

the right
mindset



**Delphine Steelandt
Steve Boedt**

the

Een leven vol

right

zelfvertrouwen

mind

in 10 stappen

set

Lannoo



week 1.

Je bent wat je denkt

p. 11

week 2.

Kies de juiste mood!

p. 29

week 3.

Wie ben ik

p. 49

week 4.

Herontdek je passie en scoor je doelen

p. 63

week 5.

Impact van relaties en communicatie

p. 79

week 6.

Jongleer met de rollen in je leven

p. 105

week 7.

Blokkeer de zeven zeveraars

p. 117

week 8.

Gezond eten en bewegen

p. 131

week 9.

Zorg voor jezelf

p. 153

week 10.

Dit ben ik

p. 171

Hallo lieve lezer,

Ik ben heel gelukkig dat ons boek je aandacht trok. Misschien ken je me al via een van mijn vorige boeken of door het online fit- & lifestyleprogramma Vid Fit, dat ik samen met mijn man Bert ontwikkelde. Of misschien ken je mij nog helemaal niet. Ik vertel je graag wat meer over mezelf.

Ik ben Delphine en al meer dan de helft van mijn leven, intussen zo'n goede zeventien jaar, professioneel bezig met sport, voeding en coaching. Ik leerde heel veel uit verschillende opleidingen die me een prachtige basis gaven, maar de échte kneepjes van het vak leerde ik pas uit de dagelijkse ervaringen met mijn klanten. Want iedereen is anders en iedereen heeft zijn of haar eigen verhaal.

In mijn voorgaande boeken focuste ik me vooral op gezonde voeding en sport, mama's en gezinnen. Ik schrijf al mijn boeken altijd vanuit een diep verlangen om mensen te inspireren, te motiveren en te helpen het beste uit zichzelf te halen. Mijn doel is steevast om iets in beweging te zetten. Ik beschrijf dan ook alleen de dingen waarvan ik zelf voor honderd procent overtuigd ben dat ze een positief effect zullen hebben.

Die drang om iets in beweging te zetten is nu sterker dan ooit. Want dit boek komt niet zomaar uit de lucht vallen. Dit is mijn meest persoonlijke boek, geschreven uit mijn eigen ervaring.

Het laatste jaar heb ik aan den lijve ondervonden wat nu echt het belangrijkste in het leven is. Onlangs stapte een van mijn hartsvriendinnen uit het leven. Als er nu iemand was waarvan je niet zou verwachten dat haar zoiets zou overkomen, dan was het Leen wel. Leen was een fantastische vrouw! En op alle vlakken een waanzinnig knappe vrouw: ze was superfit en sterk en had een lichaam waarvan iedereen droomt. Ze had een gezin, kwam uit een warm nest, at en leefde gezond en kende op werkgebied de ideale combinatie van twee jobs. Ze werkte enerzijds parttime aan de Gentse universiteit als biochemicus, waar ze intellectueel volledig haar ei kwijt kon. Daarnaast werkte ze aan mijn zijde bij ons in de fitness, waar ze zich fysiek kon uitleven en energie en voldoening uit haalde.

Financiële stress was haar onbekend en ze had een warm vangnet van vrienden en familie om haar heen. Heel wat mensen keken naar haar op en ze was ook best populair bij het andere geslacht.

Desondanks en zonder enige reden ontbrak het haar aan zelfvertrouwen. Ondanks dat iedereen eigenlijk een beetje Leen wilde zijn – want ze leek het echt goed voor mekaar te hebben – zag ze spijtig genoeg zelf niet in hoe uniek ze wel was. Het begin van de COVID-19-pandemie wakte bij haar veel twijfels en frustraties op. Iedereen voelt zich weleens gefrustreerd of twijfelt weleens aan zichzelf (ik ook!). Maar als dat gevoel echt chronisch wordt en je je na een maand niet beter voelt, dan is het tijd om in te grijpen en voor jezelf en je mentale gezondheid te zorgen.

Haar onzekerheden werden haar op een dag te veel, Leen belandde in een psychose. Als vriendin was het enorm pijnlijk om dit voor je ogen te zien gebeuren en machteloos te moeten toekijken. Ik wist niet wat ik zag, ik wist niet wat er gebeurde, ik wist niet hoe ik haar kon helpen. Zo'n nuchtere, intelligente vrouw die plots volledig haar grip op de realiteit verloor, dat was voor mij echt niet te vatten.

