

# en nu lukt het wél

Afvallen

Meer  
bewegen

Minder  
stress

Minder  
alcohol

Stoppen  
met  
roken

John Wings

**palm**slag

Redactie: Esmeralda Schütz  
Illustraties: Brigitte Jongstra  
Ontwerp: Kees de Vos – BrandStory  
ISBN 978 94 930 5998 6  
NUR 860

© 2021 John Wings

[www.palmslag.nl](http://www.palmslag.nl)  
[info@palmslag.nl](mailto:info@palmslag.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

No part of this book may be reproduced in any form by print, internet, photoprint, microfilm or any other (digital) means without written permission from the author.

Met dank aan het onbewuste

---

# INHOUD

---

## GOEDE VOORNEMENS 10

WAAROM HOUDEN WE GOEDE VOORNEMENS VAAK NIET VOL? 16

HOE KUN JE JE GOEDE VOORNEMENS WAARMAKEN EN JE  
GEDRAG BLIJVEND EN ZONDER GROTE MOEITE VERANDEREN? 18

## DE VIJF LEEFSTIJLHOOFDSTUKKEN 28

## AFVALLEN 32

FEITEN EN CIJFERS 34

MIJN EIGEN ERVARINGEN 38

*Jouw aanpak* 47

## MEER BEWEGEN 58

FEITEN EN CIJFERS 60

MIJN EIGEN ERVARINGEN 64

*Jouw aanpak* 69

## MINDER STRESS 80

FEITEN EN CIJFERS 81

<b>WERKSTRESS</b>	84
FEITEN EN CIJFERS	84
MIJN EIGEN ERVARINGEN	86
<i>Jouw aanpak</i>	89
<b>STRESS DOOR GEBRUIK VAN SMARTPHONE EN SOCIALE MEDIA</b>	99
FEITEN EN CIJFERS	99
<i>Jouw aanpak</i>	103
<b>STRESS DOOR VERKEERDE COMMUNICATIE</b>	113
<b>STRESS DOOR PIEKEREN</b>	120
<b>ADEMHALINGSOEFENING</b>	125
<b>MINDER ALCOHOL</b>	128
FEITEN EN CIJFERS	130
MIJN EIGEN ERVARINGEN	132
<i>Jouw aanpak</i>	139
<b>STOPPEN MET ROKEN</b>	148
FEITEN EN CIJFERS	150

<b>MINDER ROKEN</b>	152
<i>Jouw aanpak om te minderen</i>	153
<b>STOPPEN MET ROKEN</b>	162
<b>MIJN EIGEN ERVARINGEN</b>	165
<i>Jouw aanpak om te stoppen met roken</i>	171

---

# GOEDE VOORNEMENS

EN NU LUKT HET WÉL

10\



Er zullen niet zo veel mensen zijn die nog nooit een goed voornemen hebben gemaakt. Zeker rond oud en nieuw bruist heel Nederland van de plannen en ideeën waarmee mensen iets aan hun manier van leven willen veranderen. Het goede van deze voornemens is dat mensen nadenken over hoe ze hun leven (nog) beter kunnen maken. Het gaat dan vaak over iets in hun gedrag waar ze niet tevreden over zijn. Ze willen bijvoorbeeld: Afvallen, meer bewegen, minder stress, minder alcohol drinken of stoppen met roken.

Op zich zijn dit uitstekende voornemens, want het heeft heel veel voordelen als mensen er in slagen om deze zaken aan te pakken als dat nodig is. Kijk maar eens naar de onderstaande voorbeelden.

## **AFVALLEN**

Als je last van overgewicht hebt, zorgt gezond en minder eten ervoor dat je afvalt, dat je je gezonder voelt, én dat je ook een veel kleinere kans op allerlei ziektes hebt. Je wordt meer tevreden over hoe je eruitziet. Je krijgt meer zelfvertrouwen. Letterlijk en figuurlijk zit je dan beter in je vel.

## **MEER BEWEGEN**

Als je meer gaat bewegen voel je jezelf fitter, slaap je beter, verbetert je denkvermogen, krijg je meer energie en val je af. Het is ook nog eens uitstekend voor je hart en bloedvaten en je wordt dus gezond ouder.

## **MINDER STRESS**

Als je ervoor kunt zorgen dat je minder stress hebt, voel je je minder opgefokt, slaap je beter en heb je minder lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, hartproblemen en hoge bloeddruk.

Je hebt een veel kleinere kans op het krijgen van een zeer vervelende burn-out. In het algemeen zal de kwaliteit van leven zeker vooruitgaan.

## MINDER ALCOHOL

Minder drinken is niet alleen een stuk beter voor je gezondheid, je wordt ook minder afhankelijk van de alcohol en je gaat beter sociaal functioneren. (Alcohol maakt meer kapot dan je lief is.)

## STOPPEN MET ROKEN

Zoals zo langzamerhand iedereen wel weet, heeft stoppen met roken geweldige gezondheidsvoordelen. Als je stopt, hoor je niet meer bij de 20.000 mensen die nog ieder jaar sterven aan de gevolgen van hun rookgedrag.

Voor al deze veranderingen van leefstijl geldt dat je immuunsysteem er erg van opknapt waardoor je beter beschermd bent tegen allerhande ziektes. Ook helpt een goed immuunsysteem je om virussen en pandemieën die eventueel nog op ons afkomen beter te doorstaan. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) voorspelt zelfs dat, als het merendeel van de bevolking zijn ongezonde levensstijl niet verandert, over 20 jaar meer dan de helft van de Nederlanders een chronische ziekte heeft omdat hun immuunsysteem door hun ongezonde manier van leven ernstig verzwakt is.

Leefstijl heeft dus veel invloed op de gezondheid en op het welzijn van mensen. Het is dan ook jammer, en voor veel mensen frustrerend, dat van al de goede voornemens die men maakt vaak maar zo weinig overblijft. Mensen zijn nu eenmaal gewontewezens en vallen al vrij snel weer terug in oude gedragspatronen. Kennelijk is het veranderen van gedrag niet zo gemakkelijk. Of doen we iets niet goed?

Inderdaad, we doen iets niet goed. Bij de gebruikelijke manieren waarop mensen proberen om van hun ongezonde en hardnekkige gewoontes af te komen, lopen ze namelijk tegen zo veel vervelende en negatieve consequenties aan, dat ze toch vaak weer afhaken.

Als ze willen AFVALLEN moeten mensen zich vaak (lekker) eten ontzeggen, veel met honger rondlopen en in sommige gevallen constant vechten tegen de drang om te eten.

MEER BEWEGEN kost veel tijd, en juist dat hebben, of nemen, de drukke mensen van tegenwoordig vaak niet. Ook vindt men het soms moeilijk om een sport te vinden die bij hen, en hun omstandigheden, past. Na verloop van tijd blijkt het vaak toch moeilijk om zich er telkens toe te zetten om weer te gaan sporten.

Om MINDER STRESS te hebben, zouden veel mensen misschien een stuk minder vaak op hun smartphone en andere schermen moeten kijken. Omdat men bang is iets te missen, eisen vooral de sociale media veel tijd en aandacht op. Minderen met het gebruik hiervan blijkt vaak een te uitdagende opgave. Ook het werk brengt voor een groot aantal mensen veel stress met zich mee. Het slurpt veel tijd en energie op en men heeft vaak ook het gevoel er geen echte controle meer over hebben. Op dat moment moeten er maatregelen genomen worden en daar zien mensen vaak enorm tegenop, of ze zijn angstig voor de consequenties. Tijd om lichamelijk en geestelijk te ontspannen neemt men tegenwoordig steeds vaker niet dan wel. Veel mensen vinden dat ze altijd iets nuttigs moet doen, want anders is het zonde van de spaarzame tijd die ze hebben.

MINDER ALCOHOL drinken en STOPPEN MET ROKEN blijken in de praktijk ontzettend moeilijk omdat het echte verslavingen zijn. De fysieke en mentale ontwenningsverschijnselen zijn vaak erg heftig. De enorme alcohol- en rookdrang is vaak sterker dan elk goed voornemen. Het gevolg daarvan is dat het in veel gevallen niet lukt om het gedrag te veranderen, hoe graag iemand het ook wil en hoe sterk iemand er ook van baalt als het niet lukt.

Wat al deze bovengenoemde veranderingen met elkaar gemeen hebben, is dat ze allemaal negatieve consequenties hebben. Mensen worden als het ware 'gestraft' voor hun pogingen om van



hun ongewenste gedrag af te komen. Het is daarom best knap dat mensen, na een mislukte poging, toch vaak weer opnieuw proberen om van hun hardnekkige leefstijlproblemen af te komen. Ze hebben in ieder geval veel wilskracht en doorzettingsvermogen, want ze weten dat hen eerst weer een hoop ellende te wachten staat, met maar een kleine kans op succes. Een mens zou er bijna moedeloos van worden. Gelukkig is dat niet nodig, want de titel van dit boek is niet voor niets:

## en nu lukt het wél

Dit klinkt misschien erg ambitieus, en wellicht denk je: dat moet je als schrijver van wéér een zelfhulpboek eerst nog maar eens zien waar te maken. Zeker als je zelf al een aantal keren je goede voornemens hebt zien stranden, terwijl je echt wel serieus je best had gedaan om het te laten lukken, ben je misschien sceptisch. Toch durf ik deze uitspraak aan en wel om de volgende redenen:

- Dit boek is gebaseerd op kennis vanuit de Psychologie. Deze wetenschap houdt zich al zo'n honderdvijftig jaar bezig met het bestuderen van het gedrag van mensen. Dat heeft een heleboel wetenschappelijk onderbouwde en zinvolle kennis opgeleverd. Hieruit zijn onder andere een aantal voor iedereen geldende gedragsregels voortgekomen die uitstekend toepasbaar zijn als sterke hulpmiddelen om je gedrag te veranderen.
- Uit een van deze gedragsregels blijkt dat het bovengenoemde 'straffen' van ongewenst gedrag niet, of hooguit tijdelijk, werkt. Het zou dus zonde zijn om op deze manier opnieuw te proberen om je goede voornemens waar te maken.
- Uit een andere regel blijkt dat, als je je gedrag wilt veranderen, juist het 'belonen' van gewenst gedrag ervoor zorgt dat je het steeds meer gaat vertonen. In dit boek leer je hoe je op meerdere manieren zelf ervoor kunt zorgen dat je nieuwe gedrag positieve consequenties krijgt, waardoor je het bewust maar vooral ook onbewust aanleert. Hoe we ons gedragen wordt namelijk voor



het overgrote deel bepaald en aangestuurd door ons onbewuste. Positieve ervaringen worden hierin opgeslagen en die zorgen ervoor dat we vanzelf, dus zonder dat we er bewust bijilstaan, ons nieuwe en gewenste leefstijlgedrag steeds meer gaan uitvoeren en uiteindelijk blijvend aanleren.

