

Ontwikkel een slanke mindset

### Je wordt wat je denkt...

Hoe werkt dat dan? Stel je de volgende situatie voor:

Keuze	Gedachte	Gedrag	Gevoel
A.	Ik heb er nu zin in, dus ik eet het, morgen is er weer een dag	Opeten	Balen of negeren
b.	Ik wil dit eten, maar ik mag het niet, ik ben aan de lijn	Niet/half opeten	Frustratie of trots
c.	Ik mag dit, maar ik wil het niet. Ik neem straks liever een toastje	Niet opeten	Prima, tevreden

### ***Keuze A – dik kiezen***

---

Jij wilt alles eten wat je lekker vindt en waar je zin in hebt. Gewoon omdat het kan. Of omdat je toch al zo druk en moe bent. Je bent misschien niet gewend aan nee zeggen tegen eten. Dat vind je ofwel zonde (het is zo lekker), of een hele prestatie (ik was sterk, ik zei nee). 'Gewoon nee zeggen' omdat je helemaal niet zo heel gek bent op gevulde koek, omdat je vol zit, of omdat je liever wat anders neemt straks, komt niet in je op. Nee zeggen tegen chocola, chippies, wijn of taart, doe je alleen als je 'aan de lijn bent'.

## ***Keuze B – dieet kiezen***

---

Je slaat alles dapper af (of een halve), maar je baalt er vervolgens wel van. Je voelt je vaak gefrustreerd als het om je eetkeuzes gaat: Waarom moet jij altijd opletten? Waarom kun jij ook niet gewoon lekkere dingen eten, dan doen anderen toch ook? Slanke mensen kunnen eten wat ze willen zonder aan te komen. Maar jij? Jij moet altijd streng zijn. Jij hebt levenslang.

## ***Keuze C – slank kiezen***

---

Jij bent volwassen en maakt je eigen keuzes. Je mag alles eten wat je wilt, je kiest er alleen niet altijd voor, omdat je weet wat de gevolgen zijn als je alles in je mond stopt. Je eet alleen lekkere dingen als die voor jou echt een 9 of 10 waard zijn. Maar een dropje kun je nu best missen. Je bent niet bang iets tekort te komen: je geniet bewust van de dingen waar je heel erg van houdt. De rest vind je de zonde niet waard. Jij geniet vanavond liever van een glas wijn, zonder frustratie of schuldgevoel. Voor je gevoel kan je alles eten zonder dat je aankomt.

## **Het verschil in mindset**

---

Het grote verschil is dus dat je alles mag eten, maar het niet wilt. **Dat is een slanke mindset.** Je bent in controle en eten controleert jou niet. Jij bepaalt zelf wat je eet en drinkt. En dus bepaal je ook je eigen gewicht.

Hoe vaker je kiest voor 'Ik mag alles en ik wil niet te veel eten' in lastige situaties, hoe simpeler het wordt. Je ervaart steeds minder situaties als lastig. Slank kiezen wordt een automatisme: een nieuwe gewoonte.

## Tips om slank te leren kiezen

---

- Wat is je doel?: wat wil je het liefste wilt bereiken. Wil je weer in die strakke spijkerbroek passen? Of makkelijk een sprintje trekken? Maak dat **ideaalbeeld** concreet in kilo's en gevoel. Bijvoorbeeld: ik weeg 63 kilo en wandel heel relaxed in bikini over het strand. Ik voel mij fit en gezond.
- Geniet én val af: Eet alleen wat je echt lekker vindt. Kies voor een gezonde levensstijl met eten waar jij van geniet.
- Kies *'Ik mag, maar ik wil niet'* in lastige situaties: ontdek de kracht van slank kiezen. Pak de controle en zeg zonder frustratie nee tegen te veel eten.
- Voorkom eetbuien en emotie-eten: val je aan op chocola of zoutjes als je alleenthuis bent? Stop! Tel even tot 10 en bedenk wat je aan het doen bent. Roep het beeld op van wat je wil bereiken. Ga terug naar je doel, bereik je dat met chocola?. En onthoud: als honger niet het probleem is, is eten nooit de oplossing.
- Vervang drie dikke gewoontes door slanke gewoontes: bijvoorbeeld stoppen met eten wanneer je vol zit (i.p.v. opeten omdat het anders zonde is) en 's avonds wandelen in plaats van bankhangen.

## Ontwikkel een slanke mindset

---

Als je wil afvallen is het dus essentieel om een **andere manier van denken te ontwikkelen**. Je kunt je gedachten, meningen en overtuigingen

over eten en jezelf aanpassen. Dan moet je je eerst wel bewust worden van wat je nu denkt:

**Intentie:** Schrijf op wat je aan jezelf en aan je leven wilt veranderen. Zijn er bepaalde gevoelens waar je mee worstelt? Is er iets in je gedrag wat je zou willen veranderen? Wat zijn je wensen? Welke dromen wil je waarmaken?

**Motivatie:** Schrijf vervolgens op waarom je dat wilt veranderen of waarom jij vindt dat je dat moet veranderen. Leg uit waarom je je droom wilt waarmaken.

**Sabotage:** Als je weet wat je wilt veranderen en je hebt een motivatie om dit te doen, waarom heb je dit tot op heden nog niet gedaan? Als je een droom hebt die je wilt waarmaken, wat is dan de reden dat je dat nog niet hebt gedaan?

**Offer:** Geen succes zonder opoffering. Als je doelen wilt behalen en dromen wilt waarmaken, zul jij daar iets voor moeten doen én moeten laten. Hoe groter je doelen en dromen, hoe groter de opoffering. Je zult er hard voor moeten werken. Je zult er tijd aan moeten besteden die ten koste gaat van je sociale leven en tijdelijk plezier. Wat heb jij ervoor over om je dromen waar te maken?

**Positieve consequenties:** Wat gebeurt er en hoe zul jij je voelen als je datgene aan jezelf en in je leven verandert? Wat kunnen of zullen positieve gevolgen zijn als je dit voor elkaar krijgt?

**Negatieve consequenties:** Wat gebeurt er als je nu wéér geen actie onderneemt? Wat gebeurt er met je leven als je nu niets verandert? Hoe voel jij je over een maand, een jaar, vijf jaar vanaf nu, als je nu niet begint om je intenties waar te maken? Wat kunnen of zullen de nadelige gevolgen zijn voor jou en de rest van je leven als je er nu niets aan gaat doen om iets te veranderen? Beschrijf het meest ellendige toekomstscenario. Hoe voelt dat?