

MINDSET TOOLBOX *Veranderen mag leuk zijn!*

Hieronder deel ik 4 'tools' met je, die mij en mijn cliënten enorm hebben geholpen in mijn proces van 'hyperfocus op eten en afvallen, calorieën tellen en altijd ontevreden zijn, naar vrijheid, rust, 1 kledingmaat hebben en het temmen van mijn innercriticus. Niet alles zal voor jou ook werken, dat hoeft natuurlijk ook niet. Maar geef ze allemaal een week of 2 serieus de tijd en zie wat het voor je doet!

CALM APP



Dat je nu dikker bent dan je wil zijn komt omdat je te vaak eet wanneer honger niet 'het probleem' is.

Je eet uit gewoonte, overtuiging of emotie. Dat bij de kern veranderen vraagt van je dat je beter wordt in niet meteen reageren op je impulsen en dat je gedachten leert bekijken zodat je kunt ontdekken waar je eigenlijk behoefte aan hebt.

Deze app heeft heerlijke, dagelijkse, 10 minuten meditatie's die je - als je ze regelmatig doet - precies dit leren!

In de app geven ze aan dat je dit zittend en bij voorkeur overdag moet doen. Maar vlak voor het slapen werkt ook heel goed!

6 MINUTEN DAGBOEK



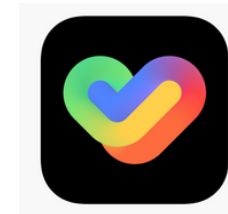
Schrijf!

Ik kan het niet genoeg herhalen. Dit boekje is perfect als je niet zo goed weet waar je moet beginnen met schrijven.

Het kost je slecht een paar minuten per dag.

Hierdoor pluk je én de voordelen van schrijven (je wordt gelukkiger, succesvoller en krijgt inzicht in je gedachten) én het is makkelijk, waardoor het makkelijker wordt er een gewoonte van te maken!

HOW WE FEEL APP



In essentie zijn we allemaal emotie-eters. Of het nou blij of minder blij emoties zijn.

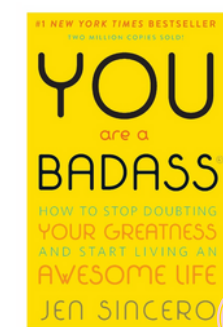
Wanneer je rust in je hoofd wil rondom eten en weer meer naar je lichaam wil luisteren, betekent dat dat je een andere manier moet vinden voor het omgaan met je emoties dan eten.

Dat wordt een stuk makkelijker als je weet wat je nou eigenlijk precies voelt.

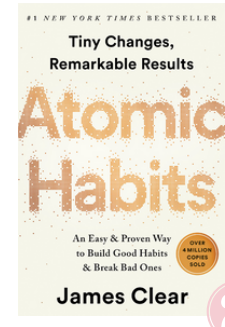
Deze app helpt je daarbij. Door geregeld in te checken bij je, je een mega lijst met emoties en uitleg en tips te geven, krijg je steeds meer inzicht in wat je daadwerkelijk voelt (en op welke momenten).

Waardoor het makkelijker wordt om te gaan met die emotie.

BOEKEN



1



2



3



4

1. Dit kick-ass boek over mindset en gedrag, leest heerlijk weg!
2. Beste boek over gewoontes veranderen dat er is.
3. Dit boek verandert levens, maar is pittig om doorheen te komen. Ik raad een audioboek aan of Youtube video's.
4. Dit is een taaie dobber... Maar na het lezen zul je voor altijd anders naar je brein en gedrag kijken.