- Als Gezondheidszorgpsycholoog, Gedragstherapeut en Hypnotherapeut heb ik de nodige praktijkervaring opgedaan. Tot aan mijn pensionering heb ik zo'n 35.000 uur therapie aan mensen gegeven waarbij het, naast hun problemen en emoties, meestal ook ging over wat ze aan hun gedrag wilden of moesten veranderen. Ik heb hen kunnen leren hoe ze gebruik kunnen maken van gedragsregels en van onbewuste impulsen. Daarnaast heb ik van hún ervaringen en feedback geleerd wat in de praktijk wél en wat níét werkt.

Om te voorkomen dat het een droog en theoretisch boek wordt, heb ik ook mijn persoonlijke ervaringen met de aanpak van mijn eigen leefstijlproblemen opgeschreven. Het is namelijk nog niet zo gemakkelijk om de theorie ook om te zetten in de praktijk. Praktijkvoorbeelden werken dan vaak verhelderend en hopelijk stimulerend. Zo leer je met behulp van theorie en praktijk om een eigen veranderplan te maken voor één of meer van de vijf leefstijlonderdelen die in het boek worden beschreven. En, wat nog belangrijker is, hoe je dit plan op een fijne en prettige manier zelf in de praktijk kunt brengen.



# WAAROM HOUDEN WE GOEDE VOORNEMENS VAAK NIET VOL?

Om het antwoord op deze vraag beter te kunnen begrijpen, moet je eerst iets meer weten over hoe het gedrag van mensen in elkaar zit. Je wordt niet geboren met het complexe gedrag dat je nu hebt. Je genen zijn het fundament onder je gedrag. Hiermee zijn de grote lijnen vastgelegd. Ik heb het dan over temperament, aanleg en erfelijke factoren. Daar bovenop komen de opvoeding en al je andere levenservaringen die je in de loop van de jaren opdoet. Je levenservaringen ontstaan doordat je onbewust in de loop van de tijd verband hebt gelegd tussen wat je deed en of dat gedrag voor jou positieve of negatieve gevolgen had. Op die manier heb je al je gedrag aan- of afgeleerd. Zo leer je nog steeds elke dag bij, op basis van ervaringen en keuzes die je maakt.

Je gedrag is dus niet iets dat vastligt, maar iets dat veranderbaar en dus ook maakbaar is.

Zoals ik in het voorwoord al vertelde, blijkt uit gedragswetenschappelijk onderzoek dat er belangrijke wetmatigheden bestaan die bepalen hoe je je gedraagt.

Deze regels gelden voor iedereen, voor elk gedrag en onder alle omstandigheden.

Het antwoord op de vraag WAAROM HOUDEN WE GOEDE VOORNEMENS VAAK NIET VOL? zit in de volgende gedragsregel:

## HEEFT JE GEDRAG NEGATIEVE CONSEQUENTIES DAN WORDT DAT GEDRAG NIET AFGELEERD MAAR SLECHTS TIJDELIJK ONDERDRUKT

Mensen hebben vaak het idee dat, als ze echt iets snel en blijvend willen afleren, negatieve consequenties voor hun ongewenste gedrag, zeg maar straf, dan het meest effectief zijn. De meeste methodes die we hanteren om leefstijlproblemen aan te pakken zijn ook hierop gebaseerd. Dat dit werkt is echter een hardnekkig misverstand.



### *Een voorbeeld:*

Als je gestraft wordt voor te hard rijden en je krijgt een bekeuring, dan houd je je een tijdje beter aan de maximumsnelheid.

Dat wil echter niet zeggen dat je dat gedrag hebt afgeleerd.

Als je na verloop van tijd niet meer aan die bon denkt, of het idee hebt dat de pakkans door omstandigheden toch heel klein is, verval je net als de meeste mensen weer in je oude gedrag en rijd je weer lekker stevig door zoals je dat gewend was.

Elk jaar deelt het Openbaar Ministerie in Nederland, per dag, zo'n 25.000 verkeersboetes uit, oftewel 9,2 miljoen boetes in totaal, zonder dat dit een duidelijk merkbaar effect heeft op het rijgedrag van mensen.

**Dit zijn 9,2 miljoen bewijzen dat straf niet werkt.**

Straf is dus ongeschikt om gedrag echt en blijvend te veranderen en dat verklaart dan ook de grote hoeveelheid pogingen die mislukken omdat men op de verkeerde manier probeert, namelijk via straf, van zijn ongewenste gedrag af te komen. Te zware diëten, te fanatiek en met tegenzin gaan sporten, te veel stress, te vaak jezelf prettige dingen moeten ontzeggen, kortom alles waar te voor staat, is nu eenmaal vervelend, moeilijk en functioneert uiteindelijk als een vorm van straf. De negatieve consequenties van de bestaande methodes om onze leefstijl te veranderen, zorgen er dus voor dat men de goede voornemens meestal niet lang volhoudt. Men stopt weer met de pogingen om zijn/haar gedrag te veranderen, vaak met alle frustraties van dien. Wat werkt dan wel?

# HOE KUN JE JE GOEDE VOORNEMENS WAARMAKEN EN JE GEDRAG BLIJVEND EN ZONDER GROTE MOEITE VERANDEREN?

Het eerste antwoord op die vraag zit in deze gedragsregel:

## HEEFT JE GEDRAG POSITIEVE CONSEQUENTIES DAN GA JE HET ONBEWUST MEER DOEN

Door er zelf voor te zorgen dat verandering van je gedrag positieve gevolgen krijgt, leer je nieuw gedrag aan dat in de plaats komt van je oude ongewenste leefstijlgewoontes. Het is dé manier om je gedrag blijvend te veranderen. Dat er ONBEWUST in de gedragsregel staat, is niet voor niets. Met behulp van je onbewuste ga je namelijk zonder grote moeite je leefstijl veranderen.

## BEWUST EN ONBEWUST

We hebben het idee dat we met ons bewustzijn ons leven aansturen. We denken rationeel na en nemen beslissingen en dat bepaalt hoe we ons gedragen en wie we zijn. Het is dus logisch dat we ons bewustzijn belangrijk vinden. De invloed van het ónbewuste op ons hele doen en laten daar zijn we ons namelijk, zoals het woord al zegt, per definitie niet van bewust. Het klinkt misschien wat onwaarschijnlijk, maar uit onderzoek blijkt dat het juist onbewuste processen zijn die bepalen wat we denken, wat we beslissen, hoe we ons voelen, hoe we ons gedragen en die bijna alles wat we doen en niet doen bepalen. Als hypnotherapeut heb ook ik ervaren hoe sterk de invloed van ons onbewuste is.

Ap Dijksterhuis, Hoogleraar Psychologie van het Onbewuste, schreef over deze invloed het verhelderende boek *Het slimme onbewuste* (2007), dat ik zeker aanraad als je hier meer over wilt lezen. Het is in het kader van dit boek niet mogelijk om daar heel uitgebreid op in te gaan, maar ik zal enkele van zijn uitspraken samenvatten die de belangrijke rol van het onbewuste verduidelijken:



Er is veel onderzoek gedaan naar de informatie die ons bewustzijn kan verwerken. Daaruit blijkt dat dit maar zeer beperkt is. Het overgrote gedeelte van onze hersencapaciteit wordt gebruikt door ons onbewuste. Uit hersenonderzoek blijkt dat de verwerkingscapaciteit hiervan 200.000 [dit is geen typefout! JW.] keer groter is dan die van het bewuste. Wat onze hersencapaciteit betreft is ons bewuste slechts het topje van de ijsberg. Al onze ervaringen worden in het gigantische onbewuste geheugen opgeslagen en verwerkt en daarmee, en daardoor, wordt feitelijk ons gedrag aangestuurd terwijl we ons daar niet van bewust zijn.

Een illustratief experiment van de Amerikaanse onderzoeker John Bargh laat zien hoe we onbewust, dus zonder dat we het in de gaten hebben, in ons gedrag aangestuurd worden. Een willekeurige groep proefpersonen kwam binnen bij de proefleider en ze werden gevraagd om een simpel taakje te doen, dat zogenaamd de taalvaardigheid zou meten. Ze kregen dertig korte zinnestukjes te zien, waarvan de woorden in de verkeerde volgorde stonden, zoals: 'Meneer is brutaal nogal.' De taak van de proefpersonen was om de woorden in de juiste volgorde te zetten. In werkelijkheid waren de onderzoekers helemaal niet geïnteresseerd in de taalvaardigheid van de proefpersonen.

