

#GE WOON DOEN!

**WORD EEN BETERE VERSIE
VAN JEZELF**

Personal Training Group

**#GE
WOON
DOEN!**

Personal Training Group
www.personaltraininggroup-uden.nl

Tekst: Personal Training Group & To the Point Communicatie
Omslag en ontwerp: Buro Bliq

INHOUDSOPGAVE

Introductie	6-9
Inleiding	6
Een betere versie van jezelf	7
Wie zijn wij?	8-9
Training	10-15
Bewegen	12
Belasten	12
Beproeven	12
Trainen	13
Cardio	13-14
Stretchen / Vitabreak	14
HIIT	15
Voeding	16-23
Energiebalans	18-19
Micro- en macronutriënten	20-21
Mond-, maag- en celvoeding	21-22
Vocht en honger	22
Genot- geluk - genieten	22-23
Mindset	24-53
Sociale druk, mindset en voeding	26-29
Mindset	29-30
Vitaliteit	30-31
Ik-tijd	31-33
Positiviteit / dankbaarheid	33-34
Zelfvertrouwen	34-35
Slaap en ochtendroutine	36-38
Dagelijkse beweging	38-39
Stress	40-42
Crisis	42-44
Wilskracht / mindset	44
Balans - rust - prikkels	45-48
Blijven groeien	48-50
Zelfreflectie	50-53
Slotwoord	54

INLEIDING

Voel je jezelf niet energiek, niet fit, heb je lichamelijke klachten, heb je overgewicht, wil je je leefstijl veranderen of ben je op zoek naar een betere versie van jezelf? Dan is Personal Training Group in Uden de juiste stap voor jou. Het "Gewoon doen"-trainen is geen kortetermijnoplossing, hype of dieet waarmee je snel en tijdelijk iets bereikt. We geven je geen wondermiddel waardoor je snel afvalt en snel spiermassa krijgt. Wij bieden een oplossing of verandering op langere termijn met een blijvende gedragsverandering en een blijvend resultaat.

Wil je een levensstijl waarbij je jezelf goed voelt met veel energie en een gezond gewicht? Dan doe je er goed aan om jezelf open te stellen en te starten met "Gewoon doen". Het proces verloopt niet voor iedereen hetzelfde. Dit is afhankelijk van jouw doel en hoe je in het leven staat. Maar we geloven er in, dat we samen jouw doel kunnen bereiken.

#GEWOONDOEN

Dat is ons motto. Gewoon weer jezelf zijn met een voldaan gevoel, door het gewoon te doen. Je weet dat je iets moet doen maar hoe, waar en wanneer? Geen raar dieet of gekke hype, maar gewoon doen en toch genieten van eten. Door het gewoon te doen, kunnen wij je helpen met een doel dat bij jou past.

EEN BETERE VERSIE VAN JEZELF

Vraag jij je wel eens af hoe je de beste versie van jezelf wordt? Je spendeert de meeste tijd in je leven met jezelf, dus is het belangrijk dat je het beste eruit haalt. Weet jij waar je gelukkig van wordt, waar je passies liggen en hoe jij je doelen gaat behalen? We zetten op een rijtje hoe je dit het beste aanpakt.

1. LEER OM VAN JEZELF TE HOUDEN

Accepteer dat je niet perfect bent, want dat is niemand. We gaan je leren jezelf voorop te stellen en tijd voor jezelf te nemen. Jezelf voorop stellen wil niet zeggen dat je niet aan andere mensen denkt. Tijd voor jezelf nemen kan op veel manieren. Denk hierbij aan wandelen, naar muziek luisteren, sporten of nadenken over het leven. Er komen altijd momenten voorbij dat je tegenslagen krijgt. Maar hoe pak je jezelf daarna weer op en hoe blijf je de positieve mindset vasthouden?

2. ZORG GOED VOOR JE GEEST

Ontspan wanneer het moet, doe je best en wees lief voor anderen. Verwen en beloon jezelf wanneer het echt even nodig is. Bijvoorbeeld met een lekker etentje, een fijne wandeling of een heerlijk wijntje. Doe dit zonder schuldgevoel. Je zult je hierdoor stukken beter voelen.

3. ZORG GOED VOOR JE LICHAAM

Daag jezelf uit met voldoende beweging en voed het lichaam met de juiste voeding. Je vindt het vast niet altijd fijn om je lichaam qua beweging op de proef te stellen en er zijn dagen waarop je liever in bed blijft. Maar op de lange termijn merk je de voordelen van sporten. Zorg er dus voor dat het routine wordt. Dan hoeft je er niet over na te denken of je wel of niet gaat sporten. Of je je die dag nu wel of niet gemotiveerd voelt: je gaat gewoon. En achteraf ben je blij dat je bent gegaan.

Ook qua voeding kun je makkelijk kiezen voor genot, maar denk daarbij ook eens aan het geluk dat je uiteindelijk hebt als je voor gezonde voeding kiest. Je zult merken dat je veel meer energie hebt dan voorheen en dat alles gemakkelijker gaat.

WIE ZIJN WIJ?

Personal Training Group is een zorgdragend team dat bestaat uit meerdere trainers die uiteenlopende doelen van leden nastreven. We vinden het als team belangrijk om elkaar scherp te houden en daardoor het niveau steeds verder omhoog te brengen.

Onze trainers hebben uiteenlopende kwaliteiten die elkaar versterken en die jou zo veel mogelijk helpen met de doelen die je hebt. We werken allemaal vanuit dezelfde filosofie waarbij de drie pijlers - mindset, voeding en training - centraal staan. Deze drie pijlers versterken elkaar, mits je ze juist hanteert.

In het logo van de Personal Training Group zijn de drie pijlers geïntegreerd.

- Mindset & Vitaliteit
- Voeding
- Training



De pijlers die Personal Training Group hanteert, zijn onder te verdelen in fases die elkaar opvolgen. Behalve bij mindset & vitaliteit. Sommige facetten die bij mindset horen, hebben echter wel een hogere prioriteit dan andere. In de wereld is niet één persoon gelijk, waardoor we altijd naar de behoefte van het individu kijken. Er wordt dus een plan op maat gemaakt, dat bij de persoon en de doelen past.

Wij weten wel raad met jouw doel(en). Of het nu gaat om vetverbranding, fitter worden, vitaliteit, pijnvrij leven, sport specifiek of gewoon lekkerder in je vel zitten: het is onze missie om ervoor te zorgen dat jij jouw doel behaalt. Maar wat we nog veel belangrijker vinden, is dat je jouw doel blijft vasthouden. Ons motto is dan ook 'gewoon doen'. Dit houdt in dat je jezelf niet moet focussen op het doel, maar op de weg ernaartoe. Stapje voor stapje, beetje bij beetje.

Ons PTG (Personal Training Group) boek helpt je hierbij. In dit boek houden we geen volgorde aan van hoe we te werk gaan. We hebben qua pijlers alle facetten bij elkaar staan om het zo overzichtelijk te maken. Niet voor ieder persoon gaan we elke interventie af. Dit kan dus per persoon afwijken als we zien dat andere interventies op dat moment meer noodzaak hebben.

De volgorde die we qua interventies aanhouden, zijn als volgt:

- Training
- Voeding
- Mindset.

The background is a solid pink color, split diagonally from the top-left corner to the bottom-right corner. The upper-left portion is white. A small, faint pink circle is located in the upper-middle section of the pink area. A thin vertical pink line is positioned on the left side, about one-third of the way down. In the bottom-right corner, there is a small, faint pink grid of dots.

TRAINING



BEWEGEN

Voor iedereen geldt dat voldoende bewegen belangrijk is voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Ondanks de toenemende bewustwording van een gezonde leefstijl en het belang van bewegen, voldoen steeds minder Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. Daarbij brengen we dagelijks gemiddeld ruim 9 uur zittend door. Veel zitten heeft nadelige gezondheidseffecten. Daarom wordt geadviseerd veel zitten te beperken en voldoende beweging in de dag te brengen. Bewegen is goed, meer bewegen is nog beter.

Bewegen is de basis van je gezondheid en vormt een rode draad in je dagelijks leven. Onder bewegen verstaan we alle vormen van bewegen die we niet als sport zien en die zorgen voor een energieproductie om ons lichaam te verplaatsen en warm te houden. Denk hierbij aan huishoudelijk werk, fietsen naar je werk, boodschappen doen, dansen, wandelen met de hond, tuinieren en traplopen.

BELASTEN

Wanneer beweging een gestructureerd karakter vertoont, spreek je van sporten (belasten). Denk hierbij aan je wekelijkse voetbal-, hockey- of volleybaltraining. Of je dagelijkse bezoek aan de sportschool waar je deelneemt aan een (groeps)les spinning, fitness, aerobics, boksen, bodypump, zumba of pilates. Sporten (belasten) levert een waardevolle bijdrage aan je gezondheid.

BEPROEVEN

Onze trainingen zijn uitgebalanceerd en alle basisbeweegpatronen zijn erin vertegenwoordigd. Op deze wijze proberen we disbalans en eenzijdig trainen uit te bannen. Trainings- en beweegtechnisch wordt er een onderscheid gemaakt in bewegen, belasten en beproeven. Je dient eerst te kunnen bewegen, daarna kan de beweging belast worden uitgevoerd om uiteindelijk te kunnen beproeven (toevoeging van bijvoorbeeld snelheid). Veilig en verantwoord sporten via een gestructureerde opbouw is waar het om gaat met betrekking tot duurzame gezondheid.

TRAINEN

Wanneer je gericht en bewust inspanningen levert met als doel om veranderingen te realiseren, spreek je van trainen. Een doel kan zijn: het opbouwen van spiermassa, het kwijtraken van ongewenst buikvet, afslanken, het verbeteren van de bewegingskwaliteit of het bereiken van een gewenst vetpercentage. Een belangrijk kenmerk van trainen is je persoonlijke grenzen opzoeken en deze grenzen verleggen.

Trainen is niet alleen weggelegd voor topsporters. Iedereen kan aan training doen, van jong tot oud. Denk bijvoorbeeld aan een tachtigjarige dame die dagelijks meerdere malen bewust oefent om goed uit haar stoel te kunnen blijven komen. Trainen hoeft geen uren in beslag te nemen. In slechts een paar minuten kun je je lichaam al een flinke trainingsprikkel geven. Gun je lichaam vervolgens wel even tijd om te herstellen, voordat je een volgende trainingsprikkel toedient.

