

3.



In deze derde module wil ik graag dat je aan de hand van de opdrachten terugblijkt op wat je allemaal al hebt gedaan om je probleem met eten en de kilo's te bestrijden.

Wat was je strategie om controle te krijgen over je situatie en hoe pakte dit voor je uit? Wat werkte er voor je en zou je willen vasthouden? Maar ook wat werkte er níet en waarvan is het dan ook tijd om het besluit te nemen er voorgoed afscheid van te nemen?

De reden dat we hier bij stilstaan heeft te maken met de werking van je brein. Je brein heeft namelijk als taak om je veilig te houden en om er voor te zorgen dat je kunt overleven. Hierdoor zal je brein je, onder andere, altijd blijven verleiden om te kiezen voor de weg met de minste weerstand.

Je zal dit merken doordat de drang om je oude strategie weer even uit de kast te trekken "om snel wat kilo's af te vallen" zo nu en dan de kop op zal blijven steken. Op de kóрте termijn zal dit namelijk sneller resultaat geven op je gewicht dan de route waar je nu voor hebt gekozen en het deel van je brein dat verantwoordelijk is voor deze "drang" denkt helaas alleen maar in het hier en nu.

Door echter bewust stil te staan bij wat deze strategie voor je heeft betekent en opnieuw zal betekenen op de lángere termijn, kun je je beter bewapenen tegen de verleiding om tot korte termijn acties over te gaan, mocht je merken dat dit gaat spelen.

Mijn controle strategie tot nu toe

Beschrijf wat je allemaal hebt gedaan of juist hebt gelaten om verandering aan te brengen in je situatie.

Soms lijkt het antwoord hierop vrij simpel: je bent waarschijnlijk anders gaan eten. Maar de controle reikt vaak veel verder dan waar je zo op het eerste oog bij stilstaat. Daarom is het goed om jezelf deze vraag af te stellen per levensgebied. Met andere woorden: wat heb je gedaan of gelaten op het gebied van:

Gezondheid
Relatie/ gezin
Sociale situaties
Financiën
Werk/ Vrije tijd
Persoonlijke ontwikkeling

Want misschien ben je naast anders te gaan eten wel meer gaan werken of heb je een hobby gezocht voor de afleiding? Misschien ben je sociale situaties uit de weg gegaan om te voorkomen dat je dan teveel zou eten? Of heb je de voetbalwedstrijden van je zoon vermeden omdat je bang was dat je de frietlucht uit de kantine niet kon weerstaan?

Op welke manieren heb jij allemaal geprobeerd controle te krijgen op je situatie?

Wat deed je en wat vermeed je?

Wat was daarvan het resultaat?

Wat was de consequentie van jouw strategie?

Wat leverde het je op en wat heeft het je gekost?

Ook bij deze vraag kun je gebruik maken van de 6 levensgebieden uit de vorige opdracht, want ook hierbij geldt dat de gevolgen vaak veel breder zijn dan puur het gevolg voor je gewicht.

Heb je er bijvoorbeeld een leuke hobby aan over gehouden?

Of heeft het je misschien wel vriendschappen gekost?

Hoeveel geld heb je al met al geïnvesteerd en tegen welk resultaat? Wat was het effect op je gezondheid, zowel op je fysieke gezondheid als op je mentale gezondheid? Hoe voelde je je er bij?

En welke conclusie kun je hieraan verbinden?

Wat is belangrijk voor je om vast te houden en waarvan wil je voorgoed afscheid nemen, omdat het je niks oplevert of omdat de baten niet opwegen tegen de kosten? Ook al is de verleiding nog zo groot.