De taak was bedoeld om te primen, dat wil zeggen dat je probeert om kennis bij proefpersonen te activeren zonder dat ze zich dat realiseren. Bij de ene groep proefpersonen zaten er woorden in hun taalkaakje die geassocieerd worden met brutaliteit (zoals 'brutaal', 'assertief', 'onbeschoft'), bij de andere groep zaten er juist woorden in die te maken hadden met beleefdheid (zoals 'beleefd', 'vriendelijk', 'terughoudend').

Bij de derde groep proefpersonen zaten er geen woorden in de taak die te maken hadden met beleefdheid of brutaliteit.

De proefleider vertelde de proefpersonen dat hij in een andere kamer zou wachten en dat ze naar hem toe moesten komen wanneer ze klaar waren. Wanneer ze echter bij die andere kamer aankwamen, stond de proefleider in de deuropening met zijn rug naar de gang, een gesprek te voeren met een medewerker in die kamer. Ze hielden dit gesprek tien minuten gaande. De feitelijke

onderzoeksvraag was welk percentage van de proefpersonen durfde te interrumpen. Wat bleek? Van de proefpersonen die in hun taaltaakje geen woorden gelezen hadden die verwezen naar brutaliteit of beleefdheid interrumpeerde 38 procent het gesprek. Van de proefpersonen die woorden in hun taaltaak hadden staan die verwezen naar beleefdheid deed slechts 17 procent dit, terwijl van de proefpersonen die in de taaltaak woorden hadden staan die verwezen naar brutaliteit maar liefst 63 procent het gesprek onderbraken.

Ik zal ook een voorbeeld geven van mijn eigen ervaring met het onbewuste. Bij een van mijn pogingen om te stoppen met roken gebeurde het volgende. Ik had met veel moeite drie dagen niet gerookt. Op een ochtend, toen ik op mijn bureau een lege asbak zag staan, dacht ik nog: 'Nou die heb ik hopelijk nooit meer nodig.' Anderhalf uur later zag ik tot mijn verbazing dat er drie peuken in de asbak lagen. Ik voelde in mijn jaszak en merkte dat er kennelijk nog een oud pakje sigaretten in had gezeten wat ik vergeten was, en dat ik zonder het zelf te merken drie keer een sigaret uit het pakje had gepakt, deze had aangestoken, de as had afgetikt, had geïnhaleerd en de sigaret had opgerookt zonder dat ik dat gemerkt had.

Ik denk dat deze voorbeelden goed illustreren hoeveel we door ons onbewuste beïnvloed worden in ons gedrag zonder dat we daar ook maar iets van in de gaten hebben.

Er is nog veel meer onderzoek gedaan naar de belangrijke rol die ons onbewuste speelt op alle terreinen van het leven. Op ons denken, onze waarneming, het gedrag dat we waarnemen bij anderen, de beslissingen die we nemen, op onze creativiteit. Die enorme potentie van ons onbewuste ga je nu gebruiken om je leefstijlgedrag te veranderen. Dat doe je via mijn Positieve-Consequenties-Methode die gebaseerd is op de bovenstaande gedragsregel: HEEFT JE GEDRAG POSITIEVE CONSEQUENTIES DAN GA JE HET ONBEWUST MEER DOEN.

## DE POSITIEVE-CONSEQUENTIES-METHODE

Je gaat een plan maken hoe je met kleine stapjes je gedrag gaat veranderen én hoe je er zelf voor gaat zorgen dat deze

veranderingen van je leefstijl positieve consequenties krijgen. Deze positieve ervaringen worden opgeslagen in je onbewuste. Aangezien je gedrag voor het overgrote deel wordt aangestuurd door datzelfde onbewuste, ga je je nieuwe gedrag automatisch meer vertonen. Op deze manier wordt je nieuwe leefstijlgedrag onbewust en zonder veel moeite blijvend aangeleerd.

Het unieke van deze aanpak is dat je zelf gaat zorgen voor positieve consequenties van je nieuwe gedrag en dat het niet afhankelijk is van toeval of dat er helemaal niets gebeurt. Dat maakt deze manier van werken zo robuust en effectief. Hoe meer en hoe vaker je er bewust voor zorgt dat de geplande leefstijlveranderingen positieve gevolgen krijgen, hoe sterker en vanzelfsprekender ze zullen worden en des te sneller worden ze ook nieuwe gewoontes. Zorgen voor positieve consequenties klinkt misschien eenvoudig, maar is in de praktijk nog niet zo gemakkelijk. We zien ons gedrag namelijk als iets dat vanzelf gaat en denken er eigenlijk zelden over na. We zijn dus ook niet gewend om bewust positieve consequenties aan ons eigen gedrag te verbinden. Toch zorgen juist deze gevolgen ervoor dat je niet alleen nieuw gedrag aanleert, maar dat je ook gemotiveerd blijft om het te blijven doen. Een bijkomend voordeel is dat, door het bewust bedenken van positieve gevolgen, je al snel zult merken dat dit er ook voor zorgt dat je vertrouwen en vaak zelfs plezier krijgt in het uitvoeren van wat je zelf bedacht hebt.

## HOE PAS JE DE POSITIEVE-CONSEQUENTIES-METHODE TOE?

Er zijn meerdere manieren waarop je dat kunt doen. Hoe meer van deze manieren je gebruikt, hoe beter de methode werkt. Hieronder lees je de vier belangrijkste manieren waarop je zélf ervoor kunt zorgen dat je gedragsveranderingen positieve consequenties krijgen. Elke manier wordt vervolgens verder toegelicht en uitgewerkt.

**BELOON JEZELF VOOR JE NIEUWE GEDRAG  
ZORG DAT JE WAARDERING EN AANDACHT KRIJGT VOOR JE NIEUWE  
GEDRAG  
WAARDEER BEWUST JE EIGEN PRESTATIES**

BEDENK WELKE NEGATIEVE ZAKEN EN EMOTIES JE VOORKOMT DOOR JE NIEUWE GEDRAG

## BELOON JEZELF VOOR JE NIEUWE GEDRAG

Denk eens na over wat voor jou als beloning zou kunnen werken. Welke dingen die je leuk en prettig vindt, zou je als vorm van concrete beloning kunnen inzetten als je je aan je veranderingsplannen houdt? Het hoeven geen grote en belangrijke zaken te zijn. Ook kleinigheidjes werken uitstekend.

### *Bijvoorbeeld:*

Iets lekkers bij de thee nemen.

Iets doen dat je leuk, interessant of zinvol vindt.

Elke keer wat geld in een spaarpot doen, zodat je daar later iets mee kunt kopen.

Een Netflix-serie bekijken.

Een uurtje voor jezelf inplannen.

Naar de bioscoop gaan met je partner.

## ZORG DAT JE WAARDERING EN AANDACHT KRIJGT VOOR JE NIEUWE GEDRAG

Als je in je eentje probeert flink te zijn, wordt elke verandering van gedrag moeilijk.

Vaak zeggen mensen niet tegen anderen dat ze van plan zijn om iets aan hun gedrag te veranderen omdat ze bang zijn om af te gaan als het niet lukt. Dat is heel jammer, want de bevestiging van andere mensen dat je goed bezig bent, is een heel sterke en belangrijke positieve consequentie. De kunst is dus om de positieve reacties bij anderen als het ware uit te lokken. Hoe doe je dat?

- Vertel waar je mee bezig bent.  
Als je tegen iemand vertelt dat je iets aan je leefstijl gaat veranderen, zul je normaal gesproken een positieve reactie krijgen. Als je bijvoorbeeld tegen je partner zegt dat je gaat afvallen, dan zal hij/zij je waarschijnlijk wel aanmoedigen en je complimenten geven voor je goede voornemen.
- Deel je successen met anderen.



Als iets je gelukt is, vertel dit dan aan iedereen die het maar horen wil. Als je al wat afgevallen bent, of minder drinkt of bent gaan hardlopen, zul je normaal gesproken ook positieve reacties krijgen als je dat vertelt. Dit is een zeer machtig hulpmiddel. Zet je over de schroom heen om anderen te betrekken bij waar je mee bezig bent. Je kunt hier ook sociale media voor gebruiken. Op een eenvoudige manier bereik je hier veel mensen mee. Zij kunnen je complimenteren en steunen door middel van hun 'likes' en dergelijke. Ook dit zal je helpen en stimuleren om je nieuwe gedrag met plezier vol te houden.

— Zoek medestanders.

Het is een prima idee om met één of meerdere mensen samen aan een veranderingstraject te beginnen. Je kunt dan ideeën, tegenslagen en successen met elkaar delen en schouderklopjes geven en ontvangen. Het maakt veranderen veel gemakkelijker, prettiger en beter vol te houden.

## WAARDEER BEWUST JE EIGEN PRESTATIES

Als je gedaan hebt wat je je hebt voorgenomen, sta daar dan bij stil. Wees trots op jezelf en ben tevreden met de dingen die je anders bent gaan doen. Als je nu bijvoorbeeld in plaats van iets zoets een stukje fruit als tussendoortje neemt, of als je 's avonds maar twee pilsjes drinkt in plaats van de gebruikelijke drie, realiseer je dan dat je dat heel goed gedaan hebt. Dit zijn namelijk geen gemakkelijke dingen waar je echt wel bewust trots op mag zijn.

Zeg 's avonds dan ook letterlijk in jezelf 'dat heb ik goed gedaan' en merk dan hoe goed dat voelt. Het is een positieve consequentie die je gemakkelijk kunt toepassen door stil te staan bij wat je goed doet. (Mensen zouden dat eigenlijk altijd wel wat meer mogen doen.)

## BEDENK WELKE NEGATIEVE ZAKEN JE VOORKOMT DOOR JE NIEUWE GEDRAG

Sta er eens bewust bij stil hoeveel negatieve zaken je voorkomt door je ongewenste gedrag te veranderen in gewenst gedrag.

