

NATASJA THEUNISSEN
COACHING & TRAINING

AFVALLEN VIA EMOTIONELE BEWUSTWORDING

Een leven lang vitaal



STAP 1

BEWUSTWORDING VAN JE STRESS

Je kunt stress in verschillende situaties ervaren:

- Persoonlijk, m.b.t. je zelfbeeld
- Familie gerelateerd
- Sociaal gerelateerd
- Werk gerelateerd

Inzicht hierin is essentieel.

Inzicht = bewustwording = transformatie

WELKE TYPE STRESS GEEFT BIJ JOU AANLEIDING OM TE ETEN?

Persoonlijk gerelateerde stress:

- zelfbeeld
 - zelfveroordeling
 - schuld- en schaamte gevoelens
 - relaties
 - gezondheid
 - werk
 - niet genoeg tijd
 - anders
-

WELKE TYPE STRESS GEEFT BIJ JOU AANLEIDING OM TE ETEN?

Familie gerelateerde stress:

- ontbreken van verbinding
 - communicatie issues
 - teveel verwachtingen
 - oordelen of schuldig voelen
 - anders
-

WELKE TYPE STRESS GEEFT BIJ JOU AANLEIDING OM TE ETEN?

Sociaal gerelateerde stress

- communicatie issues bij vrienden of andere relaties
- teveel verwachtingen
- eenzaamheid
- verveling
- anders

WELKE TYPE STRESS GEEFT BIJ JOU AANLEIDING OM TE ETEN?

Werkgerelateerde stress:

- lastige leidinggevende of collega('s)
 - onrealistische verwachtingen
 - perfectionisme
 - teveel aan het hoofd
 - te weinig autonomie
 - oordelen en schuldgevoel
 - anders
-

**WELKE SITUATIES
OF PERSONEN
VEROORZAKEN
STRESSVOLLE
GEVOELENS BIJ
JOU?**

Beschrijf dit voor jezelf. En houd dit een paar dagen voor jezelf bij zodat je meer bewust wordt.



GEVOELSKOMPAS

Welke **negatieve** emoties ervaar je regelmatig:

- boos
 - verveeld
 - eenzaam
 - teneergeslagen
 - ongeduldig
 - geïrriteerd
 - gefrustreerd
 - bezorgd
 - ongerust
 - depressief
 - onzeker
 - perfectionistisch
 - oordelend zijn
 - weerstand hebben
 - opstandig
 - schuldig voelen
 - iemand anders de schuld geven
 - anders
-

GEVOELSKOMPAS

Hoe vaak ervaar je deze emoties gedurende de dag of de week?

Wat doe je als je ze ervaart?

- Duw je ze weg?
 - Ga je erover piekeren?
 - Geef je jezelf de schuld?
 - Geef je de ander de schuld?
-

GEVOELSKOMPAS

Vul in:

Stressvolle emotie	Hoe vaak	Wat doe je?
--------------------	----------	-------------

-----	-----	-----
-------	-------	-------

-----	-----	-----
-------	-------	-------

-----	-----	-----
-------	-------	-------

-----	-----	-----
-------	-------	-------

GEVOELSKOMPAS

Welke **positieve** emoties ervaar je regelmatig:

- liefde
 - waardering
 - verbondenheid
 - dankbaarheid
 - zorgzaamheid
 - vriendelijkheid
 - mededogen voor jezelf of anderen
 - vergevingsgezindheid voor jezelf of anderen
 - blijdschap
 - vredig gevoel
 - ander positief gevoel
-

GEVOELSKOMPAS

Hoe vaak ervaar je deze emoties gedurende de dag of de week?

Wat doe je als je ze ervaart?