Die avond nog werd ze opgenomen in een psychiatrische zorginstelling. Ik zat met een hoofd vol onbeantwoorde vragen. De enige manier om in deze situatie een houvast te vinden was door op zoek te gaan naar oorzaken en antwoorden. Omdat ik mij zo machteloos voelde, omdat het voor mij zo ongelofelijk was om zo'n sterke vrouw van dichtbij te zien instorten en omdat ik haar toch op een of andere manier wilde helpen, begon ik mij te verdiepen in alle mogelijke literatuur rond mentaal welzijn.

Ik heb haar niet kunnen helpen. Niemand heeft het gekund. Een aantal weken later is Leen gestopt met vechten tegen haar onzekerheid en heeft ze zelf een onomkeerbare beslissing genomen. Dit kwam bijzonder hard aan bij heel haar nabije omgeving.

De vraag 'had ik niet méér kunnen doen?' hield mij de eerste maanden aanhoudend wakker. Ik was het allemaal even kwijt. Dit boek ben ik vanuit dat gevoel beginnen te schrijven. Het is een heel persoonlijk en louterend schrijfproces geweest. Mede door het schrijven van dit boek kon ik gaandeweg dit vreselijke verlies een plekje geven. Ik heb er mijn hart en ziel ingelegd.

Wow, nogal een zware boterham als binnenkomer, I know. Maar ik vond het belangrijk om je als lezer wat achtergrond te geven over het ontstaansproces van dit boek. Maak je geen zorgen, dit boek is geen neerslachtig relaas. Ik heb me ongelooflijk intensief verdiept in deze materie en ik voel dat ik, ondanks alle bagage in mijn rugzak, sterker ben dan ooit tevoren.

Dit boek is een boeiende, hoopgevende verzameling geworden van alle info en inzichten van mijn onderzoek naar mentaal welzijn die ik geput heb uit mijn vele gesprekken met professionals in de materie, met Steve als lifecoach, en vanuit mijn eigen ervaring. Ik deel de dingen die mij echt vooruit hebben geholpen en waarvan ik denk dat Leen er misschien ook iets aan gehad zou hebben.

Mentale gezondheid wordt al wel vaker op de kaart gezet, maar het is en blijft nog steeds een taboe. Als we vragen: 'Hoe is het met je?', dan luidt het antwoord meestal: 'Goed, en met jou?' Maar stel dat we zouden zeggen hoe het echt met ons is? Dan zouden we zien dat iedereen weleens worstelt met zelfvertrouwen (nou ja, buiten mijn man dan, die heeft soms te veel zelfvertrouwen naar mijn gevoel, hihi).

Ik hoop je met dit boek te helpen om mentaal veerkrachtiger te worden. Een fitte levensstijl met gezond eten en bewegen, dat is slechts één kant van de medaille. Meer dan ooit besef ik dat het ook hand in hand gaat met mentale kracht en fitheid.

Ik hoop uit de grond van mijn hart en met ontzettend veel liefde dat jij, net zoals ik, vanaf nu nog meer voor jezelf zult zorgen en zo je mooiste leven vol zelfvertrouwen kunt leven.

Een week na het overlijden van Leen zocht Steve me als bij toeval op. We bouwden allebei een jarenlange ervaring op als fitnesscoach. Hij vroeg me om onze krachten en kennis te bundelen in de vorm van webinars en seminars. Maar ik kreeg al snel de schrijfkriebels; ik wilde onze ervaringen eerst in een boek delen en zo mensen inspireren om meer zelfvertrouwen te krijgen.

Steve houdt van het leven en staat elke ochtend gelukkig op, maar het was ooit anders. Hij groeide op in een gezin waar hij heel snel op eigen benen moest staan. Zijn ouders waren meer bezig met overleven dan met een gelukkig leven leiden. Hij ging ervan uit dat die toekomst hem ook te wachten stond. Hij groeide op met de gedachte dat hij een nietsnut was om wie niemand ooit iets zou geven. Het is een toekomstbeeld waar je niet echt naar uitkijkt: in een relatie zitten waarin je je niet gelukkig voelt, dagelijks tegen je zin naar het werk gaan, kortom, geleefd worden. Maar Steve kan op zijn 46ste zeggen dat hij dat beeld helemaal heeft kunnen omdraaien.

