Werkboek Minicursus

Dit werkboek hoort bij mijn boek, NOOIT MEER DIK. In mijn boek vind je allerlei opdrachten, waarvoor in mijn boek ook notitieruimte is vrijgehouden.

Dit digitale werkboek heb ik gemaakt voor iedereen die meer notitieruimte nodig heeft, of liever digitaal werkt. Ik heb er niet alle opdrachten in verwerkt omdat dat, naar eigen inschatting, geen toegevoegde waarde zou zijn voor jou.

Schrijf een motivatiebrief aan jezelf

Omschrijf wie je op dit moment bent. Wat vind je leuk aan jezelf en wat vind je minder leuk? Wat wil je graag bereiken en hoe ziet jouw leven eruit als je dat bereikt hebt? Waarom is dat zo belangrijk voor je? Wat moet je veranderen om dat te realiseren en in het bijzonder: waarom verdien jij het dat het deze keer anders gaat verlopen dan alle andere keren en wat heb je daarvoor over?

|  |
| --- |
|  |

Keuzes maken

Evalueer deze week iedere dag een moment waarop je op het kruispunt stond tussen twee keuzes. Welke keuze heb je gemaakt? Waarom heb je die keuze gemaakt en hoe voel je je over die keuze?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Keuze** | **Waarom?** | **Gevoel** |
| Ma |  |  |  |
| Di |  |  |  |
| Wo |  |  |  |
| Do |  |  |  |
| Vr |  |  |  |
| Za |  |  |  |
| Zo |  |  |  |

Neuro-associaties

Wat zijn de 3 neuro-associaties die volgens jou het meest hardnekkig zijn en waarmee je de meeste moeite denkt te gaan hebben op korte en lange termijn? Als je de neuro-associaties, die het jou volgens jou moeilijk gaan maken hebt opgeschreven, wil ik je vragen om kort en bondig te noteren welke stappen jij vindt dat je zou kunnen zetten om deze neuro-associaties om te buigen of op zijn minst te neutraliseren. Verderop in dit boek ga ik je vertellen hoe ik dat zou doen, maar voor nu wil ik dat je je eigen plan maakt.

Neuro-associatie 1

|  |
| --- |
|  |

Plan van aanpak om deze neuro-associatie om te buigen of te neutraliseren

|  |
| --- |
|  |

Neuro-associatie 2

|  |
| --- |
|  |

Plan van aanpak om deze neuro-associatie om te buigen of te neutraliseren

|  |
| --- |
|  |

Neuro-associatie 3

|  |
| --- |
|  |

Plan van aanpak om deze neuro-associatie om te buigen of te neutraliseren

|  |
| --- |
|  |

Integriteit

Beloftes aan jezelf leren houden, is zonder twijfel de belangrijkste vaardigheid die je moet aanleren voor lange termijn succes in dit proces én in het leven! Bedenk eens welke beloftes jij aan jezelf hebt gemaakt in de afgelopen jaren waar je je uiteindelijk niet aan gehouden hebt. Maak deze week iedere dag een belofte aan jezelf en zet je in om je aan iedere beloftes te houden. Voorbeelden zijn:

* Ik ga vandaag binnen 5 seconden mijn bed uit nadat mijn wekker is gegaan.
* Ik ga vandaag om 7:00 opstaan voor een ochtendwandeling van 30 minuten.
* Ik ga vandaag de tijd nemen om uitgebreid gezond te ontbijten. Dat gezonde ontbijt bestaat uit…
* Ik ga vandaag niet snoepen.
* Ik ga vandaag geen alcohol drinken.
* Ik ga vanavond uiterlijk om 22:00 naar bed.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van beloftes die je aan jezelf zou kunnen maken. Je bent vrij om er een eigen invulling aan te geven, maar maak je belofte wel concreet zodat je zeker weet of je je eraan gehouden hebt of niet. Een belofte mag nooit te vaag zijn, want dan loop je het risico dat je 68 de lat zo laag legt dat je je onterecht goed voelt. Als je bijvoorbeeld jezelf belooft dat je eerder uit je bed gaat en je staat 10 seconden eerder op dan normaal, dan heb je je aan je belofte gehouden, maar wat levert het je op? Aan het einde van iedere dag evalueer je of je je wel of niet aan de belofte hebt gehouden en waarom dat volgens jou wel of niet acceptabel is.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag** | **Belofte** | **Evaluatie** |
| Ma |  |  |
| Di |  |  |
| Wo |  |  |
| Do |  |  |
| Vr |  |  |
| Za |  |  |
| Zo |  |  |

