

Een uniek
werkboek!

Gewichtige Gedachten



In zes weken een lichter,
gezonder en mindful leven

Sophie van Bragt & Frieda van der Loos-Boudesteijn

 gewichtigegedachten

 gewichtigegedachten

 @mindfulleven

www.gewichtigegedachten.nl

Gewichtige Gedachten



In zes weken een lichter,
gezonder en mindful leven

Sophie van Bragt & Frieda van der Loos-Boudesteijn

th ten have

week 1 maandag



Inhoud

- 11 Lieve lezeres
- 13 Hoe werkt het boek?
- 15 Ontstaan *Gewichtige Gedachten*
- 19 **Week 1**
Aangenaam kennis te maken met jezelf.
- 37 **Week 2**
Kiezen vereist durf. Weet jij wat je echt wilt?
- 55 **Week 3**
Stilstaan bij dingen die goed gaan zorgt voor meer voldoening.
- 73 **Week 4**
Positief denken kun je leren.
- 91 **Week 5**
Wat maakt dat je niet verandert wat je wel wilt veranderen?
- 111 **Week 6**
Ervaar, voel, proef en (be)leef!
- 132 Methodes
- 135 Sophie
- 137 Frieda
- 138 Over *Gewichtige Gedachten*
- 139 Kernwaardes

Na zes weken
zul je een
lichter mens zijn,
letterlijk of
figuurlijk.

Je kunt het.

Lieve lezeres

Dit werkboek is bedoeld om de worsteling met je gewicht voorgoed achter je te laten. Maar ook om af te rekenen met je onzekerheid en zelfkritiek. Om je terug te brengen naar je basis, jouzelf in het hier en nu. Om meer te kunnen genieten en je minder te haasten. En bovenal, om jezelf meer te gaan waarderen, ongeacht je gewicht of lichaamsvormen. Durf jij het avontuur aan te gaan?

De opdrachten in dit boek leren je met positieve aandacht te focussen op een leefstijl die leidt tot meer geluk, gezondheid en persoonlijke groei. Je wordt je weer bewust van wat je eet en drinkt, van wat dit met je doet en hoe je lichaam hierop reageert. Dit kan helpen om meer controle over je keuzes en (eet)gedrag te gaan ervaren en motiveert je om goed voor jezelf en je waardevolle lichaam te zorgen. En dat heeft weer een positieve invloed op je zelfbeeld, energie en zelfs op je gewicht.



Hoe werkt het boek?

De komende zes achtereenvolgende weken maakt dit boek deel uit van jouw dagelijks leven. Iedere dag van de week doe je één opdracht. Begin op een maandag met de eerste opdracht. Op een speelse en creatieve manier ga je aan de slag met jezelf en je leefstijl. Hierdoor word je jezelf stap voor stap bewust van je (eet)gedrag, emoties, lichaam en gedachten.

Daarnaast stimuleren de opdrachten onder andere creativiteit, activiteit, plezier en het ontwikkelen van zelfcompassie. Bewustwording leidt tot ontwaken, zien wat er gebeurt in je lichaam en leven, ontdekken wat de samenhang is.

Iedere gedragsverandering begint met bewustwording, een andere manier van kijken. Deze belangrijke stap wordt veelal overgeslagen in boeken die gericht zijn op afvallen en diëten, terwijl zonder bewustwording, een langdurige gedragsverandering haast niet mogelijk is.

Dit is jouw
persoonlijke boek.
Schrijf, kladder,
teken, kleur, kras
en scheur erin!

Wees niet bang om het boek te gebruiken.

Je 'gevoel' is een abstract begrip. Hoe voel jij je nu?

Zet zonder lang na te denken een kruisje op de lijnen hiernaast tussen de twee uitersten. Probeer bij iedere lijn te achterhalen waarom je het kruisje op die plek hebt gezet.

Hoe gelukkig ben je?



Hoe tevreden ben je over je leefstijl?



Hoe tevreden ben je met je uiterlijk?



Hoe lekker zit je in je vel?



Hoe goed zorg je voor jezelf?



Kleur de
cirkels voor
zover in, dat het
overeenkomt met
hoe je je vandaag
hebt gevoeld.

Een volle cirkel betekent bijvoorbeeld héél erg blij
en een kwart cirkel slechts een beetje blij.

blij

gestrest

verveeld

boos

wanhopig

verdrietig

week 1 donderdag
.....





*'Nog een paar kilo eraf, dan ben ik tevreden.'
Veel vrouwen worstelen dagelijks met hun gewicht.
Dit levert frustratie op en kost veel energie, die je
beter in positiviteit kunt omzetten. Sophie en Frieda
helpen je met verrassende opdrachten op weg naar
een gezond, mindful en gelukkig leven.*

Gewichtige Gedachten is een uniek werkboek dat voorgoed verandering brengt in de negatieve spiraal van (te veel) eten en diëten. Mindfulness en positieve psychologie vormen de basis van dit boek: in zes weken word je je meer bewust van je gedachten, emoties en de invloed daarvan op je eetpatroon. In dit boek vind je voor iedere dag een korte opdracht, die je inspireert en activeert. Met positieve aandacht voor jezelf en je omgeving en een beter gewicht als gevolg. Voor iedere vrouw die wil afvallen, maar niet langer wil diëten.

ten have

NUR 770



www.gewichtigegegedachten.nl