*Bijvoorbeeld:*

- Na het sporten heb je vaak minder last van het lome en



vermoeide gevoel dat je misschien had voordat je begon. Als je dat een paar keer hebt ervaren, werkt zoiets ook als een positieve beloning.

- Als je een avond geen, of weinig, alcohol gedronken hebt terwijl je dat normaal altijd wel doet, voel je je de volgende ochtend lekker fit als je opstaat en heb je geen last van een kater of hoofdpijn.
- Als je stopt met roken hoef je niet meer bang te zijn dat je door het roken longkanker krijgt.
- Als je trek hebt in iets lekkers, maar je neemt het niet, voorkom je dat de weegschaal de volgende dag weer voor een teleurstelling zorgt.

Laten we nog even teruggaan naar de vraag die we in het begin van dit hoofdstuk stelden:

HOE KUN JE JE GOEDE VOORNEMENS WAARMAKEN EN JE GEDRAG BLIJVEND EN ZONDER GROTE MOEITE VERANDEREN?

Samengevat was het eerste antwoord: Door zelf voor positieve consequenties voor je gedrag te zorgen, waardoor je het onbewust meer gaat doen. Een belangrijk ander antwoord is:

DOOR JE VERKEERDE GEWOONTES MET **KLEINE STAPJES** TE VERANDEREN.

De eerdergenoemde gedragsregel waarom het niet lukte om je aan je goede voornemens te houden was namelijk:

HEEFT JE GEDRAG NEGATIEVE CONSEQUENTIES DAN WORDT DAT GEDRAG NIET AFGELEERD MAAR SLECHTS TIJDELIJK ONDERDRUKT

Door nu juist kleine stapjes te maken, voorkom je dit effect. Door geleidelijk aan je gedrag te veranderen, zul je de verandering niet als straf ervaren. Hierdoor wordt de kans op mislukken kleiner en verhoog je de kans op succeservaringen die in het onbewuste worden opgeslagen. Alles wat je wilt veranderen heeft meer kans van slagen als je het in mootjes hakt. Als de stapjes zo klein zijn dat

je er geen enorme wilskracht voor nodig hebt, kost het bovendien ook niet zo veel moeite om ze vol te houden. Dit is een heel belangrijk aspect bij het definitief veranderen van gedrag. Met geleidelijkheid voorkom je dus dat verandering van je leefstijl een straf en daarmee een te zware opgave wordt. Met kleine stapjes duurt het misschien wel wat langer voordat je resultaat ziet, maar het uiteindelijke effect is veel langduriger. Geleidelijke veranderingen worden namelijk gemakkelijk via je onbewuste geïnternaliseerd, dat wil zeggen dat je jezelf dat nieuwe gedrag ook eigen maakt. Het wordt dan gemakkelijk een nieuwe gewoonte, een nieuwe leefstijl.

### *Bijvoorbeeld:*

Als je bedenkt wat je kunt gaan doen om af te vallen, kun je beslissen dat je geen suiker meer neemt in je thee en/of koffie. Je zult dan wellicht merken dat je de koffie of thee niet lekker meer vindt. De kans is daardoor groot dat je op een gegeven moment toch weer suiker gaat gebruiken.

Als je nu in plaats daarvan begint met een beetje minder suiker, door bijvoorbeeld een kwart van je suikerklontje af te halen of een beetje minder suiker op je lepeltje te doen, merk je wel wat verschil, maar waarschijnlijk niet zo veel dat de thee of koffie echt niet meer lekker is. Binnen een paar weken ben je er helemaal aan gewend en dan doe je weer een kwart klontje minder enzovoort. Zo ben je binnen vier weken van de suiker af en zul je waarschijnlijk koffie en thee mét suiker niet eens lekker meer vinden.

Op deze manier kun je je nieuwe gedrag gemakkelijk blijvend eigen maken. Het gaat dan vanzelf en je hoeft er niet meer bij na te denken. Je zult misschien denken dat geen suiker meer nemen in je koffie en/of thee toch geen groot effect zal hebben op je doel om af te vallen, maar vergis je niet. Als je gewend was om elke dag twee kopjes thee en twee kopjes koffie met suiker te drinken dan ga je op deze manier toch 1.460 klontjes suiker per jaar minder gebruiken. Stel je maar eens voor hoe groot die suikerberg is.

Welk leefstijlonderdeel je ook wilt aanpakken: het is dus belangrijk dat je begint met eerst voor jezelf te bepalen met welke kleine

stapjes je je ongewenste gedrag een beetje gaat veranderen. Schrijf dat vervolgens zo concreet mogelijk op. Hoe preciezer je je nieuwe gedrag beschrijft, hoe beter het is. Dus niet alleen opschrijven 'ik ga proberen wat minder te eten', maar heel precies en zeer gedetailleerd op te schrijven wat je gaat doen. Bij elk leefstijlonderdeel ga ik je helpen een veranderplan op te stellen waarin je elk stapje beschrijft.

*Ik geef hier hieronder wat voorbeelden:*

- Ik begin, vanaf nu, pas een glas wijn te drinken ná negen uur 's avonds. Om de \_\_\_ dagen begin ik vijf minuten later met drinken.
- Ik neem in het vervolg iedere dag de trap in plaats van de lift.
- Bij de lunch neem ik geen \_\_\_\_\_ meer, maar pak ik \_\_\_\_\_
- De zoete tussendoortjes vervang ik door \_\_\_\_\_ (iets gezonds) dat ik ook lekker vind.
- 's Avonds eet ik een kwart aardappel minder.
- Ik ga \_\_\_\_\_ keer per week een stukje wandelen. Als ik het prettig vind, breid ik dat langzaam uit en loop ik wat vaker en wat langer.
- In de lunchpauze ga ik een stukje lopen. Ik begin met een kort blokje om te gaan en loop iedere dag wat verder als ik daar zin in heb.

Het is belangrijk dat je deze kleine stapjes zo precies en gedetailleerd opschrijft. Als je zo duidelijk voor jezelf op papier zet wát je gaat doen, zet je jezelf daarmee ook min of meer voor het blok en vergroot je zo de kans dat je het ook echt gaat uitvoeren. Een ander voordeel is dat je het plan nog eens kunt nalezen en daarom niet zo gemakkelijk zult vergeten. Je kunt altijd, afhankelijk van de omstandigheden, wijzigingen en aanvullingen aanbrengen.

*Nu het laatste antwoord op de vraag:*

**HOE KUN JE JE GOEDE VOORNEMENS WAARMAKEN EN JE GEDRAG BLIJVEND EN ZONDER GROTE MOEITE VERANDEREN?**



*Daarvoor gebruiken we de laatste gedragsregel:*

## JE LEERT GEDRAG AAN DOORDAT JE, ONBEWUST, GEDRAG EN SITUATIES DIE TEGELIJKERTIJD OPTREDEN AAN ELKAAR KOPPELT

Deze gedragsregel gaat je helpen om je nieuwe, gewenste gedrag uit te voeren en zonder grote moeite vol te houden doordat je het onbewust met iets positiefs gaat associëren. We leggen namelijk via ons onbewuste een verband tussen wat we doen en de situatie waarin we dat doen.

Stel dat je meer wilt bewegen en je hebt een hometrainer gekocht. Je neemt je voor dat je iedere dag een half uur gaat fietsen.

Terwijl je fietst, zit je de hele tijd tegen een witte muur aan te kijken. Doodsaai. Een half uur op een hometrainer lijkt dan heel lang. Als je nu, terwijl je fietst, naar een interessant of leuk programma op TV of op de iPad kunt kijken, zul je merken dat het fietsen een stuk aantrekkelijker wordt. Het halfuur is veel eerder voorbij. Door het fietsen gelijktijdig te doen met iets anders doen dat je leuk vindt, zal het veel gemakkelijker gaan. Door toepassing van deze gedragsregel kun je veel dingen waar je misschien tegenop ziet gemakkelijker uitvoeren, aanleren en volhouden.

Op basis van wat je nu weet, ga je aan de hand van je eigen ideeën en met behulp van mijn suggesties en talloze voorbeelden zelf een veranderplan te maken. Doordat je persoonlijke keuzes maakt, krijg je een aanpak die is afgestemd op jou, op jouw eigen voorkeuren en op jouw specifieke omstandigheden. Jouw plan gaat je op deze manier, als je het consequent toepast, gegarandeerd helpen om op een geleidelijke, prettige en blijvende manier je gedrag te veranderen.

Op de volgende pagina's kun eerst nog zien hoe de verschillende delen van het boek zijn opgebouwd zodat je het boek efficiënt kunt gebruiken.



# DE VIJF LEEFSTIJLHOOFDSTUKKEN

AFVALLEN  
MEER BEWEGEN  
MINDER STRESS  
MINDER ALCOHOL  
STOPPEN MET ROKEN

Waarschijnlijk, en hopelijk, zal niet elk onderdeel op jou van toepassing zijn. De hoofdstukken, zeker de eerste drie, vertonen veel onderlinge samenhang. Het hoofdstuk over stress zal, zeker in onze hectische wereld, voor veel mensen belangrijk zijn. Er staan niet alleen belangrijke zaken in over stress die veroorzaakt kan worden door je werk en het overmatig gebruik van smartphone en sociale media, maar ook over stress door problemen met communicatie, over piekeren en over hoe je je kunt leren ontspannen. Elk hoofdstuk bevat in grote lijnen dezelfde opbouw.

