



mind *ur* body

*Bonus: Zelf acceptatie*

*Jij bent goed  
genoeg*





Zelf  
acceptatie

# Zelf acceptatie



Een eetbui kan het gevolg zijn van jezelf constant afwijzen in algemene zin.

Met als gevolg dat je gaat aankomen en slechter in je vel komt te zitten.



Je zou niet mooi genoeg zijn, niet goed genoeg.



Continue jezelf afwijzen in je spiegelbeeld, of foto's ontwijken. Maakt de cirkel rond.

Daarin wijs jij jezelf af.



*Jij bent een prachtig mens. Innerlijk  
en uiterlijk, met jouw eigen kwaliteiten  
die jou uniek maken.*

# Zelf acceptatie

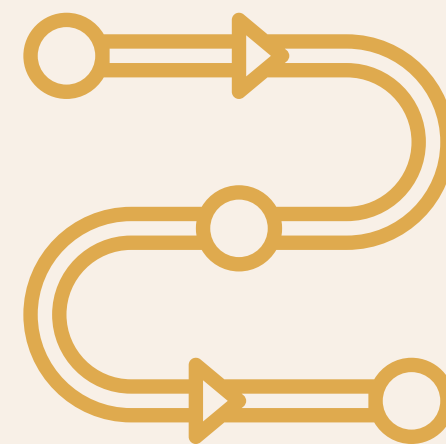


Zodra je gaat werken aan het accepteren van jezelf, je lichaam en wat jij ziet in de spiegel.

Helpt dit ook om lekkerder in je vel te komen zitten waardoor jij moeiteloos gaat afvallen



# Zelf acceptatie



De weg naar zelfacceptatie is een heel proces.  
Dit gaat niet over één nacht ijs. Maar graag  
deel ik je 3 tips die jou VANDAAG kunnen  
helpen om steeds een stapje dichterbij jezelf  
te komen.



