

## 4.



Lange tijd heeft jouw leven in het teken gestaan van "moeten" en "niet mogen". Je hebt controle geprobeerd te krijgen over je situatie en daarmee over je gevoel (over jezelf, over je eetgedrag, over je lijf, over je gewicht) door te proberen om je leven aan te passen aan externe normen en regels, zoals bijvoorbeeld de BMI index of de beweegnorm.

In de vorige module ben je tot de conclusie gekomen dat, de regels die je hebt geprobeerd na te leven, niet hebben gebracht waar je naar op zoek bent. Zelfs niet wanneer je veel was afgevallen. Volhouden was echt een probleem omdat je niet kon leven op een manier die bij jou paste, waar jij blij van werd.

Je hebt je levensgeluk in de koelkast gezet, in afwachting op het moment waarop je tevreden zou zijn met jezelf. Een moment wat eigenlijk nooit is gekomen.

Wat nu als je het vanaf nu eens gaat omdraaien? Hoe zou het voor je zijn als je je nú al gelukkiger zou kunnen gaan voelen? Door je leven te leven zoals jij dat graag wilt en door te leren rekening te houden met wat jij belangrijk vindt en waar jij behoeften aan hebt?

Hierdoor zullen je issues met eten niet direct verdwijnen, maar je leven krijgt wel meer betekenis, is zinvoller en je zal merken dat je gevoel van welzijn hierdoor toeneemt. Kortom: je zult lekkerder in je vel zitten, met als gevolg dat je je anders zal gaan gedragen. De kans dat ook je eetgedrag hierdoor als vanzelf veranderd is zeer waarschijnlijk!

Dus in plaats van dat je het eerst moet verdienen om je gelukkig te voelen, ga je in dit traject gelukkig zijn juist inzetten om tot verandering te komen. Dat klinkt goed toch?

A large, dark grey opening quotation mark consisting of two curved shapes.

**Het leven is  
geen  
generale repetitie.**

GRIP OP JE EETGEDRAG

A large, dark grey closing quotation mark consisting of two curved shapes.

In de komende modules ga je dan ook op zoek naar wat voor jou écht belangrijk is en waar je behoeften aan hebt om vervolgens bewust te kunnen kiezen meer naar deze behoeftes te kunnen leven.

En dat is vaak nog niet eens zo eenvoudig, want wat is dan bijvoorbeeld écht belangrijk? Wat zijn voor jou de belangrijkste drijfveren of waarden in je leven? Heb je überhaupt wel eens nagedacht over wat nu vooral maakt dat jij doet wat je doet? Want dat is wat waarden doen, ze sturen je gedrag. Het zijn diep verankerde motieven of idealen waar je je vaak helemaal niet bewust van bent, terwijl ze zo'n enorme invloed hebben op wie je bent, doet en voelt.

In jouw waarden ligt jouw intrinsieke motivatie, en daarmee de sleutel tot succes, voor een duurzame verandering verscholen. Want iets waar jij met hart en ziel achter staat, dát ga je ook doen! Externe regels daarentegen, oftewel een vorm van extern gedreven motivatie, werken lang zo krachtig niet en houden vaak dus ook geen stand. Zeker niet wanneer ze ook nog eens botsen met jouw waarden!

Voel het verschil maar eens:

"Ik vind het heerlijk om te snoepen, maar ik mag niks omdat ik af wil vallen. Ik vind het moeilijk om vol te houden. Meestal in het weekend trek ik het niet meer en dan eet ik zo een zak drop leeg. Ik voel me daarna schuldig, want zo val ik nooit af. Ik ben bang dat ik binnenkort mijn motivatie zal verliezen."

of

"Ik vind het heerlijk om te snoepen, maar ik kies er voor om niet meer zo veel te snoepen omdat ik het belangrijk vind om me energiek te voelen. Toen ik meer snoepte voelde ik me constant moe. Nu zit ik veel lekkerder in mijn vel, heb energie voor 10 en ik geniet bij tijd en wijle nog steeds van een dropje. Als kers op de taart ben ik ook nog afgevallen!"