Belemmerende overtuigingen

Wat als. Wat als. Wat als…

Ook al ben je je nog niet zo bewust van het bestaan en het gevaar van belemmerende gedachtes, ze zijn er: of je nu wilt of niet. Gelukkig zijn wij gezegend met het vermogen om iedere belemmerende gedachte om te buigen in een proactieve gedachte, waarna we positieve acties kunnen ondernemen en dat is precies waar we deze week mee aan de slag gaan. Want er is weinig dat zoveel energie geeft, als dat je ontdekt dat jij het in je hebt om de baas te zijn over je belemmerende gedachtes!

Schrijf 3 belemmerende gedachtes op die op dit moment nog regelmatig door je hoofd spoken. Formuleer vervolgens een proactieve tegengedachte en onderneem daar actie op. Evalueer aan het einde van de week wat het je heeft opgeleverd om op deze manier om te gaan met je belemmerende gedachtes, in hoeverre de stemmetjes nog aanwezig zijn en wat je daarmee gaat doen!

Belemmerende gedachte 1

|  |
| --- |
|  |

Proactieve tegengedachte

|  |
| --- |
|  |

Belemmerende gedachte 2

|  |
| --- |
|  |

Proactieve tegengedachte

|  |
| --- |
|  |

Belemmerende gedachte 3

|  |
| --- |
|  |

Proactieve tegengedachte

|  |
| --- |
|  |

Angsten

Schrijf eens op welke 3 angsten jou het meeste bezighouden en de grootste belemmeringen vormen op weg naar je doelen.

Angst 1

|  |
| --- |
|  |

Plan van aanpak om deze angst om te buigen of te neutraliseren

|  |
| --- |
|  |

Angst 3

|  |
| --- |
|  |

Plan van aanpak om deze angst om te buigen of te neutraliseren

|  |
| --- |
|  |

Angst 3

|  |
| --- |
|  |

Plan van aanpak om deze angst om te buigen of te neutraliseren

|  |
| --- |
|  |

Evaluatie

Schrijf voor jezelf op wat je geleerd hebt van de informatie en opdrachten van de afgelopen weken.

|  |
| --- |
|  |

Vallen en weer opstaan

Schrijf eens een situatie op uit het verleden waarvan je echt het gevoel hebt dat je gefaald hebt, maar waar je sterker uitgekomen bent. Hoe ben je opgekrabbeld? Wat deed je? Hoe gedroeg je je? Wat heeft ervoor gezorgd dat je niet gefaald hebt, maar juist heel veel geleerd? Je kunt alleen maar falen als je niet leert van hetgeen dat is misgegaan!

|  |
| --- |
|  |

Er zijn geen makkelijke oplossingen voor moeilijke uitdagingen

Maak een lijst van alle gemakkelijke oplossingen die jij tot nu toe een kans hebt gegeven en niet voor je gewerkt hebben.

|  |
| --- |
|  |

Bouwen aan je zelfvertrouwen

Kijk eens terug naar de afgelopen weken. Welke keuzes heb je gemaakt waar je absoluut trots op bent? Probeer die trots oprecht te voelen en geef jezelf een schouderklop! Op welke dingen ben je minder trots? Vraag je af wat je daarvan kunt leren en vooral hoe je dat de komende weken anders kunt aanpakken. Zelfvertrouwen bouw je niet door alleen trots te zijn op wat goed gaat, maar ook om eerlijk naar jezelf toe te zijn over de dingen waar je nog aan kan werken.

|  |  |
| --- | --- |
| **Waar ben je trots op?** | **Waarom?** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Waar ben je minder trots op?** | **Wat kan je ervan leren?** | **Hoe ga je het in het vervolg anders aanpakken?** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Jouw nieuwe, gezonde leefstijl