Vind jouw persoonlijke balans tussen bewegen, sporten en trainen voor het beste resultaat. Doe datgene wat goed bij jou past en waar jij blij en gelukkig van wordt. Voldoende bewegen is de basis. Daarnaast is er een sport beoefenen die je leuk vindt een welkome aanvulling. Zoek tot slot ook regelmatig je persoonlijke grenzen op voor de trainingsprikkel. Kortom: een waardevolle investering in je lichaam waar je veel profijt van hebt.

CARDIO

Een cardiotraining is een trainingsschema dat specifiek gericht is op het opbouwen van conditie en het verbranden van vet. Cardiotrainingen kenmerken zich vaak door oefeningen die te maken hebben met fietsen, hardlopen, roeien of andere sporten waarbij uithoudingsvermogen belangrijk is.

Bij een cardiotraining is het belangrijk om te weten wat je hartslag is, of de zogenaamde hartslagzone. Hiermee bedoelen we het gebied waarbij de hartslag zodanig hoog is, dat men optimaal vet verbrandt. Waar dit gebied precies ligt,

is afhankelijk van iemands leeftijd. Over het algemeen geldt hiervoor de volgende formule: $220 - \text{leeftijd} = \text{maximale hartslag}$. Voor een optimale cardiotraining dient de hartslag tussen de 55 en 75 procent van de maximale hartslag te liggen. Iemand van 30 heeft dus een maximale hartslag van 190 ($220 - 30$). Een hartslag van 55 tot 75 procent van de maximale hartslag is dan respectievelijk 104,5 en 142,5. Iemand van 30 dient er dus voor te zorgen dat de hartslag tijdens de cardiotraining afwisselend tussen de 104,5 en 142,5 ligt. De meeste cardiotrainingen hebben dan ook zogenaamde intervallen, waarbij de intensiteit van de training snel wordt afgewisseld.

STRETCHEN / VITABREAK

Bewegen is goed voor je mentale en fysieke welzijn. De vitabreak kun je toepassen als je langdurig in een statische houding zit, zoals bij een kantoorbaan. De meeste oefeningen kun je op je stoel achter je bureau doen. Doe deze oefeningen regelmatig op een dag om een computerhouding te voorkomen.

- **Kinretractie** met als doel spanning uit de nekspieren halen. Leg twee vingers op je kin en duw de kin naar achter en weer terug.
- **W-pomp** met als doel ruimte creëren in de borst en het activeren van de rugspieren, want we zitten vaak voorover in elkaar gedoken. Breng de ellebogen iets van het lichaam af en maak met de onderarmen een liftbeweging.
- **Appeltjes plukken** met als doel lengte maken in de ruggenwervel en activeren van de rugspieren. Strek de armen om en om naar boven en probeer zo hoog mogelijk te rijden.
- **Heupextensie** met als doel een loopbeweging na te bootsen. Zet 1 been schuin naar achteren en strek aan die kant heup uit vanuit de bilspier.
- **Ademhaling** met als doel de hartslag verlagen en rust te creëren. Adem 3 á 4 tellen in en adem 6 á 8 tellen uit. Probeer naar de buik te ademen.

HIIT

DIT IS HIIT

HIIT is een afkorting van High Intensity Interval Training. Het betekent dat je je training opdeelt in gedeeltes (intervallen) en vervolgens afwisselend intensief traint en dan weer even uitrust. Deze manier van trainen zorgt ervoor dat je lichaam telkens opnieuw een inspanning moet leveren. De rustmomenten zijn kort. Je kunt wel even op adem komen, maar dit duurt niet lang genoeg om helemaal uit te rusten.

Het is dus een manier van trainen, niet een sport op zich. Je kunt dit toepassen binnen allerlei verschillende sporten. Het zorgt ervoor dat je je sport een stuk intensiever maakt. Het is natuurlijk een heel verschil of je gewoon een paar kilometer hardloopt of diezelfde paar kilometer afwisselend sprintjes trekt zo hard je kunt en dan weer rustig loopt.

TRAIN ZOALS JIJ DAT WILT

Je kunt een HIIT-training zelf aanpassen op basis van je eigen doelen en niveau. Je kunt zelf bepalen hoelang je een interval laat duren en welke oefeningen je doet. Een ervaren sporter houdt de rust kort, maar ben je nog maar net begonnen, dan kun je meer tijd nemen om uit te rusten.

Door het flexibele karakter van HIIT is deze manier van trainen voor iedereen geschikt. Wel raden we je aan niet te hard van stapel te lopen. Begin met één keer per week als je geen ervaring hebt met sporten. Zorg altijd voor een goede warming up, zodat je spieren de intensere actie aan kunnen. Respecteer de grenzen van je lichaam.



VOEDING



ENERGIEBALANS



De energiebalans is leidend als we het hebben over aankomen of afvallen. Het lichaam heeft energie nodig om te kunnen functioneren. Die energie halen we uit calorieën. Calorieën zitten in koolhydraten, eiwitten en vetten (ook in alcohol). Zie het als een weegschaal. Is de weegschaal in balans, dan blijf je op gewicht. Is de weegschaal uit balans, dan vindt er verandering in het gewicht plaats. Krijgt het lichaam minder calorieën binnen dan dat het lichaam verbruikt, dan neemt het gewicht af. Krijgt het lichaam meer calorieën binnen dan dat het lichaam nodig heeft, dan neemt het gewicht toe.



Het lichaam krijgt energie binnen door calorieën:

- Eten
- Drinken

Het lichaam verbruikt energie door drie factoren:

- Beweging
- Autonoom zenuwstelsel

Alles wat er in het lichaam gebeurt waar we geen invloed op hebben.

Denk hierbij aan de hartslag, bloedsomloop, ademhaling, organen etc.

- Verteringsstelsel

Hier hebben we wel invloed op: als we eten, gaat het verteringsstelsel aan de gang.

CALORIE INNAME – CALORIE VERBRUIK = RESULTAAT

7000 calorieën staan gelijk aan 1 kilo aankomen of afvallen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Krijg je 1000 calorieën per dag minder binnen x 7 dagen in de week, dan val je 1 kg per week af.
- Krijg je 500 calorieën per dag minder binnen x 7 dagen in de week, dan val je 0,5 kg per week af.

DE 40-12 REGEL

Een jaar heeft 52 weken en niet alle weken kunnen allemaal even goed gaan. Denk hierbij aan vakantie, kerst of een feestje. Als je focust op de 40 goede weken in het jaar dan kun je alsnog jouw doel behalen.

Bij sommige gelegenheden moet je keuzes maken. Maak dan van tevoren een plan hoe jouw voedingsgedrag eruit gaat zien.

- Je gaat er voor de 100% voor. Je wilt opletten en maakt van tevoren met jezelf de afspraak dat je bijvoorbeeld niet gaat drinken en geen taart pakt.
- Je gaat er voor 50% voor. Je maakt met jezelf de afspraak dat je bijvoorbeeld wel een drankje doet en je slaat het stukje taart af.
- Je gaat er voor 0% voor en je gaat nergens op letten. Je pakt waar je zin in hebt.

Deze keuzes kunnen te maken hebben met wat voor gelegenheid je hebt. Als je een feestje hebt waar je eigenlijk toch niet zo'n zin in hebt, ga er dan voor de 100% voor en word bijvoorbeeld de BOB. En soms ben je er echt een keer aan toe of vind je dat je het verdiend hebt. Dan mag je gerust een keer voor de 0% gaan. Dit laatste hoort dan wel bij de 12 minder goede weken in het jaar. Focus op de 40 goede weken in het jaar, want in die weken wil je resultaat boeken.

MICRO- EN MACRONUTRIËNTEN



Micronutriënten zijn vitamines en mineralen die we uit onze voeding halen. Het gehalte micronutriënten verschilt per voedingsmiddel. Daarom is het belangrijk om zo gevarieerd mogelijk te eten en voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Macronutriënten zijn voedingsstoffen die energie geven aan het lichaam. Het lichaam heeft energie nodig om te bewegen, te ademen, te slapen en na te denken. Deze energie wordt geleverd door voeding en wordt uitgedrukt in calorieën. De drie macronutriënten zijn: koolhydraten, eiwitten en vetten.

Koolhydraten zijn de brandstof van het lichaam en belangrijk voor het zenuwstelsel. Ze worden onderverdeeld in suikers, zetmeel en vezels. Er zijn enkelvoudige koolhydraten (fruit en groente, maar ook gebak en snoep) en complexe koolhydraten (brood, pasta, rijst en aardappelen). Je lichaam heeft meer tijd nodig om complexe koolhydraten af te breken. Hierdoor heb je minder snel behoefte aan nieuwe koolhydraten. Een teveel aan koolhydraten slaat het lichaam op als vet. 1 gram koolhydraten is 4 calorieën. Koolhydraten halen we uit:

- Groente
- Fruit
- Brood (volkoren)
- Pasta (volkoren)
- Rijst (zilvervlies)
- Aardappelen

Eiwitten zijn de bouwstoffen en heeft het lichaam nodig voor het herstellen, behouden en opbouwen van spieren. Eiwitten geven een verzadigd gevoel. Als je te weinig eiwitten binnenkrijgt, breekt je lichaam eigen weefsel af. Een teveel aan eiwitten slaat het lichaam, in vergelijking met koolhydraten en vetten, minimaal op

als vet en plas je voornamelijk uit. 1 gram eiwit is 4 calorieën. Eiwitten halen we uit:

- Vis
- Vlees
- Eieren
- Zuivel
- Peulvruchten

Vetten leveren net als koolhydraten energie op en zorgen voor het transport in het lichaam. Vet is belangrijk voor opbouw van je cellen, hormoonhuishouding, hersenen en het immuunsysteem. Een teveel aan vetten slaat het lichaam op als vet. 1 gram vet is 9 calorieën. Probeer transvet en verzadigd vet, zoals gebak en frituur, te beperken. De gezonde/onverzadigde vetten halen we uit:

- Oliën
- Noten
- Zaden
- Vette vis

MOND-, MAAG- EN CELVOEDING



Als we het over **mondvoeding** hebben, hebben we het over lekkere trek. Lekkere trek kun je krijgen als de zintuigen geprikkeld worden. Bijvoorbeeld als je langs de snackbar loopt en je ruikt de frietlucht of als je 's avonds op de bank zit en je ziet eten in een reclame, dan zou je zelf ook wel iets lusten. Mondvoeding betekent dus lekkere trek en heeft je lichaam niet nodig. Het is geen honger.