Na een ongelukkig bestaan stapte zijn moeder uit het leven. Hij was toen negentien jaar. Je denkt dat je volwassen bent op die leeftijd, maar je beseft op zo'n moment pas echt hoe klein je eigenlijk nog bent en hoe hard je je ouders nog nodig hebt. Een paar weken na de dood van zijn moeder logeerde hij bij een vriend in de VS. Het was daar, in een klein roeibootje in het midden van een meer, dat hij tot inzicht kwam. Daar, helemaal alleen in het midden van al dat water, kwamen de tranen. Om het verleden, maar vooral om zijn toekomst. Hij zag het niet zitten om het pad dat voor hem was uitgekozen ook daadwerkelijk te volgen. Hij studeerde voor kok, maar diep vanbinnen wilde hij dat eigenlijk niet. Hij vroeg zich af waarom hij zijn eigen pad niet mocht kiezen. Waarom hij zijn eigen geluk niet kon najagen en gaan doen wat hem wel voldoening zou geven. Dit inzicht veranderde zijn leven en hij nam meteen het heft in handen.

Eenmaal weer thuis trok hij onmiddellijk naar zijn vader om hem heel zenuwachtig te vertellen dat hij geen kok wilde worden, maar een compleet andere wending aan zijn leven wilde geven: hij wilde lichamelijke opvoeding studeren. Daar, het was eruit. Bang wachtte hij zijn vaders reactie af. Maar die keek hem recht in de ogen en zei: 'Als je dat wilt doen, doe het dan maar.' Dat was het enige wat Steve nodig had om zijn leven een positieve wending te geven, die vijf seconden moed. Terwijl het hem enorm veel moeite gekost had om tot dit punt te komen en de angst voor de reactie van zijn vader te overwinnen.

Toen hij later een carrière in de fitnesswereld startte, merkte hij dat veel van zijn klanten zich erg onzeker voelden. Hoewel ze gezond leefden en veel sportten, waren ze toch ongelukkig. Hij kwam tot het inzicht dat mentale gezondheid eigenlijk belangrijker was dan fysieke

gezondheid en dat je je pas helemaal goed in je vel kunt voelen als je ook mentaal in vorm bent.

Intussen werkt Steve ook al tien jaar als lifecoach. In zijn praktijk helpt hij mensen om hun maximale potentieel te bereiken. Hij haalde jaren geleden een certificaat als lifecoach bij een gerenommeerd lifecoach-instituut in de VS, maar eigenlijk word je geen lifecoach aan de hand van een opleiding. Je wordt het door dag in dag uit mensen te coachen.

Met technieken vanuit onze jarenlange ervaring als fitness- en lifecoach, praktische tips en een werkboek willen we je stap voor stap helpen mentaal in topvorm te raken. Volg niet zomaar het pad van wat de maatschappij van je verwacht, volg vooral JOUW pad. Met deze boodschap starten we het boek, waarvan we hopen dat je er minstens evenveel aan zult hebben als wij.

Het zou mij alvast ongelooflijk gelukkig maken als ik met dit boek ten minste één iemand zou kunnen inspireren. Misschien ben jij die persoon wel, dan hoor ik dat graag! Heeft ons boek je geholpen? Heb je een aanvulling, wil je persoonlijk iets kwijt aan mij, of zit je met een vraag? Neem gerust contact met me op via mijn socialemediakanalen. Je vindt me terug onder mijn naam: @delphinesteelandt. Ik probeer altijd om je een passend antwoord te geven. **Ik wens je een fit en gezond leven toe waarin je altijd gelukkig of op z'n minst zeer tevreden mag zijn.**

Delphine

Let's go, het is tijd om aan de slag te gaan en jouw leven vol zelfvertrouwen te ontdekken! Succes met de komende 10 leerrijke weken!



Week 1.

Je bent wat je denkt

Emoties hebben als doel jou iets te vertellen. In de wildernis hadden ons denken en onze emoties nog écht een functie. De functie om te overleven, gevaren te ontwijken en opportuniteiten te grijpen. Emoties zijn er om ons te motiveren of te demotiveren bij hetgeen waarmee we bezig zijn of waaraan we denken. Als je emotie positief is, dan is dat een signaal van je lichaam om je te motiveren om te blijven denken of doen waarmee je bezig bent. Is je gevoel negatief, dan is dat een signaal dat je fout bezig bent. Allebei in functie van overleven. Stel dat je je kleine teen onder de deur stoot, dan krijg je een negatief gevoel: het doet pijn. Je emotie wil je demotiveren om dat te herhalen. Je lichaam geeft het signaal dat je moet stoppen met hetgeen je bezig bent. Als je een massage krijgt, heb je een positief gevoel: het doet deugd. Een massage krijgen is goed voor je lichaam, dus je emotie is positief en motiveert je om dit te blijven doen.