- Geniet je ervan?
 - Stop je ze weg of ontken je ze?
 - Voel je je zo gestimuleerd dat je jezelf beloont met eten?
 - Ga je iets creatiefs doen?
 - Anders?
-

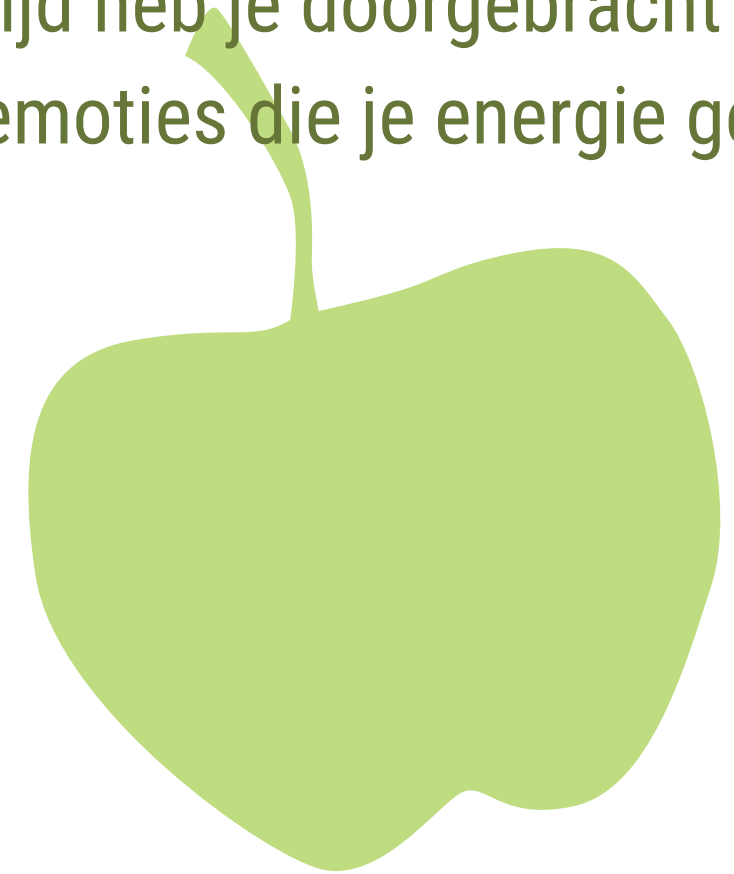
GEVOELSKOMPAS

Vul in:

Prettige emotie	Hoe vaak	Wat doe je?
-----------------	----------	-------------

BALANS

Kijk naar de omstandigheden, gesprekken en gebeurtenissen van de laatste paar dagen. Hoeveel tijd heb je doorgebracht met stressvolle gevoelens die je energie kosten en hoeveel tijd heb je doorgebracht met prettige emoties die je energie geven?



EMOTIONEEL GEWICHT

Extra gewicht dat je bij je draagt is ontstaan door onbewuste emotie regulatie, onverwerkte emotionele problemen, gebrek aan eigenwaarde of onderliggende onzekerheid



EMOTIONEEL GEWICHT

Langdurige stress zorgt ervoor dat je het cortisol hormoon aanmaakt. Dit hormoon leidt tot extra vetopslag rond de buik. Het is dan ook erg belangrijk om je bewust te worden van je emotionele patronen en regelmatig te zorgen voor gezonde ontspanning.

EMOTIONEEL GEWICHT

Daarna kun je gaan werken aan
effectieve emotie regulatie.



STAP 2

EMOTIE REGULATIE

Het onderdrukken van emoties via eten of andere ongezonde gewoontes, leidt tot stress voor het lichaam. Als je de opdrachten van stap 1 hebt gedaan heb je inmiddels meer inzicht in je emoties, gevoelens en patronen. Stap 2 is je emoties gaan toelaten, in plaats van onderdrukken.

EMOTIE REGULATIE

Als je gezond en voedzaam eet (veel groente, fruit, eiwitten, langzame koolhydraten, gezonde vetten), heb je meestal een uur of 3-4 geen honger. Als je eerder honger krijgt dan is je maaltijd niet voedzaam geweest (snelle koolhydraten, veel suikers). Maar het kan ook een "emotie" honger zijn.

Krijg je enorme aandrang om te gaan eten of snacken?

Tel dan eerst rustig tot 10 en word je bewust welke emotie je voelde net voor het moment dat je de aandrang kreeg.

EMOTIE REGULATIE

Blijf met je aandacht bij deze emotie.
Waar in je lichaam ervaar je deze emotie?
Blijf er met je aandacht bij totdat de
emotie weg ebt.

Emoties, maar ook gedachtes komen en
gaan. Net zoals de wolken in de lucht. Die
komen en gaan.