Als we het over **maagvoeding** hebben, hebben we het over de hoeveelheid en de frequentie waaraan de maag gewend raakt. De hoeveelheid calorieën blijft gelijk. Dus als je vijf keer op een dag wilt eten, dan zullen de porties kleiner zijn dan wanneer je drie keer op een dag eet. De maag raakt aan die structuur gewend. Bijvoorbeeld als je gewend bent om rond 21.00 uur iets te eten, dan zal je rond die tijd trek krijgen. Ook dit is geen honger, maar een gewenning van de maag.

Als we het over **celvoeding** hebben, hebben we het over de koolhydraten, eiwitten en vetten die ons lichaam daadwerkelijk nodig heeft om te kunnen blijven functioneren.

VOCHT EN HONGER

Iedereen ervaart wel eens honger. Het lijkt alsof jouw lichaam aangeeft dat je iets nodig hebt, maar dat is niet altijd zo. Het kan meerdere oorzaken hebben.

- Het kan zijn dat je te weinig water gedronken hebt. Je lichaam heeft vocht nodig en hierdoor kun je een hongergevoel krijgen. Drink dan eens twee glazen water, wacht 30 minuten en je zult merken dat je hongergevoel in de meeste gevallen verdwenen is. Je mag 1 liter per 23 kg lichaamsgewicht drinken op een dag. Iemand van 70 kg mag dus per dag 3 liter water drinken.
- Door verveling kun je ook een hongergevoel krijgen. Zoek afleiding en ga bijvoorbeeld een stukje wandelen. Je zult zien dat je hongergevoel weggaat.
- Als voorgaande punten niet helpen, heb je waarschijnlijk echt honger. Probeer je hongergevoel voor te zijn. Het helpt als je op vaste tijden eet, want hier raakt jouw maag aan gewend.

GENOT – GELUK – GENIETEN

We willen allemaal gelukkig zijn, maar we verwarren genot en geluk nogal vaak. Genot kan ook nadelen geven. Denk aan het weg eten van je verdriet, te veel geld uitgeven door verveling of frustratie of jezelf vol eten, omdat je jezelf slecht voelt. Op dat moment is het genot, maar je wordt er niet gelukkig van. Het verschil tussen genot en geluk:

- Genieten duurt maar even, geluk is van lange duur.
- Genieten is lichamelijk, geluk is geestelijk.
- Genieten is nemen, geluk is geven.
- Genieten kan door stofjes in te nemen (suiker of alcohol), geluk niet.
- Genieten kan tot een verslaving leiden, aan geluk kun je niet verslaafd raken.

- Genieten kun je alleen, geluk wil je delen.
- Genieten is dopamine, geluk is serotonine.

Geluk is deels te trainen. Als we naar gelukbeleving kijken, dan bestaat dit voor 50% uit je karakter, 10% uit de omstandigheden en 40% is eigen invloed. Om je geluk te vergroten, zijn er 5 gelukinterventies:

- **Dankjewel zeggen.** Het tonen van dankbaarheid heeft direct een positief effect op je gevoel. Het is een uitstekende manier om niet alleen jezelf maar ook de ander gelukkig te maken.
- **Ben optimistisch over het beste van jezelf.** Het waarderen van je goede eigenschappen is optimistisch zijn over het beste van jezelf. Denk positief optimistisch over jezelf.
- **Stop met vergelijken met anderen.** Je wordt ongelukkig als je jezelf neerhaalt, omdat je vindt dat anderen beter zijn dan jij. Stop met vergelijken, want jij bent goed en goed genoeg.
- **Koester mooie momenten.** De tijd gaat snel en we stappen van de ene belevenis in de andere. Neem de tijd om deze belevissen terug te halen door bijvoorbeeld foto's te bekijken.
- **Leer omgaan met tegenslagen.** Tegenslagen geven stress. Het lichaam maakt adrenaline aan, waardoor je kracht krijgt om oplossingen te zoeken en om zaken weer onder controle te krijgen. Bij een te lange stresssituatie of bij meerdere tegenslagen raakt het lichaam uitgeput en kun je een burn-out krijgen. Door positief te denken, krijg je positieve gevoelens en kun je stress te lijf gaan.



MINDSET





SOCIALE DRUK, MINDSET & VOEDING



SOCIALE DRUK

Gezelligheid en eten (of drinken) lijken onlosmakelijk met elkaar verbonden. Verjaardag? Taart! Uiteten? Toetje! Drankje doen? Wijn! Doe je niet mee met de rest? Dan komen er scheve blikken jouw kant op. Je bent namelijk niet gezellig, vertoont abnormaal gedrag en handelt niet volgens de sociale normen.

Steun vanuit je sociale omgeving is een belangrijke factor die invloed heeft op je gedrag en de keuzes die je maakt. Het tegenovergestelde is sociale druk. Zeker wanneer je daar gevoelig voor bent of een uitgebreid sociaal leven hebt, kan sociale druk het je moeilijk maken om voor je eigen doel te kiezen.

OORDEEL VAN ANDEREN

Weten waar sociale druk vandaan komt, is de eerste stap om er beter mee om te leren gaan. Sociale druk is de druk die je ervaart vanuit je omgeving om je op een bepaalde manier te gedragen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Het stuk taart dat je niet durft af te slaan, omdat het speciaal voor jou is gemaakt.
- Toch maar meedoen met dat glaasje wijn, terwijl je het eigenlijk niet wil.
- Uit angst voor commentaar niet aangeven dat je iets niet wilt eten.
- Je eigen gedrag aanpassen aan wat de grote groep om je heen doet.

Vaak komt druk voort uit de mening die anderen hebben over jouw gedrag. Dat oordeel heeft meer met het referentiekader van de ander te maken dan met jou. Het komt vaak vanuit onwetendheid of de weerspiegeling van iemands eigen gewoonte of gedrag (oftewel cognitieve dissonantie). De eerste stap om beter met sociale druk om te gaan, is daarom een simpele maar positieve affirmatie: 'het oordeel dat iemand over mij heeft, zegt meer over de ander dan over mij'.

DRUK VANUIT DE ONLINE OMGEVING

Tegenwoordig is er nog een andere belangrijke factor die bijdraagt aan de ervaring van sociale druk, namelijk de online omgeving. Het is tegenwoordig ontzettend

tend makkelijk om via de online omgeving (social media e.d.) een bepaald beeld naar buiten te brengen van hoe het hoort te zijn. Maar wat je ziet, is enkel het plaatje dat iemand naar buiten wil brengen. En maar een heel klein deel van het complete plaatje. Dat is ontzettend belangrijk om te beseffen en te onthouden.

JE ZIET WAT IEMAND WIL DAT JIJ ZIET

Toch brengt die online omgeving heel wat druk met zich mee. Zeker wanneer je zelf een bepaalde 'identiteit' nastreeft en op Instagram voorbij ziet komen hoe mensen, die ogenschijnlijk voldoen aan het plaatje dat jij bij die identiteit hebt, hun leven inrichten. Nu zijn er twee dingen die je je moet realiseren:

1. Het plaatje dat jij bij die identiteit hebt, kan onvolledig zijn en wordt gevormd door de kennis en ervaringen die je op dat moment hebt.
2. De mensen die ogenschijnlijk jouw gewenste identiteit hebben, laten ook alleen maar datgene zien dat bij die identiteit past.

Dat betekent dus dat je op twee vlakken een onvolledig beeld kan krijgen en dat beeld gebruikt om jouw gedrag te laten bepalen. Hou jezelf daarom altijd voor dat je alleen het topje van de zogenaamde ijsberg ziet, maar niet wat er onder het oppervlak gebeurt.

JE BENT AAN NIEMAND VERANTWOORDING SCHULDIG

Regel nummer 1 voor het omgaan met sociale druk: je hoeft geen verklaring af te leggen aan de ander over waarom je geen wijntje drinkt of geen stuk taart eet. De enige aan wie je uiteindelijk verantwoording af moet leggen, ben je zelf. Jij bent namelijk ook de enige die verantwoordelijk is voor het gezond houden van je lichaam en maken van keuzes die jou gelukkig maken. Je gaat de ander toch ook niet uitgebreid terechtwijzen voor het wel drinken van dat glas wijn?

Uitleggen waarom je bepaalde keuzes maakt, kan wel helpen wanneer iemand vanuit onwetendheid reageert. Het kan begrip oproepen en zelfs oprechte interesse. Als je uitleg geeft, doe dat dan vanuit enthousiasme en een positieve in-

steek. Je mag trots zijn op je eigen keuzes en als je dit ventileert naar je omgeving, brengt dat eerder een positieve reactie teweeg dan wanneer je snauwt of het voordoet alsof het niet je eigen keuze is (maar bijvoorbeeld die van je coach). Dus zeg niet: "ik mag geen wijntje", maar "ik hoeft/wil geen wijntje".

BEREID JE VOOR OP SOCIALE DRUK

Sociale druk is er altijd wanneer je een groot sociaal leven hebt. Zeker wanneer je net met je nieuwe gewoontes aan de slag gaat en dit voor jou, maar zeker ook voor de mensen om je heen, nog nieuw is. Bereid je er dus op voor dat je opmerkingen gaat krijgen. Welke uitleg wil je gaan geven?

Visualiseren kan daarbij helpen. Stel je voor dat je tegenover je familie, vrienden of die lieve oma staat. Beeld je in wat je zegt, hoe je je daarbij wilt voelen en hoe je graag wil dat je overkomt. Door te visualiseren hebben je hersenen de situatie al eens meegemaakt en geoefend en dat maakt de werkelijke situatie gemakkelijker. Het gaat wel om jouw eigen gedrag, woorden en gevoel. Probeer dus niet te veel te denken in 'wat als' scenario's, maar ga uit van je kracht.

Je kunt ook al voorzorgsmaatregelen nemen. Vraag je vriendinnen of ze in plaats van wijn en koekjes, thee en gezonde snacks willen meenemen voor jullie meidenavondje. Geef nadrukkelijk bij je oom en tante aan dat ze echt niets in huis hoeven te halen voor je bezoek. Of regel een bondgenoot die jou tijdens het etentje helpt om weerstand te bieden.

