Module 4

Invloed van de dieetcultuur

Op weg naar jouw intuïtieve leven

Focus op Jezelf
Diëtiste Ine Bosmans

Inhoud

De aanwezigheid van klikspanen

Je dieetpolitie herkennen

Hallo aapje

Les 1:
De aanwezigheid van klikspanen

In deze module gaan we een aantal saboteurs bespreken, die jouw tegen kunnen houden op weg naar jouw intuïtieve leven. Als eerste ga je aan de slag met de klikspaan. Dit is eigenlijk de uitzondering van het rijtje. De andere saboteurs en bondgenoten komen volledig vanuit jezelf, de klikspaan niet. Die komt van buitenaf en kan heel veel verschillende vormen aannemen.

Klikspanen zijn mensen of objecten die jou heel graag in de dieetcultuur houden. Ze houden daarbij ook weinig tot geen rekening met wat jij echt nodig hebt of wat voor jouw gezondheid de beste optie is. Vaak wordt er geredeneerd vanuit het idee dat een hoger gewicht niet gezond kan zijn en dat afvallen altijd goed is.

Mensen doen dit vaak niet met slechte bedoelingen maar eerder vanuit je graag zien, vanuit bezorgdheid of willen helpen. Objecten heb je vaak aangereikt gekregen in de loop van de tijd. Denk aan een eetdagboek, een activity tracker, apps van dieetprogramma's en nog zoveel meer. In de extra oefening van deze les kan je voor jezelf al deze klikspanen in kaart brengen en nadenken hoe je ermee om kan gaan. In het begin lijkt het soms moeilijk om dit allemaal op te merken. Maar je zal zien, hoe meer je hierin geoefend bent, hoe makkelijker je het gaat herkennen en hoe makkelijker je het naast je neer kan leggen.



Mensen hebben als klikspaan vaak een heel grote invloed op hoe we ons voelen en hoe we ons nadien gaan gedragen. Daarom vind ik dit een heel interessante groep om wat verder in te gaan duiken en vooral om je te leren hoe je kan reageren op bepaalde opmerkingen.

Ik ga je telkens een voorbeeld geven van een uitspraak die als klikspaan fungeert voor jouw dieetpolitie. Probeer eens voor jezelf op te schrijven hoe je ermee om zou kunnen gaan en hoe je hierop zou kunnen reageren. Door hier op voorhand al over na te denken, maak je jezelf sterker. Je breidt namelijk je toolbox uit om beter voor jezelf te zorgen!

Enkele voorbeelden van standaardreacties die je kan gebruiken als iemand opmerkingen maakt over je lichaam of over diëten:

“Fijn dat dat dieet voor jou werkte maar ik ben op een andere manier met mijn gezondheid bezig.”

“Die recepten zien er heel lekker uit maar ik luister naar mijn lichaam om te bepalen wat ik nodig heb.”

“Mijn gewicht? Daar ben ik niet mee bezig, ik werk aan mijn gezondheid.”

In dit documentje kan je nog heel wat meer reacties vinden.

Bij de dokter: “Kan u me vertellen waarom mijn gewicht zo belangrijk is? Er is toch ondertussen heel wat wetenschappelijk onderzoek dat aantoont dat gewicht en BMI geen parameters zijn om iemands gezondheid te beoordelen.”

Is je gewicht kennen noodzakelijk voor de dosering van medicatie of narcose, dan heb je het recht om blind gewogen te worden. Ze hoeven hier verder dan ook niets over te zeggen.

Zeg, je nicht is aan een nieuw dieet begonnen en je ziet de kilo's er gewoon af vliegen. Zou jij dat niet ook eens gaan proberen?



Je moeder

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



Jij

Ik weet dat je regelmatig op dieet bent. Ik heb thuis nog een kookboek van het ketodieet liggen. Zal ik dat eens voor je meenemen?



Je collega

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



Jij

Amai, ik ben in de zomer echt weer bijgekomen. Het wordt hoog tijd dat ik de riem weer eens aantrek. Zo kan het echt niet verder!