#1 ga op  
visueel dieet

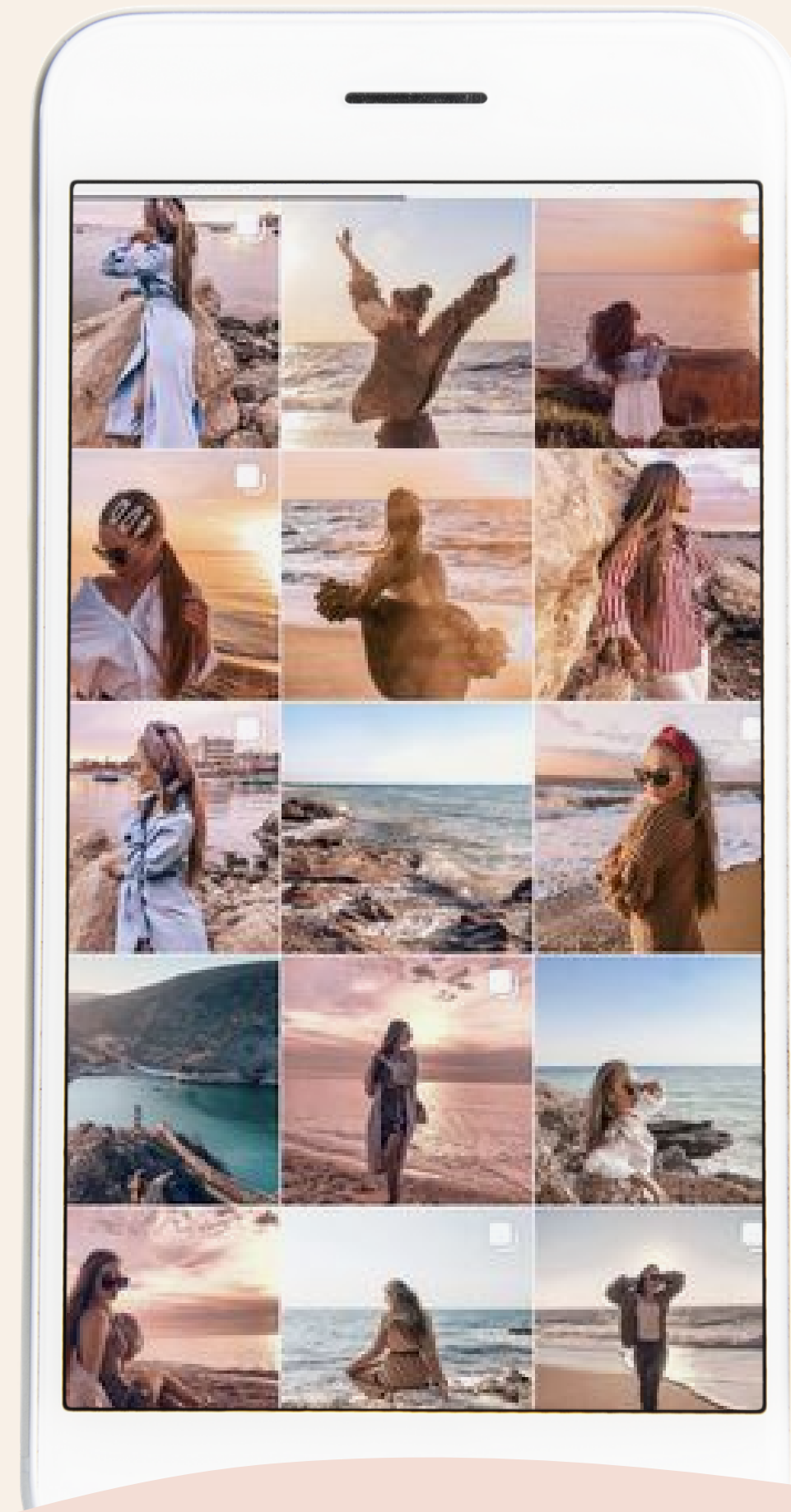