VERLEG DE AANDACHT

Ga je met vrienden op stap of met je familie uit eten? Vestig dan niet de aandacht op het drankje of het eten, maar op de gezelligheid. Tenslotte is gezelligheid de essentie van je sociale leven. Het verleggen van de aandacht helpt jou zelf om goede keuzes te maken. Als jij er geen aandacht op richt dat je gedrag afwijkt van wat je 'normaal gesproken' zou doen, heeft dat ook invloed op je omgeving. Geef een andere draai aan het gesprek als men over jouw watertje begint. Geniet van het leuke gesprek met je tante tijdens het familiediner. Of geef letterlijk bij de ander aan dat je het nu graag ergens anders over wilt hebben.

HUMOR HELPT. ALTIJD!

Er is (bijna) niets dat je niet met humor op kunt lossen. Zo ook sociale druk. Humor houdt het gesprek luchtig en is over het algemeen positief. Het kan soms helpen om er een vleugje sarcasme en een knipoog in te verwerken. "Nou, als ik niet gezellig ben zonder wijntje, dan zal ik maar naar huis gaan hè".

"Ik dacht altijd dat je mij als persoon gezellig vond, maar blijkbaar was het de wijn."

OEFENING BAART KUNST

Goed leren omgaan met sociale druk is een vaardigheid. Het kost oefening en tijd. Verwijt het jezelf dan ook niet als je 'onder de druk bezwijkt', maar gebruik de ervaring om ervan te leren en je de volgende keer nog beter voor te bereiden, zodat je de beste keuzes voor jouw doelen maakt.

MINDSET

WAT VORMT JE MINDSET?

Mindset is een Engelstalig woord dat we overgenomen hebben in het Nederlands. Een mindset is een manier van denken of een mentale houding die iemand aanneemt. Hierbij zijn drie aspecten belangrijk: instelling, mentaliteit en denkpatroon. Het gaat dus om alle (denk)processen in ons hoofd. Onderdelen die bij denkprocessen horen, zijn:

- **Identiteit:** Dat begint bij je naam maar ook het beroep dat je uitoefent. Je hebt een beeld van jezelf, dat gevormd is door gedachten in je hoofd. Dit zijn gedachten die naar binnen zijn gericht. Gedachten over jezelf die samen je identiteit en je manier van leven vormen.
- **Overtuigingen:** Iedereen heeft overtuigingen. Het zijn de zaken in ons leven waar we een oordeel over hebben of in geloven. Bij deze gedachten gaat het om overtuigingen over zaken die buiten jou liggen. Dit gaat over alles om je heen: van mensen tot spullen.

- **Mentale reacties:** Door je identiteit en je overtuigingen ontstaan reacties op wat er gebeurt. Zo kunnen reacties van mensen compleet verschillen bij dezelfde gebeurtenis. Dit ontstaat door de verschillende mentale reacties die mensen hebben.

WAAROM IS MINDSET ZO BELANGRIJK?

In de eerste plaats hebben we een mindset nodig om te kunnen functioneren. Je mindset is de mentale constructie van de werkelijkheid. Het is je mindset die bepaalt hoe je denkt en reageert en daarmee de acties die je uitvoert. Stel dat we geen mindset zouden hebben, dan voeren we geen acties uit. Kijk maar eens om je heen. Alles wat door mensen is gemaakt, was eerst een gedachte in iemands hoofd. Onderschat de kracht van je eigen gedachten niet.

Alles begint met een gedachte die voortkomt uit je mindset (manier van denken). Je mindset is de kern van alles. Het zorgt voor je gedachten, acties en uitkomsten in je leven. De meeste mensen zijn vooral bezig met wat ze willen hebben. Sommigen zijn bezig met wat ze daarvoor moeten doen. Slechts enkelen met wat voor mindset ze daarvoor nodig hebben, terwijl dat hetgeen is waar het allemaal om draait.

VITALITEIT

Vitaliteit betekent levenskracht. De begrippen energie, motivatie en veerkracht staan hierbij centraal.

- **Energie** gaat over jezelf energiek voelen.
- **Motivatie** draait om het stellen van levensdoelen en om moeite doen die te behalen.
- **Veerkracht** is de persoonlijke kracht om met ups en downs om te gaan.

Een vitaal persoon heeft dus de kracht, de wil en het vermogen om op een positie-

ve manier zijn leven in te richten. Vitaliteit vergroot je door je leefstijl te verbeteren. Wie zijn leefstijl verbetert, werkt aan zijn energie, weerbaarheid en motivatie. De onderstaande tips voor het verhogen van je vitaliteit hebben dan ook betrekking op leefstijlverbetering en daarnaast op levenshouding:

- **Eet gezond.** Probeer zo natuurlijk mogelijk te eten waarbij je zorgt voor een goede balans in koolhydraten, eiwitten en vetten.
- **Ga stress te lijf.** Verminder stress en zorg voor voldoende ontspanning. Doe dingen die je leuk vindt en doe ontspannings- of ademhalingsoefeningen.
- **Beweeg voldoende.** Pak wat vaker de fiets, maak een wandeling of ga sporten.
- **Slaap voldoende.** Een goede nachtrust tussen de 7 en de 8 uur is essentieel voor de mentale en fysieke gezondheid.
- **Mentaal welzijn.** Een positieve instelling maakt het leven aangenamer en je voelt je gelukkiger. Richt je op de dingen die goed gaan in je leven. Dat heeft ook weer uitwerking op je fysieke welzijn.

IK-TIJD

Tijd voor jezelf vrijmaken is goed. Het helpt je stoom af te blazen, je hoofd leeg te maken, op adem te komen, je batterij weer op te laden, lekker in je vel te zitten en in balans te komen. Het is een moment helemaal voor jezelf. Waarin je echt helemaal niets moet. Doen wat jij fijn vindt en aan niemand verantwoording af te hoeven leggen. Een soort mini-break. Neem je die tijd voor jezelf niet, zo nu en dan? Dan loop je het risico dat je na verloop van tijd vastloopt en de dagelijkse hectiek van je bestaan niet meer aankunt. Je wordt om het minste of geringste boos of barst in tranen uit. Bijvoorbeeld als je kinderen hun bord niet leegeten, je baas je wat vraagt of je partner spullen laat slingeren. Ik-tijd is belangrijk! Je hebt het echt nodig, zodat je weer fris, uitgerust en energiek het leven tegemoet treedt.

Ik-tijd is belangrijk, dus pak het aan met onze vijf tips. Wat je allemaal kunt doen om te ontspannen, kun je waarschijnlijk zelf wel bedenken. Alleen zie je heel veel

beren op de weg, voordat je daadwerkelijk zo'n moment realiseert. Probeer in elk geval in mogelijkheden te denken. Dat helpt je al een flink eind op weg. Hieronder nog meer tips die je helpen om tijd voor jezelf te nemen.

- **Ik-tijd is belangrijk.** Zie tijd voor jezelf nemen niet als een luxe, maar als noodzaak. Bedenk dat het noodzakelijk is om je dag in dag uit lekker in je vel te voelen en energie te hebben voor je werk en privébezigheden. Je hebt het nodig; geestelijk en fysiek. Het zorgt namelijk voor rust in je hoofd, helpt je lichaam te ontspannen en voorkomt dat stress grip op je krijgt. Uiteindelijk ben je door af en toe niets te doen juist productiever.
- **Doe wat je als kind blij maakte.** Heb je geen idee hoe je ik-tijd moet invullen? Ga dan eens bij jezelf na waar je als kind bijvoorbeeld enorm blij en vrolijk van werd. In welke activiteit of bezigheid ging je helemaal op en vergat je de wereld om je heen? Vind voor jezelf weer zo'n liefhebberij en geniet ervan.
- **Leer dingen los te laten.** Lukt het je niet om tijd vrij te maken voor jezelf? Misschien is je leven te vol of vraag je te veel van jezelf. Leer jezelf aan om dingen los te laten en lucht in je agenda te creëren. Schrap verplichtingen die je bent aangegaan, delegeer taken en/of roep hulp in.
- **Het hoeft niet allemaal perfect.** Is het je aard alles tot in de puntjes te willen doen en regelen? Thuis en op je werk? Neem wat gas terug en bedenk dat echt niet alles perfect hoeft te zijn. Ietsje minder is ook goed. Je zult merken dat je zo tijd krijgt voor ik-tijd. Het grote voordeel van tijd voor jezelf nemen, is dat je je een stuk prettiger voelt en meer energie hebt. En... wie weet, krijg je daarvoor juist meer gedaan dan voorheen.
- **Negeer het schuldgevoel.** Schuldgevoelens kunnen aan je knagen als je ik-tijd realiseert. Je voelt je bijvoorbeeld rot over je partner die alleen thuisblijft, kinderen die je achterlaat bij de oppas of die ene taak die je nog niet af hebt. Dat

herken je vast wel. Luister je ernaar? Dan krijg je nooit een moment voor jezelf. Accepteer die schuldgevoelens, maar handel er niet naar. Gun jezelf even die vrije tijd. Realiseer je bovendien dat iedereen er baat bij heeft als jij je goed voelt. Mensen om je heen zien dan een mama, papa, werknemer, vriend(in) die gelukkig is en dingen wil en kan doen.

POSITIVITEIT / DANKBAARHEID



Positiviteit is te omschrijven als een gunstig, oftewel aangenaam gevoel. Wanneer je positiviteit ervaart, is je glas halfvol in plaats van halfleeg.

Je bekijkt het leven, en de daarbij behorende hobbelige wegen, met een optimistische blik vol hoop en moed. Zelfs bij een vervelende situatie of ervaring ben je in staat hier het positieve in te zien en te zien wat er wél goed gaat.

Hierdoor heeft deze situatie of ervaring niet al te veel invloed op jouw stemming, waardoor je nog steeds positiviteit ervaart. Positiviteit wordt ook beïnvloed door wat je wilt in het leven, wat je fijn vindt.

Je ervaart positiviteit wanneer je zelf of iemand anders voldoet aan jouw wensen en behoeften. Deze wensen en behoeften verschillen per persoon en per cultuur. In sommige culturen vindt men het bijvoorbeeld fijn om onaangekondigd op bezoek te komen, maar in andere culturen wordt het niet maken van een duidelijke afspraak als iets negatiefs ervaren.