Als je bijvoorbeeld in de wildernis in een veld met een gevaarlijke leeuw loopt, moet je niet eerst nog gaan denken: zou hij al gegeten hebben? Heeft hij nog honger? Stel dat hij mij wil pakken? Zou hij mij al gezien hebben? Dan ben je niet-feitelijk aan het denken, je verliest je focus, je wordt emotioneel en bent een vogel voor de kat (of leeuw in dit geval).

In het andere geval spot je de gevaarlijke leeuw en blijf je honderd procent feitelijk denken, zonder veronderstellingen te staven of te fantaseren. Je anticipeert onmiddellijk en vlucht naar een veilige plek om te overleven. Dat is de functie van ons denken: iets zien, horen, voelen en/of ruiken dat honderd procent feitelijk is en daarop anticiperen indien nodig. Hoef je niet te anticiperen, dan probeer je waar te nemen zonder oordeel. Je moet de dingen zien zoals ze zijn. Je mag niet zomaar denken wat je wilt, want daar worden we ongelukkig en onzeker van. Alles start met de manier waarop je denkt.

We zijn jammer genoeg een beetje vergeten waarvoor ons denken eigenlijk dient. We komen allemaal uit de wildernis, waar functioneel denken écht nog een functie had. Te veel denken was gevaarlijk, want dan raakten we de focus kwijt en werden we een vogel voor de kat. We zijn niet gemaakt om te veel te denken. Op de juiste manier denken is wat ons hielp overleven in die extreme omstandigheden. Dat ‘juist’ denken zijn we deels verloren, doordat we die extreme focus niet zoveel meer nodig hebben om te overleven. Als we vandaag honger hebben, kunnen we gemakkelijk naar onze koelkast stappen, terwijl we in de oertijd onze focus tijdens de jacht op dat wilde dier moesten houden, anders hadden we niets te eten.

LEER JE LICHAAM KENNEN

De allereerste en belangrijkste stap naar een leven vol zelfvertrouwen is in het algemeen weten hoe ons lichaam (en dan vooral ons denken) werkt, om verder te kunnen bouwen. Het is de basis van alles. De manier waarop gedachten zich in je hoofd ontwikkelen legt het fundament om te leven vol zelfvertrouwen. Iedereen is verschillend, maar een grote reden waarom we allemaal zo anders zijn is de manier waarop we denken. De juistheid van ons denken bepaalt onze emoties, acties en prestaties. Wanneer we fout denken, voelen we ons niet goed. Het grootste deel van ons denken gebeurt onbewust en wordt nog vóór we kunnen redeneren in de vorm van gewoontes in ons brein geprogrammeerd. Stel: je zit in de auto en de radio staat aan. Het gaat over chocolade, maar jij bent eigenlijk niet bewust aan het luisteren. De kans is groot dat je die avond op de bank zin hebt in een stukje chocolade. Als je vaak (on)bewust geconfronteerd wordt met iets dat je prikkelt en het wordt vaak genoeg herhaald, dan wordt het een gewoonte. Alles wat aandacht krijgt, wordt uiteindelijk een gewoonte. Zonder het te beseffen ondergaan we als volwassene het effect van die (on)bewuste confrontaties op ons lichaam en ons leven. Mensen raken daar niet uit en laten zich beperken door de impact van die gewoontes. We denken: ik doe het gewoon, en we passen ons daaraan aan. Maar je bent niet ‘zo’, je bent wat je denkt en je bent waar- aan je veel aandacht geeft.

Welkom in de week van ‘je bent wat je denkt’, waar je eindelijk rust zult vinden in de jungle van je gedachten.