Als je met je aandacht bij je emotie blijft
zul je merken dat de emotie na maximaal
90 seconden weer wegebt. Als je
aandrang tot eten niets te maken heeft
met "echte" honger, zul je ervaren dat je
aandrang tot eten of snacken ook is weg
geebt.

EMOTIE REGULATIE

Als je extra steun in de rug kunt gebruiken, dan kun je met hypnose en IEMT, ondersteund door audio's extra ondersteuning krijgen om je meer en meer bewust te worden van je emoties. En stil te staan bij de emoties die je net voor je aandrang tot snacken kreeg. En om te leren meer te ontspannen.

STAP 3 ONTSPANNING

In onze westerse maatschappij worden we vaak geleefd door de dingen die we allemaal moeten doen. We zijn druk, druk, druk en vaak afgeleid door allerlei prikkels van buitenaf. Voor je zenuwstelsel is het heel belangrijk om regelmatig je accu op te laden. Echt leren ontspannen is stap 3.

ONTSPANNING

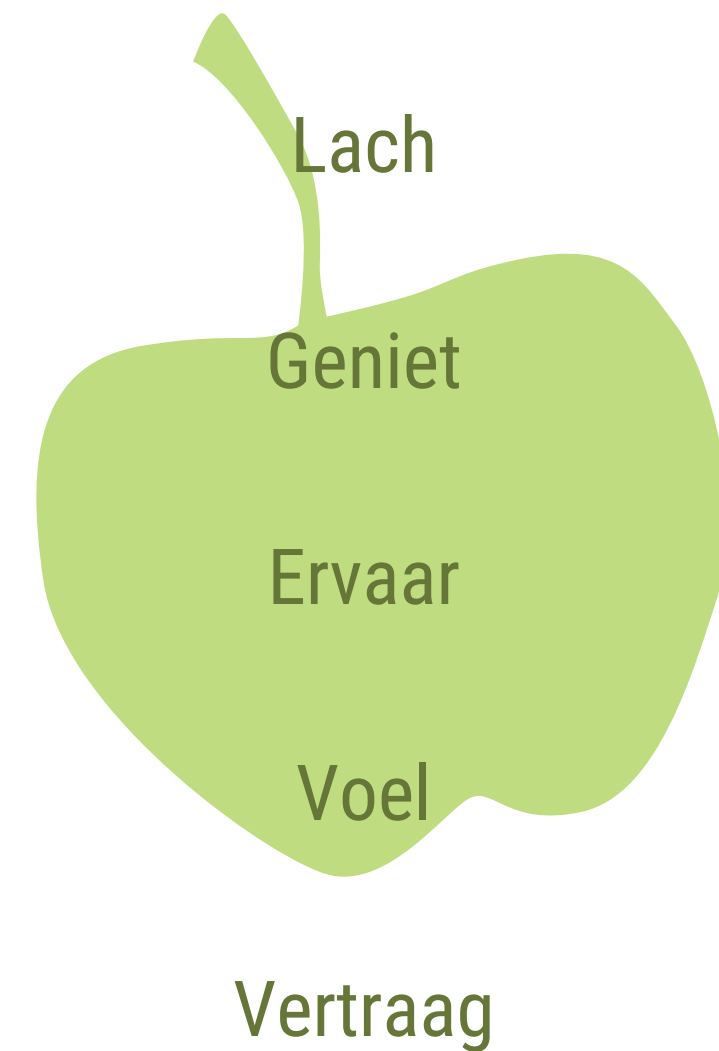
- Begin en eindig je dag met een korte meditatie. Intranet staat er vol mee of maak gebruik van de vele apps.
- Luister naar geleide visualisaties, hypnose audio's. Luister naar binaural beats.
- Maak regelmatig een wandeling. Zoek de natuur wat vaker op. En word je bewust van je zintuigen tijdens het wandelen. Voel de wind, regen, de zon op je huid. Hoor de geluiden die je hoort. Ruik de geuren van het voorjaar, zomer, herfst, winter.
- Doe ontspannende ademhalingsoefeningen, gedurende de dag

ONTSPANNING

- doe regelmatig yoga
 - neem vaker een weldadig bad
 - plan vaker een dagje sauna
 - boek een retreat
 - doe iets creatiefs
 - zet vaker je telefoon uit
 - bouw meer stilte in
 - doe nieuwe ervaringen op, geniet en lach meer
-

ONTSPANNING

Creer je eigen "practise", maar luister vooral naar je lichaam en voel wat het beste bij jou past. Het draait altijd om de juiste balans. En die is voor iedereen uniek.