Er is dus duidelijk geen vaste definitie van positiviteit. Het positieve gevoel dat iemand ervaart, varieert en wordt bij iedereen door andere wensen, behoeften of situaties aangewakkerd. Het is daarom belangrijk om op zoek te gaan naar datgene wat jou gelukkig maakt en wat jou positiviteit oplevert.

Bij **dankbaarheid** richt je jezelf op dingen die goed gaan.

Het voelen én laten zien van dankbaarheid is een makkelijke manier om je in korte tijd gelukkiger en minder gestrest te voelen. Wetenschappers van de Universiteit

van Californië onderzochten dit door mensen 10 weken lang een dagboek te laten bijhouden. De ene groep moest opschrijven welke negatieve dingen die dag waren gebeurd. De andere groep moest elke dag opschrijven waar ze dankbaar voor waren. Na afloop bleek niet alleen dat de tweede groep positiever en gelukkiger was. Ook bewogen ze meer en hoefden ze minder vaak naar de dokter. Het bleek dat deze mensen blijer werden door zich te richten op de dingen die goed gingen in het leven.

Dankbaarheid kun je trainen. Dankbaarheid wordt gelinkt aan een groter gevoel van geluk, meer positieve emoties, fijnere relaties en zelfs betere gezondheid. Het leert je aandacht te richten op wat je hebt, in plaats van bezig zijn met wat je mist. Dit voelt in het begin misschien een beetje geforceerd, maar door het vaak te oefenen, gaat het vanzelf makkelijker. Bovenstaande oefening kunnen daarbij helpen.

ZELFVERTROUWEN



Zelfvertrouwen is een sterk besef van je eigenwaarde en mogelijkheden. Als je zelfvertrouwen hebt, dan geloof je dat je dingen op eigen kracht aankunt en dat je tegenslagen goed kunt verwerken. Zelfvertrouwen is een voorwaarde om optimaal te kunnen ontwikkelen.

Zelfvertrouwen als vaardigheid. Dit is het vertrouwen in wat je kunt. De meeste Nederlanders kunnen heel goed fietsen. Zij hebben daar zoveel zelfvertrouwen in, dat ze er niet eens meer over nadenken. Aan de andere kant kunnen de meeste mensen geen openhartoperatie uitvoeren. Zij hebben in die vaardigheid dan ook geen zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen als waardigheid. Hier gaat het over je gevoel van eigenwaarde. Mensen die een hoog gevoel van eigenwaarde hebben, vinden dat ze er mogen

zijn. Ze vinden zichzelf oké. Mensen met een lage eigenwaarde hebben dat gevoel niet zo sterk. Ze leven in de overtuiging dat er van alles aan hen mankeert. herken je vast wel. Luister je ernaar? Dan krijg je nooit een moment voor jezelf. Accepteer die schuldgevoelens, maar handel er niet naar. Gun jezelf even die vrije tijd. Realiseer je bovendien dat iedereen er baat bij heeft als jij je goed voelt. Mensen om je heen zien dan een mama, papa, werknemer, vriend(in) die gelukkig is en dingen wil en kan doen.

Mensen die een lage waardigheid hebben, proberen bijna allemaal hetzelfde om hun eigenwaarde weer op te krikken: *'Als ik nu maar meer presteer, meer aanzien heb, aantrekkelijker ben etc., dan krijg ik vanzelf een groter gevoel van eigenwaarde.'* Ze proberen dus een beter gevoel over zichzelf te krijgen, door meer te presteren. Het is belangrijk dat je begrijpt dat deze denkwijze je niet verder gaat helpen.

Het is heel normaal om te denken dat je waardigheid samenhangt met je prestaties. Denk maar aan **reclame**: *als je ons product koopt, word je gelukkiger. Onderwijs* *als je hard studeert, kun je succesvol en dus gelukkig worden. Media* *kijk eens wat topsporter X gepresteerd heeft en hoe mooi beroemdheid Y op de foto staat. Social media*: *kijk eens wat ik gekocht heb, waar ik op vakantie ga en hoe succesvol ik ben (en hoe gelukkig ik daarom ben).* Het kan daarom best gek zijn als dit idee tegen wordt gesproken. De hele maatschappij gaat er immers vanuit dat meer belevenissen, prestaties en vrienden je helpen gelukkiger te zijn en een goed gevoel over jezelf te krijgen.

Maar wat werkt dan wel? Focus op jouw eigen waarden en waarbij jij je prettig voelt. Een voorbeeld: je kunt een kamer vol met mensen binnenlopen en je afvragen wat deze mensen van je vinden. Maar je kunt jezelf ook afvragen of jij hen wel aardig vindt.

SLAAP EN OCHTENDROUTINE

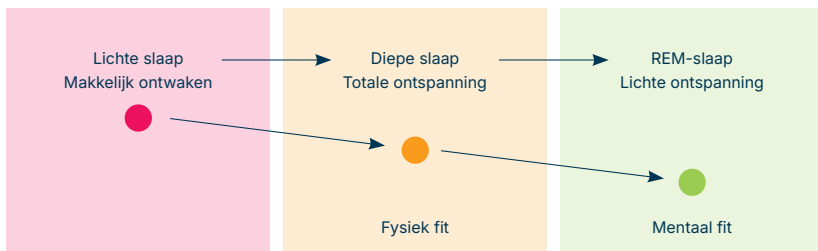


Je bent wat je slaapt. Slapen is erg belangrijk voor je mentale en fysieke gezondheid. Als je korter dan 7 á 9 uur per dag slaapt, heb je slaapschuld. Dit slaaptekort moet je een keer inhalen, anders heeft dit gevolgen voor je gezondheid. Door in het weekend goed uit te slapen of overdag te dutten, los je je slaapschuld af. Door een dutje van 6 tot 30 minuten word je alerter, 30 tot 60 minuten maakt je creatiever en van 90 tot 120 minuten herstel je.

Tips voor een goede nachtrust:

- Ga nooit later dan 3 uur voor de nachtrust dutten.
- Zorg voor een rustig ingerichte slaapkamer.
- Zorg voor een geventileerde slaapkamer met een temperatuur tussen de 12 en 18 graden.
- Vermijd schermlicht.
- Vermijd 's avonds cafeïne en alcohol.
- Doe een ontspannen ademhalingsoefening. Adem 3 á 4 tellen in en adem 6 á 8 tellen uit.
- Door van 300 naar 0 af te tellen verzet je je gedachten naar iets 'saais' en val je snel in slaap.

Je slaapcyclus duurt 90 minuten. De eerste 20 minuten zit je in een lichte slaap, daarna 40 minuten in een diepe slaap en daarna 30 minuten REM-slaap, waarin je ook droomt.



Zorg in de ochtend dat je een vast ritme hebt:

- Vermijd social media.
- Zorg dat je niet hoeft na te denken wat je gaat doen deze dag. Dat heb je de dag ervoor al bedacht. Zo voorkom je keuzes en inactiviteit.
- Zorg voor een vast ritme. Bijvoorbeeld: opstaan (geen snooze wekker gebruiken), naar het toilet gaan, douchen, ontbijten, tandenpoetsen, naar je werk gaan.

Onder routine valt ook het aanpassen van je gewoontes. Ook wel disruptie van gewoontes genoemd. Gewenst gedrag moet omgezet worden in gewoontes. Gewoontes zijn een vorm van geautomatiseerd gedrag, die bestaan uit drie kenmerken:

- Het vereist weinig denkkracht, zoals autorijden of tandenpoetsen;
- Het wekt weinig emotie op;
- Het wordt vaak niet eens opgemerkt.

Om ongewenste gewoontes te kunnen ombuigen tot gewenste gewoontes, moet je je er eerst bewust van worden. Om de gewoonte om te buigen, moet hij onderbroken worden; een zogenaamde disruptie. Op dat moment is er sprake van bewustwording en kun je eraan werken om het gewenste gedrag om te zetten in gewoontes. Verandering lukt uiteindelijk alleen maar door te doen.

We helpen je hierbij door middel van een gewoonteschema. Dit kun je naar eigen doel invullen. Stel, je wilt twee keer in de week sporten. Dan zet je een kruisje als het is gelukt. Is dit vier weken gelukt, dan kun je jezelf een beloning geven. Mocht het een keer niet lukken (derde regel), dan begin je aan de volgende vier weken. Uiteindelijk wordt dit jouw nieuwe gewoonte.

VOORBEELD GEWOONTESHEMA VOOR 2X IN DE WEEK SPORTEN:

Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Beloning
X	X	X	X	X	X	X	X	Zwemmen
X	X	X	X	X	X	X	X	Picknicken
X	X	X	-					Opnieuw
X	X	X	X	X	X	X	X	Efteling

DAGELIJKSE BEWEGING



Dagelijkse beweging in de vorm van mindset, zet jezelf er toe en vind er een ritme in **#GEWOONDOEN**. Dagelijkse beweging kun je het beste omschrijven als het leveren van een fysieke inspanning. Je kunt denken aan fanatiek sporten, maar ook lichte activiteiten Zoals traplopen, met de fiets boodschappen doen en wandelen tellen mee. Alles wat je aan beweging doet, is goed voor je gezondheid.

Er zijn veel voordelen van dagelijks bewegen:

- Betere concentratie
- Beter geheugen
- Betere bloeddruk
- Gezonder gewicht
- Betere nachtrust
- Langer zelfstandig en kwaliteitsvol leven
- Beter fysiek functioneren
- Sterkere botten
- Beter evenwicht
- Minder valongelukken.