Een vriendin

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



Jij

Maar meisje toch, nu ben je toch wel heel erg aan het bijkomen he! Je zou niet willen dat de mensen denken dat je zwanger bent!



Je oma

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



Jij

Ik weet dat dit echt een lastig stukje is! En dat komt omdat het krijgen van zo'n opmerking je heel erg kan raken. Maar door je erop voor te bereiden, kan je het jezelf een stuk makkelijker maken.

Probeer jezelf altijd voor te houden dat die opmerkingen komen

- Of vanuit oprechte bezorgdheid. Want ze weten misschien nog helemaal niets over de negatieve effecten van deze opmerkingen.
- Of vanuit een eigen pijn. Ze hebben deze opmerkingen misschien zelf allemaal gekregen en weten niet beter.

Wees je heel erg bewust van wat deze opmerkingen met je doen. Je gevoel kan je niet direct sturen maar je gedachten en je gedrag wel. Weet dat elke opmerking die je krijgt gewoon woorden zijn. Je hoeft hier in principe niets mee te doen. Het negatieve gevoel komt er pas als jij er negatieve gedachten aan koppelt. Merk dus je negatieve gedachten op en ga ze dan eens tegen het licht houden.

- Wat voor een gedachte is het?
- Is het wel waarheid?
- Kan ik op een positieve manier vooruit met die gedachte of helpt het me net niet?

Kies er dan bewust voor om hiermee aan de slag te gaan. Je hoeft je eigenwaarde helemaal niet te laten afhangen van opmerkingen van anderen. Jij weet wat je waard bent. Vertel jezelf dat dus ook heel regelmatig!

En wees vooral lief voor jezelf! Het gaat misschien niet altijd direct lukken om niet boos te worden door een opmerking of om niet aan jezelf te gaan twijfelen. We zijn allemaal maar mensen, niemand is perfect dus je hoeft jezelf hier helemaal niets kwalijk te nemen. Merk het op, ga het verder onderzoeken en probeer het de volgende keer anders te doen. En denk eraan, oefening baart kunst!

Les 2:
Je dieetpolitie herkennen

We hebben het al gehad over de klikspanen in je omgeving. Die klikspanen kunnen in jouw hoofd je dieetpolitie triggeren. En wie dat dan is? Wel, het saboterende stemmetje wat je regelmatig vertelt dat je

- niet goed bezig bent
- teveel gegeten hebt
- echt geen karakter hebt
- weer opnieuw op dieet moet
- niet meer mag snoepen op weekdagen
- geen alcohol meer mag drinken
- nu toch echt weer eens wat meer moet gaan sporten

En nog zoveel meer!

Je zal het wel al merken, dit is geen liefdevol stemmetje. Het is vooral een gefrustreerd, boos en vooral vermanend stemmetje. Jammer genoeg zal je, als je hiernaar blijft luisteren, heel erg in de dieetcultuur blijven hangen. En niet alleen dat, je zal ook heel erg kritisch voor jezelf blijven en niet op de best mogelijk manier voor jezelf gaan zorgen.



En net dat is wat we wel willen, dat jij jezelf, zowel fysiek als mentaal, zo goed mogelijk gaat verzorgen. En dat doe je door je dieetpolitie te leren kennen en er dan vooral niets mee te gaan doen. Je kan deze gedachten wel horen maar je hoeft hier niet naar te handelen.

In de extra oefening bij deze les, kan je al eens nagaan hoe je dieetpolitie zich in de loop van je leven ontwikkelt heeft. Want nee, je wordt hier absoluut niet mee geboren. Als baby denk je niet na over wat je wel en niet mag eten, hoeveel je mag eten of hoeveel je moet bewegen. Je doet dit gewoon aan de hand van de signalen die je lichaam je geeft. En net daar willen we weer terug naartoe!

Dus om nu weer aan de slag te gaan met je dieetpolitie, wil ik je graag uitnodigen om gedurende één of meerdere dagen eens op te merken wat deze dieetpolitie jou allemaal vertelt. Merk eens op welke oordelende of vermanende opmerkingen jij aan jezelf geeft. En probeer eens na te gaan wat voor een gevoel je dit geeft. En wat voor gedrag je achteraf stelt.