STAP 4 ZELFLIEFDE

Zelfliefde is essentieel om van je lichaam en jezelf te leren houden. Voel de dankbaarheid voor je lichaam. Het brengt je overal naar toe. Jouw lichaam zorgt dag en nacht voor je. Ondanks wat je allemaal in je mond stopt, de gedachtes die je denkt. Jouw lichaam is geen vuilnisbak. Luister naar de signalen die je lichaam jou geeft. Jouw lichaam is een zeer intelligent systeem. Door goed voor jezelf te zorgen, van jezelf te houden, dankbaar te zijn voor het lichaam dat je hebt, ga je er van zelf goed voor **willen** zorgen. Je lichaam goed voeden, goed verzorgen. Net zoals jouw lichaam al die jaren goed voor jou heeft gezorgd. Niemand anders kan het doen. Alleen jij! Dus wees lief voor je lijf. Wees lief voor jezelf. En je krijgt er heel veel voor terug.

ZELFLIEFDE

Help jezelf met het vergroten van positieve emoties.

DANKBAARHEID: sta dagelijks stil bij 3 dingen waar je dankbaar voor bent. Het hoeven geen grote dingen te zijn. En voel de dankbaarheid door je lichaam stromen.

LIEFDE: Ga met je aandacht naar je hart. En visualiseer een persoon of dier waar je heel veel van houdt. Voel die energie, de kracht van je hart, de liefde. En maak het gevoel groter en intenser en laat je hart overstromen van liefde.

Luister vaker naar muziek, maak een playlist aan, waar jij je beter door gaat voelen.

ZELFLIEFDE

Persoonlijke ontwikkeling

Word je bewust van je denkpatronen, je onbewuste negatieve overtuigingen over jezelf. Iedereen heeft deze. Je bent dus echt niet de enige. En leer je negatieve overtuigingen ombuigen tot positieve overtuigingen.

Ben jij iemand die altijd klaar staat voor anderen? Zeg eens wat vaker nee. Schuldgevoelens zijn echt niet helpend. Nee zeggen doe je uit liefde voor jezelf. Pas als jij goed voor jezelf zorgt, kan je anderen echt helpen. De waardering die je jezelf geeft, de positieve dingen die je tegen jezelf zegt hebben zoveel meer impact dan de waardering en complimenten van anderen! Investeer in een goede coach, juist omdat je het waard bent.

.

STAP 5 VITALITEIT

6 pilaren van vitaliteit

- 1) Gezonde voeding
 - 2) Dagelijkse beweging
 - 3) Mentale welzijn
 - 4) Emotie regulatie
 - 5) Inspirerende sociale omgeving
 - 6) Zingeving/van betekenis zijn
- 

VITALITEIT

Gezonde voeding

Luister wat je lichaam nodig heeft. Zorg voor voedende maaltijden. Gezonde vetten, veel groenten, fruit, mineralen, kruiden, noten, zaden, langzame koolhydraten. Vermijd suiker en teveel zout. Matig je alcoholgebruik. Drink gedurende de dag voldoende water.

Eet bewust en met aandacht. Eet langzaam, gebruik je zintuigen. Voel, proef, ruik! En eet niet met je telefoon in je hand of voor de tv.

Gezonde voeding maakt endorfines in je lichaam aan. Een zogenaamd gelukshormoon. Dat ook een positief effect heeft op je mentale en emotionele gesteldheid.

VITALITEIT

Dagelijkse beweging

Zitten is het nieuwe roken.

Zoek beweging die bij jou past, wat jij leuk vindt.

Zeker met het thuiswerken is het erg belangrijk dat je tijd vrijmaakt voor rek en stretch oefeningen, een korte wandeling of iets anders dat jij fijn vindt.
Of ervaar de kracht van yoga.

Ook bij fijne beweging komen endorfines vrij.

Maar te veel sporten, vanuit een "moeten" is ook niet goed. Het draait altijd om BALANS.