Tips om meer dagelijkse beweging te krijgen:

- Maak van lichamelijke inspanning een prioriteit. Begin met kleine stapjes en laat die een gewoonte worden. Zo kun je vaker de fiets nemen of wandelen. Daarna voeg je stapjes toe. Dit leidt vanzelf tot grotere resultaten.
- Kies dagelijkse beweging die je leuk vindt. Als je iets doet wat je leuk vindt, is het makkelijker vol te houden.
- Begin met wat je kunt. Zijn bepaalde activiteiten nog te intensief? Begin met iets minder intensiefs. Is de sportschool te duur? Ga lekker naar buiten om te rennen.
- Maak beweging een deel van je leefstijl. Als je activiteiten doet, die je leuk vindt dan wordt het gemakkelijk en automatisch een deel van je leefstijl. Ontdek nieuwe uitdagende activiteiten. Ga in het weekend de natuur in, ga op wandelvakanties, ga lekker fietsen etc. Zo zie je nog eens mooie plaatsen én krijg je beweging.
- Ga met mensen om die hetzelfde denken. Denk terug aan je jeugd. Als kinderen bijvoorbeeld kunnen sporten met vriendjes en vriendinnetjes, vinden ze het leuk om te gaan en hebben ze plezier in sport. Dan worden ze vanzelf geprikkeld om te blijven bewegen.
- Vervang eten als sociale activiteit door beweging als sociale activiteit. Tegenwoordig lijkt alles wel om eten te draaien. Maar het kan ook leuk zijn om met je gezin of een vriend of vriendin een wandeling te maken in plaats van uitgebreid te tafelen.
- Zorg voor genoeg slaap. Hierdoor wordt je batterij opgeladen. Dagelijkse beweging levert je energie op, maar het vraagt natuurlijk ook energie. En die moet weer bijgevuld worden. Een tekort aan slaap is ook gerelateerd aan gewichtstoename. Dus nog een reden om voor genoeg slaap te zorgen.

STRESS

Stress betekent dat de draaglast groter is dan de draagkracht. Je hebt het gevoel dat je niet aan de eisen kunt voldoen die aan jou gesteld worden en voelt hierdoor spanning en druk. Een bepaalde mate van stress is nodig om goed te kunnen functioneren. Stress zorgt er namelijk voor dat jouw lichaam in beweging komt: je hart gaat sneller kloppen en je ademhaling versnelt, zodat er zuurstof binnenkomt. Maar het versterkt ook je focus en zet je lichaam (en geest) op scherp. Een bepaalde mate van stress zorgt er dus voor dat je dingen kunt doen, maar het moet niet te heftig zijn of te lang aanhouden. Dat wordt ook wel ongezonde stress genoemd.

Een beetje 'gezonde' stress kun je bijvoorbeeld ervaren als je nog bergen werk te verzetten hebt en de deadline steeds dichterbij komt. Of je ervaart vakantiestress, omdat je morgen naar de zon vertrekt en de koffers zijn nog niet gepakt. Of als er over een uur visite op de stoep staat en je moet nog beginnen met het huis opruimen. Maar er zijn ook een hele hoop situaties te bedenken waarin je 'ongezonde' stress kunt ervaren, zoals bij aanhoudende druk vanuit werk of school, stress bij financiële problemen of het overlijden van een naaste.

ACUTE EN CHRONISCHE STRESS

Stress kun je onderscheiden in acute en chronische stress. Ook wel gezonde of ongezonde stress. Het is normaal om in bepaalde situaties spanning te krijgen, zoals bij een belangrijke presentatie of bij een (rij)examen. Dat noemen we ook wel acute stress en dit zorgt ervoor dat je op scherp staat. Acute stress zorgt ervoor dat je zo goed mogelijk functioneert in een noodsituatie, zoals bij gevaar of een intense inspanning. Je bloeddruk en hartslag stijgt, je ademhaling versnelt en je lichaam maakt adrenaline aan. Als het 'gevaar' voorbij is, of als je de taak voltooid hebt, komt je lichaam weer tot rust en moet je herstellen. Na de situatie herstelt de balans tussen de draagkracht en draaglast weer. Deze ontspanning

zorgt ervoor dat de gevolgen van stress wegzakken, waardoor je een nieuwe situatie weer goed aankunt.

Maar er zijn ook situaties waarin je langdurig onder stress staat, zoals bij stress door je relatie of een scheiding, trauma, verlies, een hoge werkdruk of studiestress. Als je continu het gevoel hebt dat je onder spanning staat, spreken we van chronische stress. Ook als je niet uit een stresstoestand raakt als het 'gevaar' voorbij is, dreigt chronische stress. Als dit het geval is, dan is er geen balans tussen inspanning en ontspanning en herstelt je lichaam niet. Dit is ongezonde stress.

Chronische stress heeft een negatieve invloed op hoe jij je voelt. Je spieren spannen zich constant aan, je bent vermoeid, je kunt je moeilijk concentreren of heb last van veel (spannings)hoofdpijn. Door chronische stress verhoog je de kans op overprikkeling, hartritmestoornissen en psychische klachten zoals een burn-out, angststoornis en depressie.

De meest voorkomende symptomen bij (chronische) stress zijn: versnelde hartslag en/of ademhaling, veranderde/weinig eetlust, vermoeidheid, duizelingen en hoofdpijn.

De symptomen die je bij stress ervaart, noemen we stressreacties. De één ervaart bepaalde symptomen meer dan de ander. Het is belangrijk dat je de signalen van stress herkent bij jezelf.

Stress-symptomen komen voor op 4 niveaus:

- Lichamelijke stress-symptomen;
- Emotionele en cognitieve stress-symptomen;
- Stress-symptomen in gedrag;
- Stress-symptomen in sociale omgeving.

ONTSPANNEN BIJ STRESS

Als je onder (langdurige) stress staat, is ontspanning ontzettend belangrijk. Daarmee breng je je systeem weer in balans en krijgt je lichaam de kans om te herstellen. De kans bestaat dat het je niet meteen lukt om te ontspannen. Laat je daar niet door uit het veld slaan, maar blijf momenten van ontspanning creëren in je dagelijks leven. Het wordt steeds gemakkelijker.

Tips die Personal Training Group geeft om de balans weer te herstellen, zijn:

- wandelen in de natuur;
- de tijd ergens voor nemen, zoals koken, een boek lezen of luisteren, muziek luisteren, puzzelen of een andere hobby waar je jezelf nooit de tijd voor gunde;
- yoga, mindfulness, mediteren of ademhalingsoefeningen;
- van je afschrijven in een (dag)boekje kan ontzettend veel ruimte geven, maar ook opschrijven wat jou energie geeft en dat vervolgens gaan doen, helpt bij het verminderen van stress;
- een lijst van leuke dingen maken met alle dingen (groot en klein) die je positieve energie opleveren. Zo heb je altijd iets om uit te kiezen.

CRISIS

Crisis komt vroeg of laat altijd in ons leven. Misschien zit het tegen op je werk, is er iemand in je naaste kringen overleden, worden je kinderen gepest op school of lukt het maar niet om je doelen te halen bij bijvoorbeeld afvallen. Belangrijk is hoe je met de crisis omgaat.

Zorg voor een positieve mindset in tijden van crisis. We raden je bij Personal Training Group daarom aan om goed voor jezelf te zorgen. Als je niet goed voor jezelf zorgt, dan kan je ook niet goed voor anderen zorgen. Een positieve mindset is dus cruciaal.

Punten waar we jou op coachen:

- Eet voldoende gezond voedsel. Oftewel vers en vitamines.
 - Drink voldoende: minimaal 1 ½ liter bij voorkeur water/thee per dag.
 - Slaap voldoende: bij voorkeur tussen de 7 en de 8 uur per nacht.
 - Houd een ritme aan. Zeker nu de structuur van ons dagelijks ritme veranderd is doordat we meer zittend werken, is het belangrijk om op hetzelfde moment te gaan slapen, op te staan en te eten. Week- en weekendritme. Dit geeft absoluut rust en heeft dus impact op jouw positieve mindset.
 - Focus op het positieve. Er is heel veel negatief nieuws. Voel je je down, probeer je dan hiervoor af te schermen. Een positieve mindset is belangrijk. Kijk naar buiten, maak een wandeling in de zon. Dit werkt stressverlagend. Maak wat grapjes, blaas de stoom van je af. Indien je kinderen hebt, ga met hen een spelletje spelen, knutselen en probeer ze bij de pc/tablet weg te houden. Dit versterkt je band met je kinderen veel meer.
 - Beweeg naast het sporten bij Personal Training Group. Ga naar buiten: wandelen, fietsen of in de tuin sporten. Hierdoor krijgen je hersenen zuurstof.
- #GEWOONDOEN.**
- Wees mild naar jezelf, geef jezelf eens een complimentje. Verzorg jezelf maar eens goed. Bijvoorbeeld: lak je nagels, doe make-up op, koop een nieuwe outfit of verf je haar. Wees niet gefrustreerd, omdat je op dit moment té veel wordt afgeleid. Morgen is er immers weer een dag. Wat vandaag niet lukt, lukt morgen misschien wel. Dit draagt bij aan een positief zelfbeeld en een positieve mindset.
 - Ontspan, neem (indien mogelijk) eens een warm bad of nestel jezelf 's avonds voor de televisie voor een mooie of grappige film. Lees gewoon een boek. Of bel eens een goede oude vriend/vriendin! Dit is het uitgelezen moment voor ik-tijd.
 - Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd. Dit is het moment om eens goed de kasten op te ruimen. En sta stil bij het resultaat. Opruimen helpt.
 - Maak contact met vrienden en familie. Ben je eenzaam? Sociaal contact is extreem belangrijk. Je bent niet de enige.

- Zet eens wat goede muziek op. Dit zorgt voor een positieve mindset. Voel je je down of ben je eenzaam: zet je favoriete liedje op! Spring van je bank en doe eens gek. Muziek is een van de krachtigste middelen om emoties op te roepen. Je kunt jezelf ermee in een bepaalde stemming brengen. Zelfs als je een liedje in je hoofd afspeelt, activeer je de hersenen op een vergelijkbare manier als bij het daadwerkelijk horen van een liedje.
- Start bijvoorbeeld een nieuwe thuisstudie. Altijd al gedroomd van... wat dan ook? Er niet alleen aan denken. Nu is het moment om ermee te starten.

WILSKRACHT / MINDSET

Je kent het vast wel: ergens geen zin in hebben en het alsmat uitstellen, zoals de afwas doen na het eten (doen-kracht). Of het afwijzen van een koekje wat je aangeboden krijgt bij de koffie (laat-kracht). Hiervoor is wilskracht nodig. Iedereen heeft wilskracht en je kunt dit als het ware zien als een batterij. Is de batterij bijna leeg, dan heb je minder wilskracht en is het dus ook moeilijker het koekje af te slaan. Slapen, sporten en het ervaren van positieve emoties, zijn belangrijke factoren om de batterij op te laden.

Wilskracht is te trainen, waardoor de batterij minder snel leeg raakt. Dit train je door te starten met oefeningen rondom doen- en laatkracht.