Plan deze week een sportieve activiteit met een partner, je gezin, een vriend, familielid of iemand die je speciaal voor deze gelegenheid meevraagt en evalueer naderhand voor jezelf welke activiteit je hebt gedaan en hoe je dat hebt ervaren.

|  |
| --- |
|  |

Verban negativiteit

Signaleer de komende week iedere dag een of meerdere momenten dat je een negatieve gedachte hebt. Dat kan van alles zijn! Een kritische blik naar de outfit van je collega, de gedachtes die je had over de fietser die niet uitkeek, of een situatie die meer gerelateerd is aan je afvalproces. Schrijf de situatie op, noteer je instinctieve reactie en noteer vervolgens hoe je het ook kan benaderen. Als je leert omdenken bespaar je jezelf een hoop stress, zorgen en negativiteit en geniet je veel meer van al het moois om je heen! Zoals je nieuwe, gezonde leefstijl.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag** | **Negatieve gedachte** | **Positieve alternatief** |
| Ma |  |  |
| Di |  |  |
| Wo |  |  |
| Do |  |  |
| Vr |  |  |
| Za |  |  |
| Zo |  |  |

Leef als een atleet

Jij een atleet. Ik heb je natuurlijk al een beetje warmgedraaid, maar waarschijnlijk kun je het nog niet helemaal voelen. Deze week wil ik je daarom een uitdaging geven. Ik wil dat je iedere dag opstaat en jezelf een belofte doet. Net als in de tweede week van Losing weight in 8, maar dit keer ga je jezelf een belofte doen waarvan jij denkt dat een atleet dezelfde belofte had kunnen maken. Bijvoorbeeld:

* Ik ga vandaag starten met 3 kilometer hardlopen.
* Ik ga vandaag 30 kilometer fietsen.
* Ik ga vandaag 1 kilometer zwemmen.
* Ik ga vandaag twee keer trainen. ’s Ochtends en ’s avonds!
* Ik ga mij vandaag inschrijven voor een sportieve wedstrijd.
* Ik neem vandaag mijn kinderen mee voor een sportieve activiteit.
* Ik ga vandaag een nieuwe sport uitproberen.
* Ik ga mij vandaag voor 110% aan het voedingsadvies houden.
* Ik ga mij vandaag verdiepen in voedingskunde.
* Ik ga vandaag nieuwe sportkleding kopen.
* Ik ga vandaag nieuwe sportschoenen kopen.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden en wie weet heb jij een heel ander beeld van een atleet. Ik zou zeggen. Noteer je belofte en ga ervoor!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag** | **Belofte** | **Evaluatie** |
| Ma |  |  |
| Di |  |  |
| Wo |  |  |
| Do |  |  |
| Vr |  |  |
| Za |  |  |
| Zo |  |  |

Leven op jouw voorwaarden

Schrijf 3 momenten van de dag op waarop je je meestal gestrest voelt en bedenk daarna wat je op die momenten anders zou kunnen doen, zodat je meer rust ervaart.

|  |  |
| --- | --- |
| **Moment** | **Oplossing** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Schrijf 3 oorzaken op die jou stress opleveren. Zoals verkeer, deadlines, bepaalde taken en ga zo maar door. En bedenk daarna hoe je anders met die situaties om zou kunnen gaan, zodat je meer rust ervaart.

|  |  |
| --- | --- |
| **Trigger** | **Oplossing** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Stel jezelf voor iedere dag van de week als doel om een van die oplossingen in de praktijk te brengen en evalueer aan het eind van de dag wat het je heeft opgeleverd.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag** | **Gekozen oplossing** | **Evaluatie** |
| Ma |  |  |
| Di |  |  |
| Wo |  |  |
| Do |  |  |
| Vr |  |  |
| Za |  |  |
| Zo |  |  |

Emotionele relatie met eten

Schrijf voor jezelf eens op wat volgens jou de bron is geweest van je emotionele relatie met eten, welke situaties je als risicovol beschouwt en hoe je van plan bent daarmee om te gaan als je er ooit mee te maken krijgt.

|  |
| --- |
|  |