VITALITEIT

Mentale welzijn

Werk aan je mentale welzijn door o.a. persoonlijke ontwikkeling.

Word je bewust van je negatieve overtuigingen. Investeer in jezelf door trainingen, cursussen, of lees boeken.

Word je bewust van je denken. Iedereen heeft een innerlijke criticus. Het negatieve stemmetje. Hoor de innerlijke criticus. Druk hem niet weg. Maar zet er helpende gedachtes tegenover. Daarnaast is het leven niet altijd positief. Er zullen altijd ups en downs zijn. Het gaat er om hoe jij ermee omgaat. Je leert van je tegenslagen. Je wordt er sterker door. En vertrouwd op jezelf, in je eigen kracht, liefde en talenten.

VITALITEIT

Emotionele welzijn

Sta bewust stil bij je emoties en vergroot je positieve emoties. Druk je emoties niet weg. Maar voel ze. Maak er contact mee door er juist met je aandacht naar toe te gaan. Voel de dankbaarheid voor de kleine mooie momenten in je leven. Het zijn niet de grote materiele dingen waar je duurzaam gelukkig van wordt. Het gaat om je innerlijke rijkdom. Voel de onvoorwaardelijke liefde voor de mensen om je heen en de mensen in je hart. Sta daar vaker bewust bij stil.

Relativeer! Neem een afstandje van de situatie waarin jij je bevindt. Neem jezelf niet te serieus. Lach wat vaker om jezelf.

VITALITEIT

Sociale omgeving

Omring je met voedende mensen.
Mensen waar jij energie van krijgt.
Mensen die je inspireren.
En verminder je contact of neem
afscheid van mensen die je teveel
energie kosten.
Ook dit is goede zelfzorg!

VITALITEIT

Zingeving

Je hebt alle talenten en kwaliteiten die je nodig hebt in je. Leer van je negatieve ervaringen. En beweeg je stap voor stap naar dat wat jou energie geeft. Waar jij blij van wordt. Volg je eigen unieke pad. Doe de dingen niet omdat je iemand wilt worden of zijn. Doe vanuit je zijn, de dingen die je graag wilt doen. Je hoeft niemand iets te bewijzen wie of wat je bent. Ook niet aan jezelf. Je hoeft niets te verdienen om er te mogen zijn. Je bent helemaal oke zoals je bent. Wat kan jij doen om anderen te helpen? Om een bijdrage te leveren aan een groter iets? Te voelen dat je daar een onderdeel van bent? Vind je purpose

TOT SLOT

Visualiseer regelmatig hoe jij je graag wilt voelen. Energiek, een vitaal, gezond, sterk en lenig lichaam. Gebruik al je zintuigen om die positieve emoties zo sterk mogelijk in jezelf op te roepen. Leef je helemaal in de situatie in, hoe je je zult voelen als je een gezond gewicht hebt, als je je energiek voelt. Wat voel je, wat hoor je, welke mensen heb je om je heen. Welke kleding draag je? Welke geuren ruik je. Maak je toekomstbeeld zo levendig mogelijk. Zo motiveer je jezelf om er helemaal voor te gaan. Voor je brein maakt het niets uit of een situatie echt is of niet. Door je brein regelmatig te trainen creëer nieuwe neurale paden in je hersenen. Daardoor is het makkelijker om in moeilijke situaties voor gezond te kiezen.

TOT SLOT

Ik wens je heel veel succes. Iedere verandering begint bij inzicht en bewustwording.

Heb je extra ondersteuning nodig kijk dan op mijn site voor meer informatie over het jaar programma vitaliteitscoaching.

Of informeer naar de individuele coaching over persoonlijk leiderschap, het leren ombuigen van je negatieve overtuigingen naar positieve overtuigingen. Of extra coaching op het gebied van emotie regulatie.

Investeer in jezelf, juist omdat je het waard bent. Ben je klaar met het gejojo, met iedere keer weer dezelfde negatieve patronen? Jouw ware kracht vind je in jezelf en het wacht op jou om ontdekt te worden.

"We humans have lost the wisdom of genuinely resting and relaxing. We worry too much. We don't allow our bodies to heal, and we don't allow our minds and hearts to heal."

-Thich Nhat Hanh

NATASJA THEUNISSEN
COACHING & TRAINING