## FEITEN EN CIJFERS

Er wordt om te beginnen algemene informatie gegeven over het betreffende leefstijlonderdeel, onderbouwd met feiten en onderzoeksresultaten. Misschien weet je soms al wel het een en ander over het onderwerp, maar de feiten en cijfers schudden je vaak nog eens extra wakker en dragen bij aan het opbouwen en versterken van je motivatie. Je komt te weten waarom het mensen vaak niet lukt om hun gedrag te veranderen en wat jij kunt doen om het wél te laten lukken. Als voorbeeld daarvan beschrijf ik vervolgens mijn eigen ervaringen.

## MIJN EIGEN ERVARINGEN

Met praktisch alle leefstijlonderdelen heb ik zo ook mijn eigen ervaringen die ik met je zal delen. Daarbij kun je zien hoe ik zelf de zaken bewust en onbewust heb aangepakt, hoe ik de gedragsregels heb gebruikt, hoe ik me daarbij voelde, wat bij mij werkte en niet werkte en wat het resultaat was. Ik hoop dat deze praktijkvoorbeelden je helpen om je eigen plannen te maken en ook uit te voeren.



# Jouw aanpak

Met de kennis die je inmiddels hebt van de theorie en de praktijk ga je nu je eigen aanpak bepalen. Dit doe je aan de hand van drie subonderdelen: motivatie, plan en de positieve consequenties.

## Motivatie

Je motivatie is de bewuste en zeker ook de belangrijkste onbewuste motor achter elk veranderingsproces. Als je goed gemotiveerd bent is de kans groot dat je echt begint, het ook serieus aanpakt en energie steekt in de uitvoering. Een probleem is vaak dat sommige voordelen van het veranderen van je leefstijl pas op langere termijn ontstaan. 'Gezond oud worden' is nu eenmaal nog een ver-van-mijn-bed-show.

Als je de FEITEN EN CIJFERS leest over hoe ongezond je gedrag is, zul je best wel geloven dat het allemaal klopt, maar het is niet 100% zeker dat dit ook voor jou geldt. Ook al sterven in Nederland 20.000 mensen per jaar aan de gevolgen van roken, toch zal de gemiddelde roker denken: dat gebeurt mij toch niet, voor zover hij er al over wil nadenken. (Het lijkt wel of elke roker iemand kent die zijn leven lang zwaar gerookt heeft en toch bijna honderd jaar is geworden!) Rationele langetermijneffecten zijn dus vaak niet voldoende om je motivatie sterk te maken.

Voor een goede motivatie is het belangrijk dat je zeker ook op zoek gaat naar wat voor jou de voordelen op korte termijn zijn als je je gedrag gaat veranderen. Bijvoorbeeld: niet alleen: 'als ik afval leef ik langer en gezonder', maar zeker ook: 'als ik afval passen mijn kleren beter, ben ik trots op mezelf, schaam ik me niet langer voor mezelf', enzovoort. Bedenk daarom vooral positieve consequenties die je al op korte termijn positieve ervaringen geven. Denk hiervoor vooral na over wat het voor jou emotioneel betekent als je er echt in slaagt om het gedrag aan te pakken waar je misschien al zo lang van baalt. Deze, vaak emotionele, korte termijneffecten werken uitstekend om je motivatie zo optimaal mogelijk te maken.

Schrijf je motivatie op, zodat je deze niet vergeet en ook nog eens terug kunt lezen als je er moeite mee krijgt om je nieuwe gedrag vol te houden. Zelfs door alleen al te lezen wat je zelf hebt bedacht,

krijgt je vaak een fijn gevoel bij het vooruitzicht aan wat je gaat veranderen. Dit fijne gevoel wordt opgeslagen in je onbewuste en zoals je nu weet stuurt dat je gedrag aan.

Het helpt ook als je je motivatie ook eens met iemand anders of anderen bespreekt. Je krijgt dan mogelijk meteen al flinke ondersteuning en aanmoediging. Ook dat zal je helpen om met je plannen te beginnen en ze vol te houden. Ik geef bij elk leefstijlonderdeel voorbeelden en ideeën die je zullen helpen om je bewust te worden van zaken die ook voor jouw motivatie belangrijk zijn.

## *Plan*

Na je motivatie ga je heel concreet op papier zetten hoe je met kleine stapjes je gedrag gaat veranderen. Het voordeel daarvan is dat wat je beschrijft ook vol te houden is en dat je daardoor relatief gemakkelijk nieuwe gewoontes kunt aanleren. Je kunt daarbij gebruik maken van de voorbeelden die ik geef. Lees, zeker in het begin, elke morgen nog even door wat je jezelf hebt voorgenomen. Met deze zelfinstructie voed je je onbewuste en je weet nu hoe belangrijk dat is om je blijvend gedrag te veranderen. Hou in de gaten hoe je nieuwe gedrag je bevalt. Als het je veel moeite kost, is je plan niet goed en moet je wellicht eerst een paar stapjes terug doen. Je kunt in je plan in de loop van de tijd alles aanpassen en langzaam uitbreiden net zo lang tot je tevreden bent over je nieuwe gedrag.

## *Positieve consequenties*

Denk na over hoe je zelf ervoor kunt zorgen dat het gedrag dat je in je plan beschreven hebt positieve consequenties krijgt. Zoals je weet is het ontzettend belangrijk dat deze in je onbewuste worden opgeslagen zodat je zonder veel moeite je nieuwe gedrag goed en blijvend aanleert. Om je op ideeën te brengen zal ik bij elk leefstijlhoofdstuk een aantal voorbeelden geven. Maak, naast de voorbeelden en mijn persoonlijke ervaringen, zeker ook gebruik van je eigen creativiteit. Want nogmaals: hoe meer positieve consequenties je nieuwe gedrag krijgt, hoe groter de garantie dat het volhouden ervan nu wél lukt.

Voor de onderdelen MOTIVATIE, PLAN en POSITIEVE CONSEQUENTIES die onderdeel zijn van JOUW AANPAK geldt dat als je niet voldoende hebt aan de pagina in het boek om alles te noteren wat je van plan bent, dat je er dan verstandig aan doet om verder te schrijven op een los blaadje papier dat je tussen het boek steekt. Een schrift of notitieboekje hiervoor gebruiken kan natuurlijk ook. Het is belangrijk dat je echt alles opschrijft zodat je het steeds na kunt lezen.

### ***Hulpmiddelen***

Bij de meeste onderdelen worden praktische tips gegeven en hulpmiddelen voorgesteld.

---

Mensen hebben vanuit de evolutie gezien een sterke voorkeur voor calorierijk voedsel met veel vetten en suikers. Op zich is dat best logisch, omdat er duizenden jaren geleden lang niet altijd voldoende eten te vinden was en de toenmalige mensen dus wel reservecalorieën moesten opslaan voor slechtere tijden. Reserves aanleggen is in onze westerse maatschappij beslist niet meer nodig, want er is voedsel in overvloed. Kijk maar eens naar de overvolle supermarkten waar de chips, chocoladerepen, flessen bier, wijn en ongezonde kant-en-klaar maaltijden bijna vanzelf in je karretje lijken te vallen. Daarnaast hebben de meeste mensen het ook nog eens druk, waardoor het snelle gemaks-eten erg aantrekkelijk wordt.

Dit geprefabriceerde voedsel is ook nog eens ruim voorzien van suikers, zout en vet, waardoor er veel calorieën in zitten. Eigenlijk is het daarom bijna onvoorstelbaar dat niet iedereen veel te zwaar is.

---

# AEVALLEN

/ 33



## FEITEN EN CIJFERS

Uit onderzoek dat het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) in 2018 deed, blijkt dat 50,2% van de volwassen Nederlanders overgewicht heeft. Daarvan lijdt 15% aan obesitas (vetzucht). Het gevolg van beide is dat het immuunsysteem ernstig verstoord raakt en niet meer adequaat reageert op allerlei ziekteverwekkers zoals bacteriën en virussen. Dit vormt een grote bedreiging voor de volksgezondheid. Pandemieën zoals Covid-19 vormen voor mensen met overgewicht dan ook een ernstig risico. Overgewicht verzwakt niet alleen het immuunsysteem, het kan ook leiden tot hart- en vaatziekten, vormen van kanker, diabetes, nierfalen en gewrichtsproblemen. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is zelfs één op de zeven vroegtijdige sterfgevallen in Europa het directe gevolg van obesitas.

De psychische problemen die overgewicht met zich mee kunnen brengen zijn vaak groot. Voorbeelden van veel voorkomende emotionele ervaringen zijn: schaamte, zich waardeloos voelen, zich schuldig voelen, zich een slappeling voelen, een gevoel van falen en/of mislukken hebben, zich bekeken voelen, zich verdrietig voelen en zelfhaat. Als een afvalpoging mislukt is, komen er ten gevolge daarvan ook nog eens extra frustraties bij.

Ook als mensen niet zo'n ernstig overgewicht hebben maar naar hun eigen gevoel toch een aantal kilo's te zwaar zijn, hebben ze daar meer last van dan ze misschien aan zichzelf willen toegeven. Ze denken toch al gauw dat anderen op hen letten, hun buikje en vetrolletjes zien en negatief over hen gaan denken. Natuurlijk is dat vervelend en het is ook niet bepaald goed voor hun zelfvertrouwen. Overgewicht kan er ook nog voor zorgen dat mensen sociale contacten gaan vermijden en maatschappelijk geïsoleerd raken.

De vraag is waarom mensen ondanks al deze negatieve gevolgen er vaak niet, of slechts tijdelijk, in slagen om van hun overgewicht af te komen.