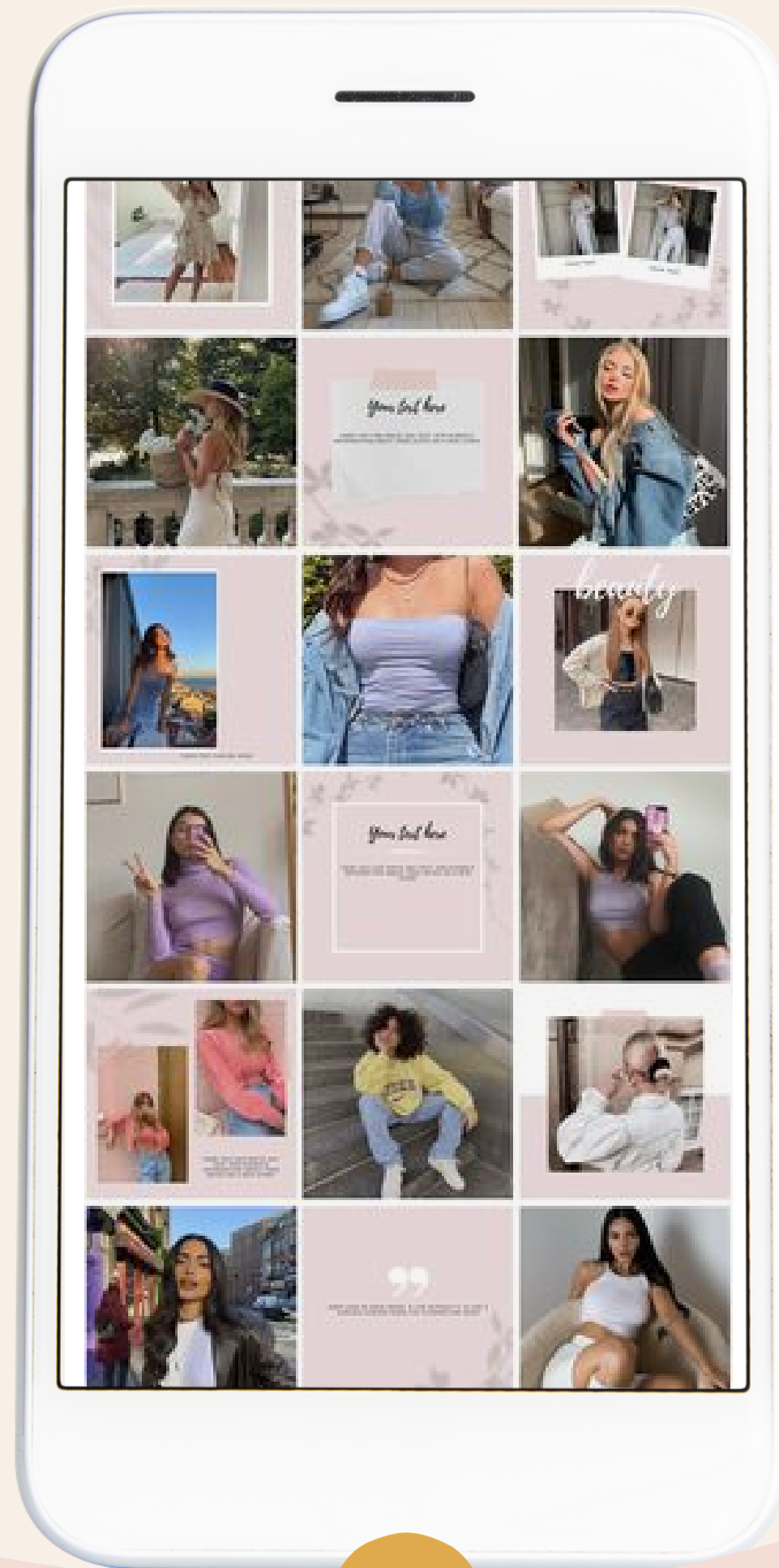
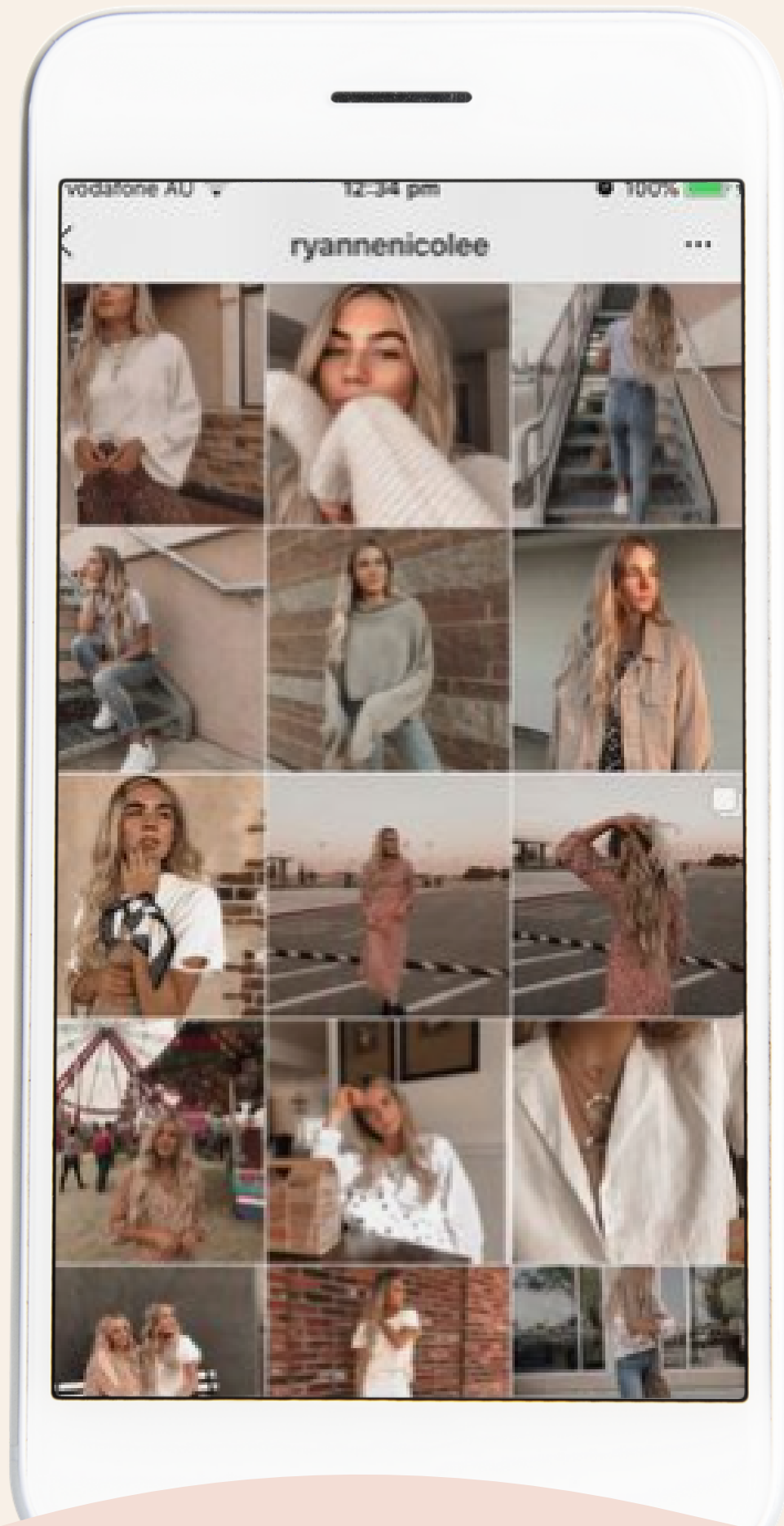