Wat zijn jouw belangrijkste drijfveren, jouw waarden? Om hier achter te komen kun je gebruik maken van de volgende oefening.

### **Het waardenkompas**

Loop op je gemak door de lijst met waarden op de volgende pagina en ga een schifting maken tussen waarden die je heel belangrijk vindt, waarden die je belangrijk vindt en waarden die je niet zo belangrijk vindt. Je mag de betekenis van de waarden overigens zo interpreteren, als deze voor jou het beste werkt.

Wanneer je waarden mist, mag je de lijst uiteraard aanvullen!

Vind je het een lastige opdracht, probeer dan eens te bedenken hoe je leven er anders uit zou zien dan nu wanneer de mogelijkheden onbegrensd zouden zijn? Wat zou je (vaker) doen, minder doen of waar zou je mee stoppen? Wat zouden anderen aan je merken, hoe zou je anders omgaan met collega's, familie, vrienden, je gezin? Welke waarden blijken hier uit?

Zodra je hiermee klaar bent, richt je je aandacht uitsluitend op de waarden die je als zeer belangrijk hebt aangemerkt. Selecteer nu jouw 10 meest belangrijke waarden uit deze verzameling.

Tot slot wil ik je vragen deze waarden te nummeren van 1 (meest belangrijk) tot 10 (minst belangrijk).

# Waardenoverzicht

Actief	Hard werken	Spontaniteit
Afwisseling	Harmonie	Sportiviteit
Ambitie	Humor	Stiptheid
Assertief	Individualiteit	Tevredenheid
Balans	Liefde	Trouw
Beheersing	Macht	Uitdagend
Besluitvaardig	Medeleven	Uniek zijn
Betrouwbaarheid	Milieu	Veiligheid
Bijdrage leveren	Moed	Verdraagzaamheid
Carriere	Natuur	Vertrouwen
Commitment	Nauwkeurig	Voorzichtigheid
Compassie	Nieuwsgierig	Vreugde
Competitie	Onafhankelijkheid	Vriendschap
Controle	Onzelfzuchtig	Vrijgevig
Correctheid	Openheid	Vrijheid
Creativiteit	Partnerschap	Vrolijkheid
Delen	Passie	Waarheid
Discipline	Perfectie	Werk
Doelgerichtheid	Plezier	Zekerheid
Fit zijn	Prestatiegericht	Zelfontplooiing
Geloof	Rechtvaardigheid	Zelfredzaamheid
Gezelligheid	Rijkdom	Zelfverzekerdheid
Gezin	Rust	Zorgvuldigheid
Gezondheid	Samen zijn	Zorgzaamheid
	Spiritualiteit	

## Waarden gedreven eetkeuzes

Nu je helder hebt wat jouw belangrijkste drijfveren zijn, wil ik je vragen nog eens te kijken naar de opdrachten in module 1, waarin je hebt beschreven hoe je zou willen eten en hoe voor jou een fijne, gezonde relatie met eten er uit zou zien.

Matcht wat je eerder hebt beschreven dan bij jouw waarden? Met andere woorden, hoe gedraagt iemand zich met jouw waarden als het gaat om eten? Ben je dicht bij jezelf gebleven of heb je je misschien toch nog laten beïnvloeden door hoe je denkt over wat je zou móeten doen of zou móeten willen?

Als vrijheid bijvoorbeeld een van jouw voornaamste waarden is, hoeveel vrijheid sta je jezelf dan toe als het aankomt op het maken van eetkeuzes?

Of als fit zijn voor jou heel belangrijk is, in hoeverre laat je deze waarde dan terugkomen in je eetkeuzes?

Omdat waardegedreven eetkeuzes duurzame eetkeuzes zijn, is het belangrijk om nog eens stil te staan bij wat je eerder hebt beschreven en om dit waar nodig aan te vullen of aan te passen. Het doel hiervan is om de eetkeuzes die je wilt maken zoveel mogelijk te laten volgen vanuit jouw intrinsieke motivatie, zodat ze zo min mogelijk zullen voelen als "zwaar" of "moeilijk vol te houden".

Dus: hoe zou je je willen gedragen vanuit je waarden als het gaat om eten?