Het eerste antwoord is dat te veel eten een verslaving kan worden die langzaam en sluipend veel mensen overkomt. Vooral door het





bovenmatige aanbod van calorierijk voedsel ligt ongezond eten op de loer en sluipen ongezonde gewoontes in het eetgedrag. Op den duur zorgt te veel eten er zelfs voor dat het gebied in de hersenen verstoord wordt dat het honger- en verzadigingsgevoel regelt, met alle gevolgen van dien. Ook hormonale en erfelijke factoren kunnen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van een eetstoornis. Mensen met een gewichtsprobleem zijn dus zeker geen slappelingen die gewoon wat minder moeten eten, zoals hun omgeving en ook de (sociale) media hun soms willen doen geloven. Dit zou tekort doen aan hun vaak jarenlange strijd en worsteling met eten.

Het tweede antwoord is dat mensen wanneer ze willen afvallen toch de meest voor de hand liggende oplossing kiezen en dat is nog altijd diëten. Uit onderzoek blijkt echter dat vrijwel elk dieet uiteindelijk toch zijn effect verliest en men weer terugvalt in oude eetgewoontes. Dat is ook verklaarbaar, want met een dieet zal men rigoureuze veranderingen in het eetpatroon moeten doorvoeren. Men gaat, vaak drastisch, minder eten en vaak net de dingen die men lekker vindt mogen niet meer. Het gevolg is dat men op veel momenten honger en trek zal hebben en de hele dag aan eten zal denken.

Kortom, mensen moeten zichzelf van alles ontfeggen en hun hele normale leven staat een beetje op zijn kop. Als men het helemaal goed wil doen combineert men het diëten ook nog met een bewegingsprogramma dat heel veel energie vraagt van iemand die te zwaar en waarschijnlijk niet bepaald fit is. Dit leidt ertoe dat men nog meer honger krijgt, zich slecht of zelfs ziek voelt en snel uitgeput raakt.

Diëten heeft vaak veel negatieve emotionele consequenties:

- Als je een keer zondigt, voelt dat als een gebrek aan wilskracht en voel je jezelf een slappeling.
- Als je op de weegschaal gaat staan zie je soms hoever je nog van je doel af bent. Zie er dan nog maar eens de moed in te houden als je bedenkt hoeveel kilo's je nog moet.

- Je baalt ervan dat je constant honger hebt. Zeker als het nog lang duurt voordat je weer wat mag eten.
- Iedere dag wil je graag het liefst meteen effect zien. Als dat niet zo is ben je zwaar teleurgesteld. Helaas werkt het niet zo dat als je een pond minder eet, je ook meteen een pond minder weegt. Het verwerken en afbreken van reservevet heeft nu eenmaal zijn tijd nodig.

Als het je al lukt om ondanks alles een dieet vol te houden, val je inderdaad af, zeker als je heel drastisch je eetgedrag veranderd hebt. Maar als je op je gewenste gewicht bent en weer je gewone leven en gewoontes oppakt, omdat je je niet meer aan je dieet hoeft te houden, vliegen de kilo's er weer snel aan. Door een streng dieet komt je lichaam namelijk in een crisisstand doordat er te weinig eten binnenkomt. Hierdoor worden vetten als reserves opgeslagen. Er ontstaat een vertraagde spijsvertering en die blijft bestaan ook al ben je niet meer aan het diëten. Het gevolg daarvan is dat er zodra je gestopt bent met lijnen nog extra kilo's bijkomen als je weer normaal eet. Het bekende jojo-effect. Als er íets dus werkt als straf dan is dat een dieet. En zoals je nu weet vanuit de theorie werkt straf niet of slechts tijdelijk.

Het zal inmiddels wel duidelijk zijn dat diëten om af te vallen een slecht plan is. Sterker nog, je komt er op den duur alleen maar van aan.

### *Wat werkt dan wel?*

Na alle eerdere informatie over gedrag en gedragsregels en de werking van het onbewuste ken je inmiddels theoretisch het antwoord op deze vraag wel.

Je gaat een plan maken waarin je vastlegt met welke kleine stapjes je je eetgewoontes gaat veranderen. Zorg er vervolgens voor dat je nieuwe eetgedrag zoveel mogelijk positieve consequenties krijgt. Op het moment dat je deze positieve gevolgen ervaart, worden deze opgeslagen in je onbewuste en dat zorgt er dan voor dat je nieuwe eetgedrag een blijvende nieuwe gewoonte wordt. Als je nieuwe eetgedrag positieve gevolgen heeft, ga je het dankzij je onbewuste namelijk automatisch meer doen.

Ik ga je helpen om deze theorie in de praktijk te brengen. Maar allereerst zal ik mijn eigen verhaal en ervaringen met afval beschrijven zodat je wat handvatten en praktische voorbeelden krijgt.

# MIJN EIGEN ERVARINGEN

## VOORGESCHIEDENIS

Als zware roker had ik jarenlang geen enkel probleem met mijn gewicht. Door het roken werkte mijn spijsvertering zo snel dat ik alles kon eten en drinken zonder ook maar een gram aan te komen. Maar toen ik rond mijn dertigste stopte met roken (zie hoofdstuk STOPPEN MET ROKEN) vlogen de kilo's eraan. Eerst van 73 naar 80 en daarna geleidelijk naar 88 kilo. Ik was zoveel aangekomen dat mijn probleem letterlijk en figuurlijk goed zichtbaar was geworden. Ik had daar heel veel moeite mee en ik nam me dan ook voor om af te vallen.

Ik deed in de loop van de tijd een aantal mislukte dieetpogingen met alle frustraties van dien. Ik probeerde telkens zo snel mogelijk af te vallen en had meestal de voorkeur voor een streng dieet. In het begin viel ik dan ook meestal wel snel af, maar na een paar maanden frustraties stopte ik er weer mee en was ik binnen no time weer zwaarder dan toen ik begon. Pas toen ik tijdens mijn psychologiestudie ontdekte hoe gedrag in elkaar zit en wat de functie van mijn onbewuste is, ben ik een plan voor mezelf gaan maken dat wel werkte.

## MOTIVATIE

Als ik in de spiegel naar mezelf keek schrok ik van wat ik zag. Ik schaamde me voor mezelf. Mijn kleren pasten niet meer. Mijn conditie, die door het stoppen met roken in eerste instantie veel beter was geworden, holde weer achteruit en tot overmaat van ramp verloor ik bijna al mijn badmintonpartijen. Ik voelde me niet prettig, was gauw moe en had weinig energie. Ik verwachtte dat ik door af te vallen me lichamelijk wat beter zou gaan voelen, me niet meer voor mezelf zou hoeven schamen en mijn

oude zelfvertrouwen weer terug zou krijgen. Ik legde mezelf bewust geen duidelijk doel op in de vorm van een flink aantal kilo's. Mijn doel was om geleidelijk aan af te vallen totdat ik er zelf tevreden over zou zijn. Op die manier legde ik mezelf geen onnodige druk op, waardoor ik misschien toch weer te snel zou willen afvallen, met alle negatieve gevolgen van dien.

## PLAN

Ik begon met een paar dagen bij te houden wat, en hoeveel, en op welke momenten ik iets at en dronk. Het was eigenlijk meer dan ik dacht. Na drie dagen was ik van schrik al bijna een pond afgevallen zonder er bewust iets voor te doen. Daarna ben ik gaan opschrijven wat ik aan mijn eetgedrag ging wijzigen. In mijn plan heb ik heel concreet opgeschreven wat ik op elk eetmoment ging veranderen. Ik heb iedere keer maar een kleinigheidje veranderd zodat ik niet de fout zou maken dat ik te rigoureuus te werk zou gaan en mezelf zou straffen. In het begin las ik elke morgen nog even terug wat ik me had voorgenomen, zodat de onbewuste impulsen ervoor konden zorgen dat ik niet terugviel in mijn oude gewoontes. Bij elke nieuwe stap deed ik dat weer een tijdje totdat ik tot mijn eigen verbazing merkte dat het allemaal vaak vanzelf ging. Kennelijk deed het onbewuste goed zijn werk!

Mijn plan was onderverdeeld in drie fases die ik op de volgende bladzijdes uitgebreid zal beschrijven. Niet omdat het per se zo interessant is wát ik precies heb gedaan, maar om je een idee te geven wat je zo allemaal kúnt doen. In de eerste fase ben ik rustig begonnen, maar heb ik wel bij elke maaltijd iets kleins veranderd. Door op elk eetmoment iets kleins te veranderen had ik wel het idee dat ik serieus bezig was, ook al was het niet te rigoureuus. In de tweede en derde fase ging ik steeds een klein stapje verder.

### *Fase 1*

- Ik ga geleidelijk aan stoppen met suiker in de koffie en thee. Ik begin de eerste twee weken met een kwart klontje minder per kop. Als ik eraan gewend ben, neem ik om de twee weken weer een kwart klontje minder, enzovoort.
- Ik ga bij het ontbijt geen vlees meer eten als broodbeleg, maar neem iets met minder calorieën.
- Ik neem bij het ontbijt in plaats van twee boterhammen nu één boterham en een caloriearme cracker.
- Bij de lunch eet ik een halve boterham minder.
- Tijdens de lunchpauze ga ik een kwartiertje wandelen. Als ik er zin in heb, loop ik wat langer door.
- Ik neem bij de warme maaltijd een halve aardappel, of een klein schepje rijst, spaghetti of andere deegwaren minder dan normaal, en voel als ik klaar ben met eten eerst of ik nog wel honger heb. (Let er daarbij op dat er verschil is in trek in iets hebben in je mond, of het gevoel hebben dat je buik nog niet vol zit. Je zult vaak merken dat je last hebt van mondhonger in plaats van buikhonger. Wrijf na het eten maar eens over je buik dan zul je voelen, en dat helpt, dat je buik eigenlijk best goed gevuld is).
- Ik ga honger eens anders bekijken.  
Het, op zich, negatieve hongergevoel geeft namelijk aan dat wat je gegeten hebt inmiddels verwerkt is en dat er nu vetreserves worden aangesproken. Op dat moment ben je dus echt aan het afvallen en dat is precies wat je wilt. Het mooiste is dat je op die manier telkens als je een vervelend hongergevoel hebt er zelfs iets positiefs van kunt maken, want nu val je pas echt af. Op die manier wordt het een positieve ervaring die je in je onbewuste opslaat en dat helpt je weer verder om niets te eten ook al heb je trek.
- Je kunt dat effect nog groter maken door, als je een

honger gevoel hebt, je ogen dicht te doen en je voor te stellen dat er nu een paar mannetjes in je buik actief zijn die het vet van de binnenkant van je buik afbikken. (Zie cartoon aan het einde van dit hoofdstuk.) Ook op deze grappige manier kun je ervoor zorgen dat het hongergevoel niet meer als negatief wordt gezien, maar als een positieve consequentie van minder eten. Dit visuele plaatje wordt overigens ook in je onbewuste opgeslagen en helpt je om vanzelf dit beeld weer te zien als je weer trek krijgt.