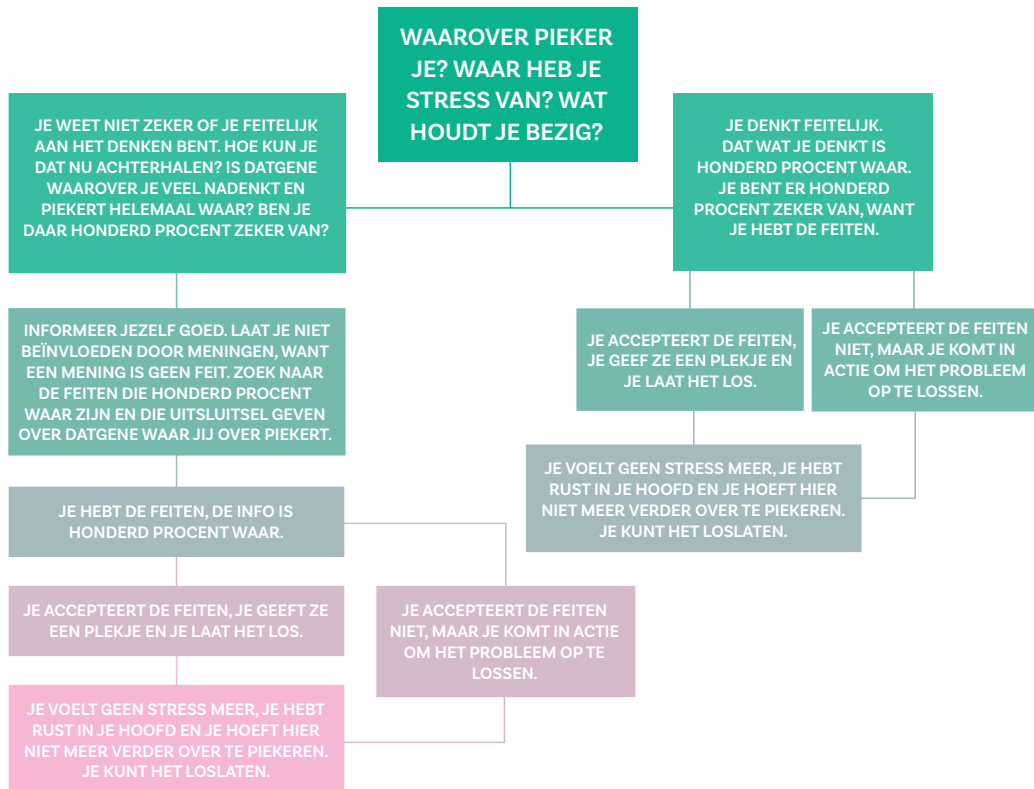
STAPPENPLAN: HOE KUN JE WETEN OF JE FEITELIJK OF NIET-FEITELIJK AAN HET DENKEN BENT?

Leer 'juist' denken

In dit boek zullen we het heel vaak hebben over 'feitelijk denken' en 'niet-feitelijk denken'. Kort gezegd komt het hierop neer:

Feitelijk denken: je bent er honderd procent zeker van dat de gedachte die je in je hoofd hebt juist is, omdat ze gebaseerd is op de waarheid, pure feiten, bewezen dingen.

Niet-feitelijk denken: je dénkt iets te weten, maar je weet het eigenlijk totaal niet. Je gedachte is gebaseerd op een vermoeden, een mening, maar niet op een feit. Het is niet altijd eenvoudig om je te realiseren dat je niet-feitelijk aan het denken bent. Het volgende stappenplan kan je op weg helpen. Schiet er een bepaalde gedachte in je hoofd, probeer dan eens de volgende stappen te zetten om te kijken of je nu feitelijk of niet-feitelijk denkt.



Delphine: *“Steve en ik werken allebei als coach. Ik noem het ook graag entert(r)ainer, omdat we niet alleen mensen fitter maken, maar we hun vooral een leuke tijd proberen te bezorgen wanneer we een training geven. Voor onze job moeten we veel zelfvertrouwen hebben om die goed te kunnen uitvoeren. Je kunt niet voor een groep mensen spreken of lesgeven zonder zelfvertrouwen. Ik gaf mijn allereerste groepsles in de fitness toen ik vijftien jaar was. Ik ging eigenlijk gewoon deelnemen aan de les, maar de fitnessinstructeur kwam last minute niet opdagen. Ik stelde voor om de les te geven, zodat iedereen die daar aanwezig was toch zijn uurtje sport zou hebben. Ik wist op dat moment dat niemand een oordeel ging vellen over mij, want iedereen wist dat ik onvoorbereid en zonder enige ervaring in het lesgeven gewoon onze wekelijkse work-out wilde “redden”. Ik gaf de les vol zelfvertrouwen. Ik piekerde geen moment en twijfelde niet dat er iemand slecht over me zou praten. Ik dacht: ik ben tenslotte maar vijftien jaar en ik doe het vrijblijvend om iedereen te helpen. Ik voelde dat ik bij wijze van spreken een soort van foutmarge had. Omdat ik alleen dacht wat werkelijk was en niet begon te piekeren over “wat ze zouden zeggen”, was ik op-en-top de beste versie van mezelf, zonder stress en vol zelfvertrouwen. Onbewust had ik “the right mindset”. En dat was heel goed, want de deelnemers vonden het leuk en de bedrijfsleider was gelukkig. Daarna mocht ik elke week die work-out geven. Ik had de smaak te pakken, ik schoolde me bij en huurde turnzaaltjes in scholen waar ik dagelijks mijn work-outs kon geven aan gemiddeld honderd mensen per keer; iets wat je uiteraard een boost aan zelfvertrouwen geeft. De mensen kwamen voor mij, en dat vond ik zalig.*

