

Week 3

Opdracht 1:

Schrijf op welke gedachtes je rondom eten en je lichaam hebt die je los wilt laten omdat ze niet overeenkomen met je nieuwe visie. Wees vervolgens alert op het moment dat ze omhoogkomen en observeer ze. Door een moment van pauze in te lassen kun je een bewuste keuze gaan maken: luister ik hiernaar of kies ik voor iets nieuws?

Onderdeel hiervan is vertrouwen in jezelf voor het maken van de juiste keuzes IN het moment. Zodra je dit vertrouwen voelt, kun je alle beperkende 'vaste' regels loslaten en met meer liefde jezelf gaan benaderen. Als alles MAG, wat WIL je dan?

Opdracht 2:

Leg je focus op voeden. Geef jezelf eten op de manier waarop je je eigen kind eten zou geven. Maak bijvoorbeeld een nieuw gezond recept, eet regelmatig of eet elke dag een goed ontbijt. Maak op deze manier een afspraak met jezelf die haalbaar is en bijdraagt aan balans en gezondheid, met de focus op wat er wél goed is.

Opdracht 3:

Een aantal universele zaken die je gezondheid en daarmee jouw balans ondersteunen verdienen aandacht. Zorg dat je deze de komende tijd stap voor stap de basis maakt van je dag.

1. Regelmatig en voldoende eten.
2. Genoeg water drinken (1,5-2 liter).
3. Minimaal 2 a 3 stuks fruit per dag & 200-500g groenten.
4. Goed en genoeg slapen (8 uur is een mooie richtlijn).
5. Minimaal een half uurtje per dag bewegen, zoals wandelen/fietsen.
6. Dagelijks een moment van rust, herstel en ontspanning.