Na een maand was ik drie kilo afgevallen en aan mijn nieuwe manier van eten en bewegen gewend. Alleen de halve boterham minder eten tijdens de lunchpauze vond ik in het begin moeilijk en daar ben ik na een paar weken mee gestopt. Toen ik gewend was aan de andere delen van het plan ben ik daarna in plaats van de halve boterham een appel, of ander fruit gaan eten. In het begin moest ik er telkens bewust aan denken dat ik in plaats van een halve boterham fruit moest meenemen, maar na twee weken ging ook dat al weer helemaal vanzelf. Ik had veel plezier van mijn mannetjes in mijn buik.

### *Fase 2*

- Ik koop geen ongezonde, vette hapjes meer, zoals chips en dergelijke. Als ik 's avonds trek in iets lekkers krijg, neem ik eerst een stuk fruit. Als ik daarna toch nog zin heb om iets te knabbelen, neem ik een klein bakje met een handjevol noten. Ik eet de noten een voor een op en proef ze heel bewust.
- Ik gebruik geen frisdrank of energiedrankjes meer. Elk glas frisdrank bevat omgerekend zeven suikerklontjes en dat is al genoeg voor een derde van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid suiker. Als je iedere keer als je trek hebt in een glas fris je jezelf letterlijk voorstelt dat

er een berg suikerklontjes in het glas ligt, dan helpt dat om in plaats daarvan gewoon water te drinken.

(Het was overigens wel een aardige ervaring om weer eens bewust te proeven hoe lekker water eigenlijk is.)

- Ik ga calorierijke tussendoortjes vervangen door iets gezonds, zoals bijvoorbeeld fruit, worteltjes, rauwkost of iets anders dat ik ook best lekker vind. (Een bijkomend voordeel is dat knagen en kauwen de aanmaak van nieuwe hersencellen stimuleert.)

Na ongeveer vijf weken, en weer drie kilo lichter, vond ik het tijd om weer een stapje verder te gaan.

### *Fase 3*

- Ik ga zoveel mogelijk onbewerkt en vers voedsel eten omdat uit onderzoek blijkt dat je meer eet als je vaak bewerkt voedsel uit de supermarkt neemt.
- Ik ga preventief minder eten. Als ik weet dat er op mijn werk gebak zal zijn omdat er iemand jarig is, dan eet ik van tevoren een boterham minder zodat ik zonder schuldgevoel een klein gebakje kan mee-eten. Ik vertel dit ook aan mijn collega's.
- Ik ga 's avonds minder bier drinken (zie ook het hoofdstuk MINDER ALCOHOL).

Ook deze fase resulteerde na een paar weken, tot mijn grote voldoening, in het kwijtraken van weer twee kilo.

## **UITVOERING**

Ik heb deze veranderingen bewust in fases en geleidelijk aan ingevoerd en uitgebreid. Pas als ik gewend was aan mijn nieuwe eetgedrag en het, mede dankzij mijn onbewuste impulsen, eigenlijk vanzelf ging en ik er ook meer zo bij hoefde na te denken, begon ik aan de volgende fase. Het hielp me ook als ik visualiseerde hoe ik eruit zou



zien als ik mijn doel zou hebben bereikt. Als je dit zelf ook wil gaan toepassen doe dan je ogen eens dicht en 'kijk' eens hoe je trots door de stad loopt in nieuwe kleren.

Daarbij gaat het er niet om dat je er zo slank uit moet zien als de door de maatschappij opgelegde beautystandaard.

Jij bepaalt zelf wel hoe slank of volslank je eruit wil zien.

Daarmee kun je voor jezelf een hoop druk verminderen en gewoon in een rustig tempo afvallen zoveel als jij wilt, en op het gewicht blijven dat jij wilt.

## POSITIEVE CONSEQUENTIES

Het dagelijks wegen was in het begin mijn belangrijkste beloning. De weegschaal werd

mijn vriend in plaats van mijn vijand. Ik zag dat ik eigenlijk best wel vaak wat afviel en dat gaf me een goed gevoel. Dat stimuleerde me dan weer om me aan mijn plan te houden.

(Dagelijks wegen werd vroeger altijd afgeraden, maar blijkt zelfs een goed hulpmiddel te zijn. Uit een onderzoek uit 2019 kwam naar voren dat als mensen zich gedurende de feestdagen dagelijks wogen, ze goed op hun gewicht bleven en zelfs wat pondjes kwijt raakten, terwijl ze zich niet hadden voorgenomen om af te vallen of iets aan hun manier van eten te veranderen).

Ik beloonde mezelf door bij elke kilo die ik kwijt was iets leuks te kopen van 10 euro.

Elke avond voordat ik ging slapen bedacht ik wat die dag gelukt was en dan was ik meestal heel tevreden over mezelf.

Ook mijn partner was heel blij dat ik afviel.

Bij elke kilo die ik was afgevallen stelde ik me voor dat ik een heel pak suiker kwijt was. Ik dacht dan: nou, dat hele pak zit niet meer in mijn lijf!

Ik was echt trots op mezelf en voelde me vaak tevreden over waar ik mee bezig was.

Ik hield mijn vrienden en kennissen op de hoogte van mijn vorderingen. Zij reageerden allemaal positief, zeker toen ze na een tijdje merkten dat ik inderdaad afviel. Ik merkte dat ik er zelfs plezier in kreeg om me aan mijn plan te houden en dat ik ook de neiging had om iets meer te doen dan het plan was. Het werd af en toe een beetje een wedstrijd met mezelf. Ik liep in de lunchpauze al snel iedere keer een halfuur in plaats van een kwartiertje want ik voelde me daarna altijd prettig en opgefrist. Ik kon me ook beter concentreren en voelde me minder moe.

Na zo'n drie maanden was ik al aan mijn nieuwe eetpatroon gewend. Ik was acht kilo afgevallen. Dat klinkt misschien niet echt spectaculair, maar stel je maar eens voor dat er acht pakken suiker niet meer aan je lijf hangen, of voel maar eens hoeveel acht literflessen frisdrank wegen. Al dat gewicht hoefde ik niet meer dag in, dag uit mee te sjouwen. Mijn nieuwe manier van eten en drinken was een blijvende gewoonte geworden waar ik zeer tevreden over was.

Dit had ik bereikt dankzij alle positieve consequenties die ik had bedacht en waar ik zelf voor gezorgd had. De fijne ervaringen die ik hier aan overhield, werden ongemerkt opgeslagen in mijn onbewuste. Daardoor ging het me gemakkelijker af dan ik gedacht had om mijn nieuwe eetgedrag vol te houden en af te vallen.

Ik weet dit voor mij goede gewicht nu al heel veel jaren vast te houden. Niet omdat ik zo sterk van karakter ben of zoveel doorzettingsvermogen heb, maar vooral door alle positieve consequenties die me onbewust geholpen hebben.

Ik weeg me nog steeds elke dag. Als ik zie dat er weer een pondje of, na een uitgebreid diner, soms wel een kilo is aangekomen, val ik vanzelf weer terug op mijn oude plan

en eet en drink weer wat minder waardoor ik, meestal al de volgende dag, al weer wat afgevallen ben en zo al weer op mijn standaardgewicht kom.

Als ik weer eens wat wil afvallen, heb ik nog steeds veel plezier en steun van mijn vet-afbik-mannetjes in de buik. Ze hielpen en helpen me nog steeds om een beetje te relativieren en met humor naar mezelf te kijken.

Vanaf het begin heb ik een iets kleiner bord gebruikt voor de maaltijden. Uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen onbewust ook echt minder eten van een kleiner bord. Ik had zelf ook het gevoel dat ik daardoor wat minder opschepte.

EN NU LUKT HET WÉL

46 \

---

# *Jouw aanpak*

Het probleem bij afvallen is dat je door de jarenlange bewuste en onbewuste ervaring dat eten lekker is, telkens onbewust wordt aangestuurd om iets te eten. Je kunt aan deze constante impulsen zelfs een chronisch hongergevoel overhouden waar je telkens tegen moet vechten. Er zullen dus bewuste acties nodig zijn om daar een tegenwicht aan te bieden.

Het belangrijkste is dat je je motivatie zo sterk mogelijk maakt. Dat helpt je om ook echt te beginnen en om de eerste, soms moeilijke periode door te komen.

Vervolgens ga je een plan maken om met kleine stapjes je eetgedrag te veranderen.

Daarna ga je nadenken over hoe je ervoor kunt zorgen dat deze kleine stapjes positieve consequenties krijgen.

Als je de POSITIEVE-CONSEQUENTIES-METHODE gaat toepassen, zul je al vrij snel merken dat je onbewuste je gaat helpen om je nieuwe eetgedrag uit te voeren en vol te houden.