# Visueel dieet

Gemiddeld spenderen we z'n 1,5 uur per dag aan social media.

10,5 uur per week - 546 uur per jaar - 23 volle dagen



# Visueel dieet



Maar wat nu als we van Social media een inspiratie plek maken?





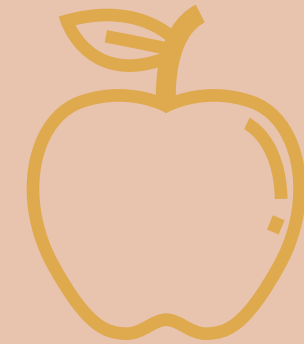
Reizen



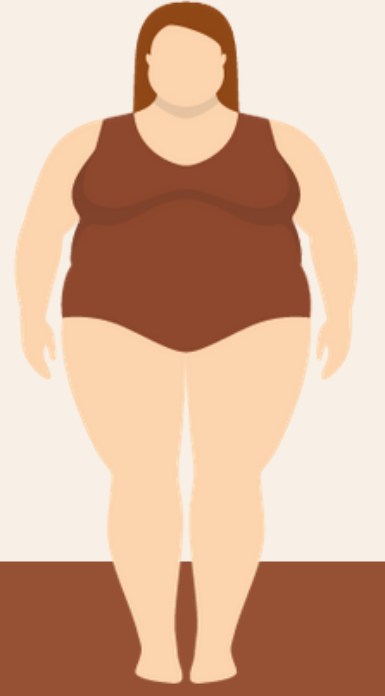
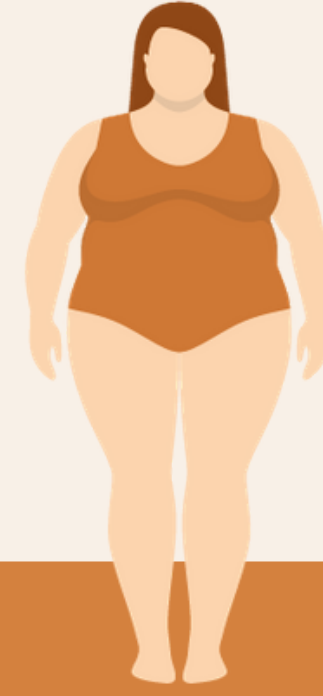
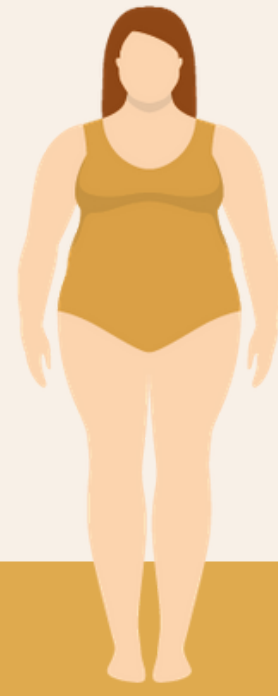
Mindset



Lifestyle



Voeding



# Visueel dieet



## 1. Grote schoonmaak van jouw instagram account.

- Ga door de lijst met accounts die jij volgt en ontvolg iedereen waarvan jij geen gevoel krijgt.