Gedachte: _____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Gedachte: _____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Gedachte: _____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Gedachte: _____

_____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Gedachte: _____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Gedachte: _____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Gedachte: _____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Gedachte: _____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Gedachte: _____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Gedachte: _____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Gedachte: _____

_____

Gevoelens: _____

_____

Gedrag: _____

_____

Zijn er bepaalde dingen die je opvallen als je deze gedachten en de gevolgen ervan gaat teruglezen?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Zijn er bepaalde regels die jij voor jezef gebruikt in verband met je voeding en je beweging?
Zoals bijvoorbeeld:

- Ik mag na 20u niets meer eten.
- Ik moet 2x per week sporten.
- Ik mag max 1x/week fastfood eten.
- Ik moet elke dag minstens 2 stukken fruit eten.

Schrijf deze regels hieronder eens op voor jezelf.

Regel 1: _____

Regel 2: _____

Regel 3: _____

Regel 4: _____

Regel 5: _____

Regel 6: _____

Regel 7: _____

Regel 8: _____

Regel 9: _____

Regel 10: _____

Regel 11: _____

Regel 12: _____

Regel 13: _____

Regel 14: _____

Regel 15: _____

Wat doet het met je als je deze regels ALTIJD wilt volgen?

_____
_____
_____

Kan je opmerken of dit je een positief of een negatief gevoel geeft?

_____
_____

Hoe zou je je voelen als je al deze regels zou kunnen loslaten?

_____
_____
_____
_____

Heel vaak hebben we het gevoel dat we regels nodig hebben om het goed te doen. En ja, regelmaat in je leven kan heel erg handig zijn. Maar er stelt zich wel een probleem als je hier heel erg rigide mee omgaat. Dat zorgt vooral voor heel veel druk. En oh wee als het je dan niet lukt om deze regels tot op de letter te volgen. Dan is de kans groot dat er weer een gevoel van falen naar boven komt:

- "Zie je wel, ik kan het niet."
- "Het is alweer om zeep."
- "Weer een bevestiging van het feit dat ik geen karakter heb."
-

En die gedachten zijn dan weer een mooie trigger voor je rebel uit module 3 om naar boven te komen! Met het gekende Foert-gevoel, wat er dan weer voor kan zorgen dat je hervalt in oude, tegenwerkende patronen.

Door het loslaten van heel rigide regels maar het eerder kiezen voor richtlijnen, waar we in module 5 & 7 nog verder mee aan de slag gaan, wordt je dieetpolitie een stuk minder sterk en ga je heel wat stappen vooruit kunnen zetten!

Als laatste onderdeel van deze les, kan je nog een audio vinden waarin ik een aantal positieve affirmaties uitspreek. Je kan de affirmaties ook zelf inspreken via je audiorecorder op je smartphone. Op die manier kan je ze elke dag afspelen. Ze werken nog beter als je ze door jezelf hoort uitspreken. Of je schrijft je eigen affirmaties en spreekt ze in. Dat is nog krachtiger!

Ik luister met liefde en begrip naar de signalen van mijn lichaam.

Ik laat oude dieetregels los en omarm de intuïtieve benadering van eten.

Mijn lichaam weet wat het nodig heeft en het wijst me de juiste weg.

Ik ben de architect van mijn eigen gezondheid en welzijn. Ik maak bewuste, liefdevolle keuzes voor mezelf.

Ik ben vrij van schuldgevoelens over eten. Ik respecteer mijn eigen keuzes.

Elke dag leer ik meer en meer over de specifieke behoeftes van mijn lichaam.

Ik laat negatieve gedachten over eten los en omarm positieve en voedende gedachten.

Ik heb de controle over mijn eetgedrag. Ik kies bewust wat het beste is voor mijn lichaam.

Ik heb geen regels nodig om te weten wat mijn lichaam nodig heeft. Dat vertelt het me zelf.

Ik eet bewust en geniet van elke hap die ik neem.