## Motivatie

In de inleiding van dit hoofdstuk staat bij de FEITEN EN CIJFERS een aantal gegevens die je misschien nog eens met de neus op de feiten hebben gedrukt. Lees dat stuk tekst nog eens aandachtig door en laat goed tot jezelf doordringen wat voor jou de lichamelijke, emotionele en sociale consequenties zijn van je extra kilo's.

Realiseer je nu ook dat je van al deze negatieve gevolgen geen of veel minder last zult hebben als je afgevallen bent.

Naast deze lange termijn-motivatie om iets aan je gewicht te gaan doen, is het belangrijk dat je jezelf ook voor de korte termijn motiveert. Wat zijn jouw persoonlijke en meest emotionele redenen om af te willen vallen? In de praktijk blijkt dat mensen vaak maar een paar voor de hand liggende dingen opnoemen, terwijl het toch belangrijk is dat je je motivatie zo uitgebreid en concreet mogelijk beschrijft. Ik geef daarom een aantal voorbeelden en door die aan te vullen met je eigen ideeën word je er misschien nog meer van bewust hoe belangrijk het afvallen eigenlijk voor je is. Misschien wel meer dan je dacht, omdat je wellicht zaken een beetje hebt weggedrukt om er niet te veel last van te hebben. Het is goed om op zwakke momenten je motivatie nog een keer terug te lezen, dan weet je weer waarvoor je het doet en je onbewuste wordt zo ook weer gevoed met het vooruitzicht van positieve consequenties voor het nieuwe gedrag dat je graag wilt. Hieronder geef ik voorbeelden ter inspiratie.

- Ik wil me weer gezond en fit voelen.
- Ik zou het toch wel heel fijn vinden als ik er \_\_\_\_ kilo vanaf kreeg.
- Ik wil me weer eens leuk kunnen aankleden. Ik wil weer trots op mezelf zijn.
- Ik wil dat \_\_\_\_\_ trots op me is.
- Ik wil nu eindelijk van die \_\_\_\_ kilo af waar ik me al zo lang aan stoort.
- Ik wil me weer trots voelen over mezelf.
- Ik wil af van de kortademigheid die ik heb doordat ik al dat gewicht iedere dag weer mee moet sjuwen.
- Ik wil me niet meer schuldig voelen over het feit dat ik te zwaar ben.

- Ik wil niet dat ik moet denken dat het mijn eigen schuld is als ik bijvoorbeeld diabetes krijg of een andere ziekte die met mijn te-zwaar-zijn samenhangt.
- Ik wil weer met plezier en zelfvertrouwen een date hebben.

## *Mijn motivatie*

*Schrijf hieronder je motivatie zo uitgebreid mogelijk op.*

*Wat zijn voor jou de voordelen op langere termijn als je gaat afvallen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Bedenk, en schrijf hieronder op, wat het op korte termijn voor jou betekent als je erin slaagt om af te vallen.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Plan

Begin eerst met eens op te schrijven wat je zo allemaal eet en drinkt op een dag. Het blijkt dat mensen vaak meer eten dan ze zelf denken. Als je dit een paar dagen doet, heb je een goed overzicht wanneer en hoeveel je eet en wat je drinkt.

Geef vervolgens in je plan hiernaast zo concreet mogelijk aan wat je gaat veranderen en hoe je dat met kleine stapjes gaat doen.

Doe niet te veel. Je kunt in de loop van de tijd alles aanpassen en uitbreiden, net zo lang totdat je er tevreden over bent.

Bedenk ook in welke fases je dat gaat doen. Waar begin je mee en als het goed gaat wat zijn dan je volgende stapjes? Hou telkens in de gaten hoe je nieuwe gedrag je bevalt. Als het je veel moeite kost is je plan niet goed en moet je wellicht eerst weer een paar stapjes terug doen. Ga door totdat je tevreden bent met wat je hebt bereikt. Ik geef hieronder nog wat voorbeelden die je kunt gebruiken.

- Ik ga me elke ochtend wegen.
- Ik ga lekkere dingen waar ik graag van snoep in een apart kastje zetten dat ik kan afsluiten en leg de sleutel in een andere kamer.
- Ik ga zo vaak mogelijk boodschappen met de fiets doen. Ik beweeg dan meer en grote zakken chips passen niet gemakkelijk in mijn fietstassen.
- Ik ga gezonder koken. Ik gebruik veel versproducten en zo min mogelijk kant-en-klaar maaltijden waar veel suiker, vet en zout in zit.
- Ik ga minder alcohol drinken (zie ook het hoofdstuk MINDER ALCOHOL).
- Ik stop met frisdranken en zoek een alternatief zonder zoveel suiker. Water is ook lekker!
- Ik ga iedere dag wat wandelen of fietsen.  
Als ik een hongergevoel heb, drink ik eerst een glas water en doe even iets anders. Het glas water en de afleiding zorgen ervoor dat ik mijn hongergevoel vergeet.
- Ik koop een kookboek waar lekkere, vegetarische en gezonde recepten in staan.
- Als ik een hongergevoel heb, denk ik aan de vet-afbik-mannetjes.

Vul aan met je eigen ideeën en werk hiernaast je plan verder uit.



## *Mijn plan*

Denk er echt aan om kleine stapjes te zetten. Het is belangrijker dat je goed begint, dan dat je grote stappen zet.

*Wat ga ik een beetje veranderen aan mijn ontbijt?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wat ga ik een beetje veranderen aan de lunch?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Wat ga ik een beetje veranderen aan mijn avondeten?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Wat doe ik 's avonds als ik trek krijg in iets lekkers?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Welke tussendoortjes vervang ik door iets dat gezonder is?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Welke andere ideeën heb ik zelf nog meer om mijn eetgedrag te veranderen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Positieve consequenties*

Schrijf op de pagina hiernaast op wat je gaat doen om je onbewuste te voeden met positieve ervaringen. Je krijgt dan onbewuste impulsen waardoor je je gedragsveranderingen gemakkelijker en blijvend aanleert. Om je te helpen en op ideeën te brengen hoe je daarvoor kunt zorgen geef ik op deze pagina een aantal voorbeelden. Gebruik al je creativiteit om zelf ook positieve consequenties te bedenken.

- Als ik me iedere ochtend weeg zal ik snel de eventuele positieve resultaten zien.
- Als ik 's avonds voor ik ga slapen bedenk wat er goed is gegaan realiseer ik me dat het best knap is wat ik gedaan heb.
- Door tegen iedereen die ik ken, en waar ik regelmatig mee te maken heb, te zeggen dat ik op een andere manier ga eten en in een rustig tempo ga afvallen, zal ik veel positieve reacties krijgen.
- Ook de aanmoedigende reacties die ik eventueel op sociale media krijg, zorgen dat ik een goed gevoel krijg over waar ik mee bezig ben.  
(Je kunt jezelf echt goed helpen door niet stiekem te proberen of het afvallen lukt, maar door bijvoorbeeld via sociale media je volgers te laten weten dat je minder en gezonder gaat eten. Je zult er verstoeld van staan hoeveel likes en positieve reacties je krijgt. Het helpt je er serieus mee door te gaan en niet op te geven. Bovendien wordt het steeds moeilijker om te laten weten dat je er toch weer mee gestopt bent.)
- Ik ga honger eens anders bekijken. Als ik honger heb, worden mijn vetreserves aangesproken en val ik dus af. (Door dit 'omdenken' zet je het hongergevoel om van een negatief in een positief gevoel.)
- Door de vet-afbik-mannetjes te gebruiken kan ik mijn hongergevoel omzetten in iets positiefs.

Vul aan met je eigen ideeën en werk hiernaast de positieve consequenties verder uit.

## Mijn positieve consequenties

Het is erg belangrijk dat je voor veel positieve gevolgen van je nieuwe eetgedrag zorgt. Doordat je de gevolgen als prettig ervaart, ga je het nieuwe gedrag steeds vaker vertonen. Hoe meer manieren je bedenkt om voor positieve consequenties te zorgen, hoe sterker je nieuwe gedrag wordt. Aan de hand van de vier belangrijkste manieren waarop je er zelf voor kunt zorgen dat je gedragsveranderingen positieve consequenties krijgen, kun je hieronder je eigen ideeën invullen.

*Hoe beloon je jezelf voor je nieuwe eetgedrag?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Hoe zorg je ervoor dat je waardering en aandacht krijgt voor je nieuwe eetgedrag?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Hoe zorg je ervoor dat je bewust je eigen prestaties waardeert?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Welke negatieve zaken en emoties voorkom je door af te vallen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lees, zeker in het begin je motivatie, plan en positieve consequenties regelmatig nog eens met aandacht door.  
In ieder geval 's morgens en voor het slapen gaan.

**SUCCES!**





*“Sinds ze met die positieve consequenties bezig is,  
blijven we maar overwerken.”*

---

In de huidige maatschappij is bewegen niet meer zo natuurlijk als in de tijd dat de mens nog moest jagen, verzamelen en grond bewerken om in leven te blijven. Ons lichaam is er echter wel nog steeds op ingericht om regelmatig in beweging te zijn om gezond te blijven.

Nu worden we tegenwoordig bepaald niet aangemoedigd om te bewegen. Allerhande apparaten hebben een afstandsbediening, je hoeft niet naar de brievenbus te lopen want je mailt wel even, er zijn liften en roltrappen. We doen zoveel mogelijk met de auto want dat is gemakkelijker en sneller en 's avonds zitten we uren voor de TV, of met het scherm van de smartphone voor onze neus.

De gemakken van de moderne tijd zorgen ervoor dat ongeveer vijf procent van de volwassenen in Nederland minder dan een halfuur per dag beweegt!