Toen ik acht jaar later mijn eigen zaak startte, kreeg ik nieuwe klanten. Ik werkte met meerdere fitnessinstructeurs en legde de lat hoger voor mezelf; ik dacht dat ik totaal geen foutmarge meer had. Elke work-out moest voor mijn gevoel perfect zijn, want ik wilde uiteraard even goed scoren als mijn collega-instructeurs. Het streven naar perfectie is goed, begrijp me niet verkeerd; dat daagt je uit als persoon. Maar ik begon zonder reden steeds meer te twijfelen aan mijn zijn en kunnen. Ik vroeg me voortdurend af of de mensen mij en mijn work-outs wel leuk en uitdagend genoeg vonden, of het niveau wel hoog genoeg was, of de mensen zich wel voldoende hadden geamuseerd en of ze niet liever de andere instructeur hadden gehad ... Ik was totaal niet meer feitelijk aan het denken, want door bezig te zijn met gedachten als ‘stel je voor’, ‘wat als?’, ‘ben ik wel goed genoeg?’, ‘ben ik niet te dik om sportinstructeur te zijn?’, ‘hadden ze niet liever mijn collega gehad voor deze les?’ werd ik verschrikkelijk onzeker, ongelukkiger en vooral ook minder mezelf. Ik verloor het feitelijk denken volledig. Ik had veel meer ervaring in vergelijking met die eerste les acht jaar daarvoor, maar ik was nu veel onzekerder dan toen. Belachelijk, want de mensen kwamen wél voor mijn work-out. Maar door te piekeren en niet feitelijk te denken werd ik onzeker en werd ook mijn work-out veel minder leuk, omdat ik geen zelfvertrouwen en fun meer uitstraalde. De eerste stap naar een leven vol zelfvertrouwen begint dus met feitelijk denken zonder verbeelding, zelftwijfel en gepieker, want dat zijn doodoeners voor je zelfvertrouwen.’

Bij een gebrek aan zelfvertrouwen haal je niet het beste uit jezelf naar boven, terwijl dat beste er toch in zit!

DAG 2: DE CREATIEVELING IN ONS

Je emotie vertelt of jouw 'denken' feitelijk of niet-feitelijk is. Met ons creatieve brein kunnen we denken wat we maar willen. We kunnen dagdromen en onze hersenen de vrijheid geven om af te dwalen van wat 'normaal' en voor de hand liggend is. We kunnen doelloos surfen op het internet en letterlijk rondzwerven in de oneindige speeltuin van (on)waarheden op het wereldwijde web.

We kunnen ons creatieve brein helemaal loslaten met pen en papier en een fictief verhaal schrijven, een kunstwerkje schilderen, leuke muziek maken, een dansje verzinnen. Het creatieve brein kan onze gedachten helemaal laten afdwalen van de werkelijkheid, en dat is ongelooflijk leuk. Maar wat creatievelingen en mensen met een psychische gevoeligheid met elkaar gemeen hebben, is een bepaalde sensitiviteit, een diepe kracht om hun emoties diep te doorleven en te voelen. Wanneer die mensen worden blootgesteld aan negatieve gedachten zou dit hun creatief vermogen nog meer de hoogte injagen en wordt het feitelijk denken alsmar moeilijker, waardoor ze kampen met negatieve gevoelens. Voor veel artiesten of creatievelingen lijkt die ervaring omzetten in kunst dan ook een ideale manier om ermee om te gaan. Hoe creatief je ook bent, het is juist om die reden wel heel belangrijk om altijd grip te blijven houden op de werkelijkheid en je niet te verliezen in fantasieën.

