mag je niet van jezelf
62. wat moet je van jezelf
63. hoe flexibel ben je
64. durf je gewoontes te doorbreken?
65. durf je dingen te veranderen?
66. ben je streng voor jezelf? hoe streng
67. als je faalt, is dit voor jou een reden om op te geven?
68. hoe vaak doe je dit? Waarom eigenlijk?
69. voel je je afhankelijk van de goedkeuring van anderen?
70. vind je het eng om anderen nodig te hebben
71. wat heb je nodig om echt gelukkig te zijn

Succes !