Mijn affirmaties die me gaan brengen tot het loslaten van mijn dieetregels



Les 3: Hallo aapje

Je zal nu wel denken, huh een aapje? Wat heeft dat er nu ineens mee te maken? We hebben ondertussen al een hele dierentuin bij elkaar! Maar ja, ook dat aapje is een belangrijk onderdeel van het verhaal.

Dat aapje, dat gaat over je monkey mind. En je monkey mind, dat is de eindeloze stroom aan gedachten die door je hoofd razen. Je kan het namelijk zien als een aapje dat in een bos zit en zich van de ene boom naar de andere boom slingert. En dat aapje, dat vindt nooit rust.

En wees maar niet bang, je bent niet de enige die hier last van heeft. We hebben allemaal een monkey mind. Al is de ene persoon er net weer wat beter in om zijn aapje te kalmeren dan de andere.

En dan kan je natuurlijk gaan proberen om wat aan je monkey mind zelf te doen, door het te gaan kalmeren, zoals je in de visualisatie van deze les kan doen. Maar je kan ook aan de slag gaan met het bos waarin het aapje zich bevindt. Al de bomen in dat bos hebben namelijk een lading. En die lading is ofwel negatief ofwel positief. Maar het addertje onder het gras is, dat je aapje altijd dezelfde bomen gaat uitkiezen. Zit het dus in een boom met een negatieve lading, dan zal de volgende boom ook een negatieve lading hebben en de volgende ook en de volgende ook. Je blijft dus als het ware hangen in alleen maar negatieve gedachten. Maar als het je lukt om op een boom met een positieve lading te geraken, dan ben je ook daar weer mee vertrokken en ga je voornamelijk positieve gedachten ervaren.





Zoals we in de vorige les al besproken hebben, is er een heel sterke connectie tussen je gedachten, je emoties en je gedrag. Daar gaan we nu nog wat verder op in. Om te komen tot ander gedrag, is het interessant om dit nog wat verder te gaan uitbreiden. En dan doen we via het 5G-schema:

Er doet zich een bepaalde *gebeurtenis* voor zoals bv:
Je hebt een heel vervelende dag op het werk gehad en net voor je naar huis, riep je baas nog eens op het matje over een fout die je gemaakt hebt.

Dit triggert je monkey mind, je *gedachten* slaan op hol:
Oh nee, straks krijg ik mijn ontslag. Ze vinden dat ik mijn werk niet goed doe. Wat zal mijn man hiervan denken?

Die gedachten zorgen op hun beurt voor *gevoelens*:
Angst, onzekerheid, schaamte

En dat leidt dan tot een bepaald *gedrag*:
Het leegeten van een zak chips, met nog een stuk chocola erna en om door te spoelen nog een paar glazen frisdrank.

Dat gedrag heeft dan weer *gevolgen*:
Je voelt je niet goed, je slaapt slecht omdat je maaglast hebt. De dag nadien ben je moe en voel je je schuldig over je eetgedrag.

Kan je opmerken dat deze cascade je helemaal niet helpt? Heel vaak ervaar je dezelfde emoties achteraf nog eens helemaal opnieuw en trigger je opnieuw niet-helpend gedrag. Het is nu kwestie om ergens een dominoblokje tussenuit te halen, zodat je je hier niet helemaal in verliest.



Het is dus kwestie van te gaan zoeken waar je de cascade kan onderbreken. En dat kan op verschillende momenten gebeuren. Bekijk welke onderdelen je zelf in de hand hebt.

De *gebeurtenis*:
Die heb je natuurlijk niet altijd in de hand, het kan goed zijn dat de gebeurtenis je gewoon overkomt.

Je *gedachten:*
Die heb je natuurlijk wel in de hand! Probeer je aapje richting een positieve (of een neutrale) gedachte te bewegen.
vb. je weet dat je baas je werk appreciëert maar je hebt nu eenmaal een foutje gemaakt. Je kan hier alleen maar weer van leren.