De functie van ons creatieve brein

In de oertijd diende het creatieve brein niet om te fantaseren en verhaaltjes te verzinnen, het was gemaakt om te plannen en naar creatieve oplossingen te zoeken. Vandaag helpt het je bijvoorbeeld om in te schatten hoeveel tijd je nodig hebt om je hobby uit te voeren, naar het werk te rijden, dat ene receptje klaar te maken en hoe je je kinderen op tijd op school kunt afzetten. Dat is feitelijk plannen, namelijk creatieve oplossingen bedenken om alles gedaan te krijgen. Door feitelijk te plannen en creatieve oplossingen te zoeken, zul je innerlijk rustig worden. Door te piekeren, dingen te denken die ver buiten de werkelijkheid liggen, te fantaseren en te twifelen, dwaal je vaak te ver af in je creatieve brein en kun je heel emotioneel worden. Een gedachte wekt immers een emotie op zoals vreugde, verdriet, boosheid, angst, vermoeidheid, droefheid, euforie ... Ons creatieve brein is niet gemaakt om gedachten te vormen als: 'Stel dat dit gebeurt', 'Wat als de mensen dit van me gaan zeggen?', 'Stel dat ik dat niet kan?' Het is niet de bedoeling dat je je voortdurend afvraagt 'stel dit', 'stel dat'. Als je dat te vaak doet, word je verschrikkelijk onzeker en ongelukkig. Het gaat niet over de hoeveelheid gedachten die je hebt, maar wel over de inhoud van je denken die bepaalt welke emotie daarop volgt. De gedachten die je vormt, zijn rechtstreeks verbonden met je emotie die zegt dat wat je denkt juist of niet juist is.

Wanneer je je niet goed voelt, wil die negatieve emotie jou laten weten dat je niet juist aan het denken bent.

Gebruik je creatieve brein om alles goed te plannen. Planning en structuur in je leven zijn ongelooflijk belangrijk.

Delphine: *'Ik gebruik hiervoor graag een groot whiteboard dat in ons huis ophangt. Elk weekend maak ik de planning voor de komende week. De dagen verdeel ik in blokken, zoals een blok werktijd, een blok familietijd, een blok hobbytijd, een blok ik-tijd, een blok voor andere taken, enzovoort. Het zijn allemaal verschillende blokken die structuur in mijn dag brengen. Onderaan bij elke dag is er wat ruimte waar ik opschrijf wat we die dag eten. Het is altijd leuk dat iedereen meteen op de hoogte is van wat er op het menu staat en het helpt je om minder snel te grijpen naar foute voeding. Als je na een zware werkdag nog moet nadenken over wat je op tafel moet zetten, is de kans heel groot dat je grijpt naar die pizza in de diepvries. Op het whiteboard schiet dan nog een beetje ruimte over waar ik belangrijke dingen opschrijf en post-its kan plakken voor de dingen die ik zeker niet mag vergeten.'*

Tip voor de kids

Heb je kleine kinderen, betrek ze dan zeker bij het invullen van je weekplanning. Zo kunnen ze in het weekend bijvoorbeeld een boompje in een blok tekenen om aan te geven dat je met het gezin naar het bos gaat. Een kind houdt ook enorm van structuur en als ze het visueel op het bord zien staan, kunnen ze aftellen naar die leuke momenten. Het zorgt voor een leuke sfeer in huis. Als ze het weekmenu helpen inplannen en zich betrokken voelen bij wat er op tafel komt, verloopt het eetmoment aan tafel ook vlotter. Kortom: plannen maar!

Tien minuutjes inplannen zal je uren tijd besparen.

DAG 3: JE EMOTIE IS JOUW KOMPAS

Alles wat we voelen komt na het denken. Ons denken bepaalt hoe we ons voelen. Of de gedachten nu bewust of onbewust zijn, de impact op ons lichaam is hetzelfde. Eerst denken we, daarna voelen we. Onze emotie vertelt iets over hoe we denken en over de kwaliteit van ons denken.

Als je je shit voelt, komt dat door datgene wat je daarvoor hebt gedacht, ook al gebeurde dat onbewust. Jij voelt je niet goed en weet niet waarom, omdat je meestal niet beseft wat je aan het denken was.