# Visueel dieet



## 2. Volg mensen die je wel inspirerend vind. Waarvan jij wel een fijn gevoel krijgt

- Op deze manier maak je van jouw feed een positieve omgeving. Je zult merken dat je hierdoor veel vrolijker wordt. Je kan zoeken op #, of kijken bij suggesties.



# Visueel dieet



## 3. Volg mij! @mind.ur.body

- Als je dan toch op instagram zit, volg je mij dan meteen ook eventjes? Ik deel tips en tricks over mindset en laat je zien dat afvallen leuk kan zijn!

Ook geef ik je een realistisch kijkje in mijn leven.







#2 gebruik  
positieve  
affirmaties

# Positieve affirmatie

## Wat is dat?

- Een affirmatie is eigenlijk gewoon een krachtige gedachte die je vaak tegen jezelf herhaald. (mantra.)
- Hoe vaker we een bepaalde gedachte hebben, hoe meer we daarin gaan geloven. (en hoe meer het zich in ons leven zal manifesteren.)

# Positieve affirmatie

De kracht van

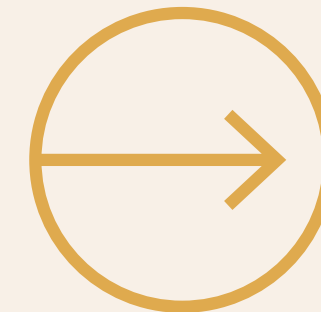
Het geheim van de affirmatie:



Gebruik je om iets dat al in je aanwezig is te versterken.



Beperkende gedachten om te denken.



De blokkades die je in je hebt uit de weg te ruimen.



Jezelf toestemming te geven op bepaalde vlakken.



# Positieve affirmatie

Hoe pak je dat aan?

01

Formuleer een affirmatie die bij jou past.  
Neem daar de tijd voor!

# Positieve affirmatie

Hoe pak je dat aan?

02

Kies het liefst een positieve gedachte in de tegenwoordige tijd.

# Positieve affirmatie

Hoe pak je dat aan?

03

Denk na over wat jouw waarden zijn en wat jij belangrijk vind in het leven of op dit moment. Wat zijn je doelen?

# Positieve affirmatie

Hoe pak je dat aan?

04

Aan de hand daarvan is het makkelijker om een  
affirmatie te formuleren.

# Positieve affirmatie

Hoe pak je dat aan?

05

In je affirmatie mag het woord  
'NIET' en 'GEEN' voorkomen.



# Voorbeelden

Ik kan niet afvallen

Ik heb een mooi lichaam, ik ben top fit.



Ik mag geen lekkere dingen eten

Ik kan alles eten wat ik wil

# Voorbeelden

*Ik ben goed zoals ik ben*

*Ik ben het waard*

*Mijn lichaam is prachtig*

*Ik mag en kan alles eten wat ik wil*



# #3 Herken je denkstem



*Je hebt gedachten...  
Maar je bent ze niet.*



# Denk stemmen

Wat zijn dat?



Je mindset wordt gevormd door alles wat je meemaakt in je leven en door je opvoeding.

Dit heet conditionering.



Hetgeen wat in je hoofd omgaat is jouw waarheid en niet per definitie de reële waarheid.



Onbewust vliegen er de hele dag allerlei verschillende gedachten door je hoofd. Je gedachten hebben invloed op hoe jij je voelt.

40.000 - 70.000 gedachten  
70% daarvan zijn negatief

# Denk stemmen

Wat zijn dat?



Je hebt gedachten, maar jij bent ze niet!



# Denk stemmen

Wat zijn dat?



De negatieve gedachten die jou tegenhouden in het behalen van jouw doelen noemen we beperkende gedachten.



Beperkende gedachten: zijn allemaal verschillende denkstemmen.



Alle denkstemmen schreeuwen tegen je. Ze willen je beschermen, je veilig houden.

Maar hierdoor blijf je stilstaan in je ontwikkeling.

Silly





Herken je deze gedachten?

*'het lukt me niet om af te vallen'*



Herken je deze gedachten?