Je *gevoelens*:
Die zijn wat ze zijn. Het helpt niet om je gevoelens te gaan onderdrukken want dan komen ze alleen maar heviger terug. Maar je weet wel dat je, door je gedachten te shiften, vaak ook al gevoelens gaat veranderen.

Je *gedrag*:
Als het gelukt is om je gedachten te shiften, is de kans heel groot dat je gedrag vanzelf anders zal zijn. Maar merk je dat dat niet gelukt is, dan kan je je nog altijd afvragen of je gedrag helpend is of niet. En is het dat niet, dan kan daar weer bewust mee aan de slag om iets anders te doen.

Het *gevolg*:
Alleen al door het feit dat je hier bewust mee bent omgegaan, zal zorgen voor een ander gevolg.

Nu is het jouw beurt. Denk eens na over de afgelopen weken.
Waren er bepaalde momenten waarop je gedrag ervoor zorgde dat je vervelende gevolgen ervaren hebt? Giet ze dan eens in het 5G-schema om te bekijken hoe je het in de toekomst anders kan doen.

Gebeurtenis:

_____
_____
_____
_____

Gedachten:

_____
_____
_____
_____

Gevoelens:

_____
_____
_____
_____

Gedrag:

_____
_____
_____
_____

Gevolg:

_____
_____
_____
_____

En ga nu eens bekijken wat er anders zou kunnen in de toekomst.

Gebeurtenis:

_____
_____
_____
_____

Gedachten:

_____
_____
_____
_____

Gevoelens:
Probeer je gevoelens vooral niet te onderdrukken. In les 3 van module 3 kan je zien dat dat geen goed idee is. Het is beter om te surfen op de golven dan om het water proberen tegen te houden!

Gedrag:

_____
_____
_____
_____

Gevolg:

_____
_____
_____
_____

Deze oefening is heel handig om regelmatig te herhalen. Er zijn altijd weer verschillende gebeurtenissen die verschillende gedachten, gevoelens en gedrag opwekken. Leer jezelf hierin heel goed kennen en bepaal zelf wat voor jou het meest helpend is om aan te passen.

Gebeurtenis:

_____
_____
_____
_____

Gedachten:

_____
_____
_____
_____

Gevoelens:

_____
_____
_____
_____

Gedrag:

_____
_____
_____
_____

Gevolg:

_____
_____
_____
_____

Waar zitten je punten voor verandering? Waar kan je ergens een dominoblokje eruit halen?

Gebeurtenis:

_____
_____
_____
_____

Gedachten:

_____
_____
_____
_____

Gevoelens:
Hier hoef je zelf niet bewust iets te doen. Merk wel op hoe je gevoelens veranderen als je in de eerste twee delen van het verhaal al verandering aan kan brengen.

Gedrag:

_____
_____
_____
_____

Gevolg:

_____
_____
_____
_____

Je bent niet je gedachten.
Je bent de waarnemer
van je gedachten.

Eckhart Tolle

Ik vier elk succes!

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Believe in yourself and anything is possible

Ik vier elk succes!

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Believe in yourself and anything is possible

Module 4 zit erop!

Ik hoop dat ik je hierin heb kunnen meenemen in

- welke klikspanen er aanwezig zijn in jouw leven en hoe je hier het beste mee om kan gaan. Je hoeft je helemaal niet te laten beïnvloeden hierdoor. Dus kies zelf wat je wel en niet in je omgeving wilt toelaten. Wees je ervan bewust dat je het recht hebt om voor jezelf te kiezen!
- het herkennen van je dieetpolitie. Door deze te herkennen en ervoor te zorgen dat deze negatieve gedachten je niet meer beïnvloeden, kan je op een veel vrijere manier met voeding leren omgaan. Het loslaten van dieetregels is één van de belangrijkste stappen op weg naar het worden van een intuïtieve eter.
- de werking van je monkey mind. Door het aapje in je hoofd te herkennen, kan je zorgen voor een overvloed aan positieve bomen zodat je jezelf niet verliest in doemgedachten. Jij bent de baas over je gedachten en je gedrag dus je kan die op elk moment gaan veranderen.

Veel plezier met module 5!

Heel veel liefs,

Ine