- **Doen-kracht** is de kracht inzetten om zaken uit te voeren die je eigenlijk wilt uitstellen, zoals de afwas doen na het eten. Je wilt je lichaam actief maken om de activiteit toch uit te voeren. Dit doe je door middel van ademhaling. Adem lang in (of houd zelfs je adem 30 seconden in) en adem kort uit.
- **Laat-kracht** is de kracht inzetten om verleiding te weerstaan, zoals het afwijzen van een koekje wat aangeboden wordt bij de koffie. Nu wil je je lichaam juist remmen, dit doe je door kort in te ademen en lang uit te ademen.

BALANS – RUST – PRIKKELS



SNELLE MAATSCHAPPIJ

In de snelle maatschappij waarin we leven, hebben we steeds meer prikkels te verwerken. Onze hersenen zijn daar helemaal niet voor gemaakt. Het gevolg hiervan is stress en overprikkeling. Op lange termijn ook angststoornissen, depressies en burn-outs. Bij Personal Training Group zijn we ons hiervan bewust en leren we jou wat te veel prikkels kunnen betekenen en wat je hier tegen kunt doen.

De maatschappij vraagt steeds meer van ons brein. Door de hoeveelheid informatie die we continu te verwerken hebben en de snelheid waarmee dat dient te gebeuren, staat ons centrale zenuwstelsel constant op scherp. Velen van ons zitten aan een stuk door in de stressmodus. De moderne wereld gaat eigenlijk te snel voor ons oerbrein. Het brein is wel gemaakt om met stressvolle situaties om te gaan, maar het is nog nooit zo heftig geweest als de mate waarin je dat nu ziet. Dat uit zich in overprikkeling en kan grote gevolgen hebben.

Een overprikkeld brein is vaak lastig te herkennen, omdat je hersenen de klachten lang proberen te negeren. We leren je bij Personal Training Group deze prikkels te herkennen.

Hierbij alvast een aantal voorbeelden:

- Heb je weleens het gevoel continu 'aan' te moeten staan?
- Ga je vaak nog even door, terwijl je voelt dat je eigenlijk niet meer kunt?
- Heb je een korter lontje dan normaal?
- Heb je soms het idee dat je net even te veel stress hebt?
- Zou je meer aandacht aan jezelf of bepaalde dingen willen besteden, maar lukt je dat simpelweg niet?

Dat zijn alarmerende signalen. Belangrijk om serieus te nemen, want het kan een voorstadium zijn van een burn-out of depressie en op lange termijn zelfs van dementie. Ons brein kan veel aan, maar alleen als we er goed voor zorgen. Dat gebeurt in veel gevallen niet. Of in ieder geval niet goed genoeg. Hoewel we juist veel zelfliefde kunnen gebruiken, is die vaak ver te zoeken. Neem alleen al ons eetgedrag. We maken vaak ongezonde en snelle keuzes. Veel mensen hebben overgewicht, terwijl ons brein juist vaak uitgehongerd is. We eten de verkeerde dingen en krijgen te weinig van de juiste voedingsstoffen binnen.

VOED JE BREIN

De juiste voeding is zo cruciaal voor allerlei processen in ons lichaam en onze geest. Kijk maar naar de darmen, die ook wel onze tweede hersenen worden genoemd. Ze zijn heel belangrijk bij het aansturen van de communicatie naar het brein. Tachtig procent van die communicatie komt vanuit de darmen. Hoe beter en gezonder je darmen zijn, hoe beter die communicatie.

Je kent het spreekwoord vast wel: je bent wat je eet. Maar wij bij Personal Training Group zeggen liever: je bent niet wat je eet, maar wat je darmen verteren. Als je veel stress hebt, neem je veel voedingsstoffen niet op. Het hangt allemaal met elkaar samen.

BEWEGEN & SPORTEN

In de loop der jaren zijn we steeds minder gaan bewegen. Waar we vroeger vooral fysiek werk uitvoerden, zitten we nu gemiddeld 9 uur per dag. We voeren taken uit die veel breincapaciteit vragen. En als we na het werk thuiskomen, moeten we ook nog van alles van onszelf. Naar de sportschool, met vrienden afspreken, noem maar op. Sporten is heel gezond, maar als het continu 'moeten' wordt, is dat voor de hersenen stressvol. Op den duur raakt je brein daar oververmoeid van. Dit klink heel negatief, maar door juist die paar keer per week sporten en bewegen gaat alles veel gemakkelijker en krijg je meer energie **#GEWOONDOEN**.

LAMBALLEN

We zijn continu bezig en lamballen nauwelijks. Terwijl juist dát zo goed is voor het brein. Daar komt het van tot rust. Maar omdat we het te weinig doen, houdt ons brein ons nu voor de gek wanneer we rustig gaan zitten. Dan worden we onrustig en krijgen we het gevoel dat we iets moeten doen. Dus pakken we weer onze telefoon erbij voor een rondje social media en nieuws of zetten we Netflix aan: prikkels, prikkels, prikkels. Echt niks doen zijn velen van ons verleerd.

OVERUREN DRAAIEN

Wat ook niet meehelpt, is dat we vaak het tegenovergestelde doen van wat we echt willen in het leven. En ook daar gaat het brein niet lekker op. We rennen maar rondjes in de maatschappij en streven naar dingen die ons niet opleveren wat we echt willen. We willen bijvoorbeeld meer geluk, meer rust, lekker genieten, meer zingeving, maar we draaien overuren en maken ons druk over wat anderen van ons vinden. Bij Personal Training Group vinden we het belangrijk om herinneringen te maken en daarin te investeren in plaats van in materiële zaken.

Wat we allemaal niet goed doen, moge duidelijk zijn. Maar wat moeten we wél doen om overprikkeling uit te bannen? Veel mensen zijn continu afgeleid en hebben een spanningsboog van nul. Vraag jezelf eens af wat je nu eigenlijk wilt in het leven. En leef je daar ook naar? Het is goed om je brein te trainen om een half uur per dag niks te doen, zonder dat je je schuldig voelt. Dat zou zo veel mensen al veel kunnen opleveren, want daarmee laad je jezelf op. Ga gewoon eens zitten en staar naar buiten, het liefst in een groene omgeving.

De natuur heeft een helend effect op het brein.

HERPROGRAMMERING

Veel mensen weten niet dat het brein zich grotendeels baseert op ervaringen en emoties uit het verleden. Onbewust blijf je zo doen wat je altijd deed. Het goede nieuws is dat je daar wel invloed op hebt. Je kunt je brein veranderen of herprogrammeren, zoals Personal Training Group het noemt. Je bent niet afhankelijk van die snelle wereld en ook niet verplicht erin mee te gaan. Dat is een keuze, al voelt het soms niet zo. Sommige mensen zeggen: ik ben zoals ik ben en ik kan niet

veranderen. Geloof ons: je kunt tot op de laatste dag van je leven veranderen. Al is er wel meer aandacht en tijd voor nodig naarmate je ouder wordt, omdat bepaalde overtuigingen en programmeringen door de jaren heen steeds sterker worden. Er kan al tussen de 30 en 236 dagen een nieuw netwerk worden aangelegd in je hersenen, blijkt uit onderzoek. Echte verandering is dus mogelijk in een relatief korte tijd. Als je aan de slag gaat en echt de intentie hebt om iets nieuws te integreren in je leven, dan zul je snel resultaat merken. Neem er wel echt de ruimte en de tijd voor. Het is geen dieet dat je tien weken volgt, maar het begin van een lifestyle. Je zult merken dat je veel lekkerder in je vel zit en een veel leuker en gezonder leven kunt leiden. Wees niet afhankelijk van de gebaande paden en neem de teugels in handen. Er is zoveel meer.

BLIJVEN GROEIEN



Geloof jij dat je een oneindig potentieel hebt om te groeien? Het is echt zo, zolang je er hard voor werkt en je erin inzet. Wil je altijd blijven bijleren en ga je geen uitdaging uit de weg? Dan heb je waarschijnlijk een growth mindset (groeimindset). Dat is het tegenovergestelde van een fixed mindset (vaste mindset).

Mensen die een groeimindset hebben, geloven dat ze controle hebben over hun eigen ontwikkeling. Je kunt vaardigheden en talenten ontwikkelen, zolang je je best doet en met een open mind aan de slag gaat. Je kunt dus aan alles werken en steeds blijven groeien als je dat zelf maar wilt.

WAT IS EEN GROEIMINDSET?

Onderzoekster Carol Dweck legde zo'n dertig jaar geleden vast wat een groeimindset en wat een vaste mindset is. Ze deed onderzoek naar hoe studenten omgaan met falen en wat hun instelling was. Uit haar onderzoek bleek dat studenten die geloven dat ze slimmer kunnen worden door studeren en inzet, ook daadwerkelijk slimmer werden. Ze zetten hun kwaliteiten ook effectief in om hun lessen te leren en te begrijpen. Ze geloofden dat ze zo slimmer werden en daardoor de

leerstof onder de knie zouden krijgen. Studenten die ervan uitgingen dat je slim of minder slim geboren wordt en hier niets aan kunt doen, behaalden vaker minder goede resultaten. Zij hebben, wat Carol Dweck noemde, een 'fixed mindset'.

Het verschil tussen een groeimindset en een vaste mindset is dus de manier waarop je naar uitdagingen, ontwikkeling en mogelijkheden kijkt. Iemand met een groeimindset ziet falen als een mogelijkheid om te leren en te groeien. Iemand met een vaste mindset denkt dat het falen te danken is aan de limiet van zijn of haar skills of talenten. Iemand met een groeimindset houdt van uitdagingen en nieuwe dingen leren. Iemand met een vaste mindset gaat uitdagingen liever uit de weg en houdt van alles wat comfortabel en bekend is.

HOE ONTWIKKEL JE EEN GROEIMINDSET?

Grijp je vaak terug op het comfortabele en datgene wat je al kent? Maar wil je liever die persoon zijn die geen uitdaging uit de weg gaat en ook wel eens op zijn bek durft te gaan? Wij helpen je vaker te denken: "Ik kan dit als ik ervoor werk en me ervoor inzet. Ik kan groeien."