*'het lukt me niet om af te vallen'*

*'Ik heb nu geen tijd om te gaan sporten'*



Herken je deze gedachten?

'het lukt me niet om af te vallen'

'Ik heb nu geen tijd om te gaan sporten'

'Vandaag heb ik taart gegeten, de dag is al verpest.'



Herken je deze gedachten?

'het lukt me niet om af te vallen'

'Ik heb nu geen tijd om te gaan sporten'

'Vandaag heb ik taart gegeten, de dag is al verpest.'

'Maandag begin ik opnieuw met mijn goede voornemen'



# Silly



Dit is je denkstem.  
Ik heb mijn denk stem **Silly**  
genoemd



# Silly

## Wanneer Silly in je hoofd zit:



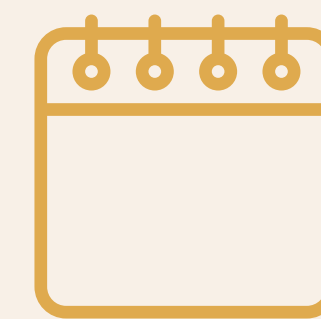
Ga je nooit afvallen.



Heb je nooit tijd om te gaan sporten.



Is elke dag verpest door snacken.



Ga je maandag écht niet beginnen.

# Silly

## Wanneer Silly in je hoofd zit:



Ga je nooit afvallen.



Heb je nooit tijd om te gaan sporten.



Is elke dag verpest door snacken.



Ga je maandag écht niet beginnen.

*Je laat je namelijk te veel leiden door deze beperkende gedachten*

# Silly



Het is belangrijk om echt te luisteren naar wat al die (beperkende) denk-stemmen jou willen vertellen.





# Silly



Het is belangrijk om echt te luisteren naar wat al die (beperkende) denk-stemmen jou willen vertellen.

Vaak zijn de denkstemmen bang en willen ze er alles aan doen dat jij niet doorzet. Maar door je gedachten opnieuw te programmeren kun jij je gedachten vóór je laten werken in plaats van tegen.



Leer praten  
met jouw Silly

# Leer praten met jouw Silly



Het kan helpen om je denk-stem een eigen naam te geven. Zodat je goed het verschil merkt tussen jij en de denk-stem. Ik heb mijn denkstem 'Silly' genoemd.

# Een voorbeeld tussen een gesprek tussen mij en Silly

'Ik wil graag afvallen en gezonder eten.'

'Het is nu niet de juiste tijd om daar aan te beginnen, je hebt het al zo druk!'



# Een voorbeeld tussen een gesprek tussen mij en Silly

'Ik wil graag afvallen en gezonder eten.'

'Het is nu niet de juiste tijd om daar aan te beginnen, je hebt het al zo druk!'

'Waarom is het nu niet de juiste tijd?'

'Ja gewoon en het zal je toch nooit lukken!'



*Aris*



*Silly*

'Waar ben je precies bang voor, waarom wil je niet dat ik afslank?'

'Ik wil gewoon niet teleurgesteld worden. Straks lukt het weer niet en voelt het als een mislukking.'



'Waar ben je precies bang voor, waarom wil je niet dat ik afslank?'

'Ik wil gewoon niet teleurgesteld worden. Straks lukt het weer niet en voelt het als een mislukking.'

'Ja ik snap dat je bang bent, vorige keren waren niet gelukt. Maar dit keer ga ik mezelf niets ontzeggen maar leren hoe ik gezond kan eten, waar ruimte is voor lekkernijen.'

'Ik ben nog steeds een beetje bang, weet je zeker dat het ons gaat lukken?'



*Sris*



*Silly*



'Ja dat kunnen wij zeker. Dit keer pak ik het anders aan. Vertrouw je mij? We gaan het langzaam stapje voor stapje doen. We gaan nog niets veranderen, we gaan alleen eerst even 1 week lang onze voeding tracken. Vind je dat een goed idee?'

Oke is goed dat wil ik wel proberen.'







*Iris*



*Silly*

Door in gesprek te gaan met Silly, in plaats van weg te duwen,  
leer je Silly te begrijpen en gaat het tegen je fluisteren in plaats  
van schreeuwen.





Zo ontstaat er meer rust in je hoofd.