Personal Training Group geeft je vijf tips die je helpen met blijven groeien:

- **Leer van falen**

Wanneer iets niet lukt zoals jij dat wilt, zie dat dan niet als falen, maar als een kans om te leren. Analyseer wat je fout deed en hoe het de volgende keer beter kan. Zo creëer je groei. Niemand kan alles in één keer goed.

- **Focus op het proces**

Verwacht niet dat je morgen al meteen goed bent in alles. Leg de nadruk op het leerproces: elke stap vooruit is een stap in de goede richting. Focus niet op de snelheid van iets kunnen of willen.

- **Waardeer feedback van anderen**

Omarm feedback. Evaluaties en feedback zijn heel waardevol. Je leert er enorm veel van. Leer feedback te waarderen in plaats van het persoonlijk te nemen. Mocht je de feedback niet begrijpen, vraag dan naar onderbouwing.

- **Erken en omarm je imperfecties**

Kijk je imperfecties recht in de ogen. Alleen als je ze erkent en analyseert, kun je ermee aan de slag en groeien. Als je wegloopt van dat waar je minder goed in bent, ga je het ook niet verbeteren.

- **Neem zelf verantwoordelijkheid**

Kom ervoor uit dat je een groeimindset wilt aannemen. Vertel je directe omgeving dat je uitdagingen niet meer uit de weg wilt gaan. Laat mensen weten dat je nieuwe dingen wilt leren. Zo is het gemakkelijker om jezelf verantwoordelijk te houden voor je eigen groei. Je bent namelijk niet alleen verantwoordelijk voor je leerproces. Je bent ook verantwoordelijk voor de mooie successen die je hebt behaald.

ZELFREFLECTIE

Zelfreflectie betekent dat je jezelf een spiegel voorhoudt om zo stil te staan bij hoe je bijvoorbeeld werkt, welke keuzes je maakt, welke vaardigheden je inzet en hoe dat voelt. Drie vormen van reflectie:

- Reflecteren op persoonlijk functioneren. Daarbij sta je vooral stil bij wie jij bent, wat je motivatie en doelen zijn. Deze vorm van reflectie kan je helpen bij je persoonlijkheidsontwikkeling.
- Reflecteren op beroepsmatig handelen. Deze vorm van reflecteren richt zich vooral op het methodisch handelen. Je kunt zo onderzoeken wat het effect is van de methoden die jij inzet.
- Reflecteren op persoonlijk handelen in de maatschappelijke context. Hierbij vraag je je af wat het effect je handelen is op de omgeving, de maatschappij en in hoeverre jij hier verantwoordelijk voor bent.

Deze drie vormen van reflectie zijn niet altijd zo duidelijk van elkaar te onderscheiden. De ene hangt nauw samen met de andere. Het draait bij zelfreflectie in ieder geval altijd om jou.

JIJZELF ALS MIDDELPUNT

Bij reflecteren onderzoek je je manier van handelen, maar ook hoe je reageert op een bepaalde situatie en hoe dat voelt. Dat laatste, je gevoel, is een thema waarbij je uitgebreid stil moet staan in je manier van reflecteren. Vaak reageren we vanuit een eerste impuls op een situatie. Dat betekent dat je niet eerst nadenkt voordat je iets doet, maar handelt op basis van je eigen emoties.

Aandacht besteden aan zelfreflectie heeft vele voordelen. Je wordt je bewust van de emoties die bij jou in bepaalde situaties een rol spelen. Je krijgt inzicht in hoe je daarnaar handelt. Kortom: je vergroot je zelfkennis. En dat helpt je in toekomstige situaties anders te denken en te reageren.

Door te reflecteren weet je wie je bent, wat je motiveert, wat je gemakkelijk aangaat en waar nog uitdagingen voor jou liggen. Het is belangrijk om open vragen te stellen, want open vragen geven ruimte voor onderzoek. Het zijn geen vragen die je alleen maar met ja of nee kunt beantwoorden. Open vragen beginnen meestal met: wat, waar, wanneer, waarom, hoe of wie.

EVALUEREN

Reflecteren is niet hetzelfde als evalueren. Bij reflecteren draait het om terugkijken op en jezelf vragen stellen over de dingen die je doet en wat daar de achtergronden van zijn. Het gaat er dan niet zozeer om of je iets goed of juist niet goed hebt gedaan. Dat is evalueren. Het beoordelen (evalueren) van je eigen handelen is erg belangrijk. Dit geeft ruimte voor zelfonderzoek, waardoor je meer leert over je eigen handelen. Evalueren gaat ook veel meer om het beoordelen van je voorgenomen werkplan. Iemand die evalueert, vergelijkt de verwachting die hij van tevoren had met de feitelijke gang van zaken. Na reflectie kan evaluatie plaatsvinden. Dan kun je conclusies trekken en doelen stellen voor een volgende keer. Hieronder zetten we in het kort alle kernmerken van reflecteren en evalueren op een rij.

Bij reflecteren:

- omschrijf je de situatie en omgeving;
- onderzoek je je gedrag;
- stel je vragen over je eigen vaardigheden;
- achterhaal je je motivaties of overtuigingen;
- sta je stil bij je identiteit;
- is er oog voor je dieperliggende drijfveren.

Bij evalueren:

- beoordeel je de resultaten van je acties;
- kijk je welke eventuele storende factoren een rol hebben gespeeld;
- trek je conclusies voor de werkwijze in soortgelijke situaties.

ZELFREFLECTIE

Zelfreflectie is een speciale vorm van reflecteren. Het verschil is dat je zelfreflectie zelfstandig toepast. Dat wil zeggen dat je dit op eigen initiatief en alleen doet. Je vergaart op die manier de nodige zelfkennis, zelfinzicht en een helder zelfbeeld. Zelfreflectie vraagt daarom wel wat discipline.

Er is niemand die zegt dat je het moet doen. Er is ook niemand die zegt dat je er bijvoorbeeld nog even mee door moet gaan. Zelfreflectie heeft veel voordelen: je kunt het op ieder moment gebruiken en het zorgt ervoor dat je bewust bezig bent met je eigen ontwikkeling. Je hoeft er geen uren voor te gaan zitten. Zelfreflectie kun je even tussendoor doen of als je op de fiets of in de auto naar huis rijdt vanuit je werk. Gewoon even stilstaan bij wat je hebt gedaan en hoe je je voelt.

Zelfreflectie is ook mogelijk in de vorm van een logboek. Je schrijft je reflectie op papier. Dit vertraagt het denkproces en geeft je tijd om rustig terug te kijken.

TIPS VOOR HET REFLECTEREN

Je kunt op iedere situatie en op elk probleem dat je bezighoudt jezelf reflecteren. Daar kun je veel van leren, maar de valkuil is dat je dan door de bomen het bos niet meer ziet en eindeloos blijft terugkijken.

Een ander gevaar is dat je misschien het gevoel hebt dat je eigenlijk wel lekker bezig bent – het werk gaat goed, er is geen kritiek van collega's of je leidinggevende – en dus zie je geen reden om te reflecteren. Toch kan het ook dan heel leerzaam zijn om stil te staan bij jezelf en je manier van handelen. De volgende tips kunnen je helpen bij het reflecteren.

- Kies een concrete situatie en kijk terug op dat specifieke moment en jouw manier van handelen.
- Reflecteer regelmatig en 'rooster' ten minste één keer per week een reflectie-moment in. Het liefst op een vast moment.
- Stel jezelf open vragen.
- Stel oordelen over jezelf uit, kijk eerst naar wat er gebeurde voordat je hier een waarde aan geeft.
- Reflecteer op een methodische manier, bijvoorbeeld door een lijstje vragen te doorlopen of een reflectiemodel te gebruiken.
- Reflecteer niet alleen op probleemsituaties, maar ook op succeservaringen.
- Gebruik feedback van anderen om vanuit dat gezichtspunt te reflecteren.

SLOTWOORD

Samenvattend komen we toch weer terug bij ons motto: gewoon doen. En dat bedoelen we op twee manieren. Ga het gewoon dóen, begin gewoon. En doe gewoon; je hoeft niets extreems te doen. Maak een kleine verandering, zet die eerste stap. Als je niets verandert, verandert er niets. Het is geen must om direct een intensief traject in te stappen en het hoeft ook niet per se bij ons te zijn. Begin bijvoorbeeld eens met vaker een blokje om lopen of vaker de fiets pakken, maak kleine veranderingen in je eetgedrag, drink meer water. Iets doen is altijd beter dan niets. En als je er wel graag hulp en advies bij wil, dan bieden wij die graag. Kom eens vrijblijvend langs om je doelen te bespreken. Misschien maak je het wel veel te groot in je hoofd en kunnen wij je helpen het behapbaar te maken.

Op welke manier je ook iets wil gaan veranderen, onthoud dat er altijd een samenhang is tussen mindset, voeding en training. Het verschilt per persoon welk onderdeel de meeste aandacht vraagt, maar het een kan niet zonder het ander. Je hebt ze alle drie nodig om je doel te bereiken, wat dat doel dan ook is: afvallen, fit worden of blijven, pijnvrij leven of je mentaal sterker voelen. Alle drie spelen ze een rol.

Met de kleinste verandering in je routine kun je het vuurtje aanwakkeren voor grotere veranderingen op de lange termijn. Het is een cliché, maar focus je op het proces en niet op het einddoel. Elk stapje telt. Als je de juiste balans weet te vinden in je voeding en training en tussen rust en actie, dan zul je merken dat alles je steeds gemakkelijker afgaat, je zelfvertrouwen groeit en je een gelukkiger leven leidt. Wij geloven dat je het kunt.

Team Personal Training Group Uden



'ER IS GEEN LIFT NAAR SUCCES, JE ZULT ZELF DE TRAP MOETEN NEMEN.'

Daar geloven we bij Personal Training Group (PTG) in en deze spreuk vind je meteen op de muur bij binnenkomst in ons pand. Daarmee bedoelen we: verandering start bij jezelf. Maar het betekent niet dat je het proces helemaal alleen moet voltooien. Wat je doel ook is - afvallen, sterker of fitter worden of revalideren – we helpen je graag stap voor stap bij het gewenste eindresultaat te komen. Hoe we dat doen en wat we daarin belangrijk vinden, lees je in dit boek. Wat we wel alvast verklappen: een betere versie van jezelf worden, ligt dichterbinnen handbereik dan je denkt.



Personal Training Group
Oude Udenseweg 17
5405 PD Uden