



Les 3

Patronen doorbreken



80PROCENTPUUR

Inzicht krijgen in eigen patronen

Om patronen te kunnen doorbreken is het belangrijk dat we eerst inzicht krijgen in onze eigen patronen. Welke patronen hebben we nu die ons niet meer dienen? En waar komen deze patronen vandaan?

En zijn er belemmerende overtuigingen die zorgen dat we deze patronen in stand houden?

De eerste stap is om inzicht te krijgen in jouw eigen patronen. We gaan hier even bij stil staan. De patronen mag je voor jezelf gaan opschrijven.

Voorbeeld:

Patronen kunnen zijn: ik moet altijd wat zoets eten na het eten, ik eet 6 keer per dag, als ik druk ben heb ik geen tijd om te koken, ik eet vaak uit verveling, ik drink te vaak wijn omdat dit hoort op een borrel etc.

Inzicht krijgen in eigen patronen

Patroon

**Waar komt dit patroon
vandaan?**

**Zijn er belemmerende
overtuigingen die dit
in stand houden?**

Inzicht krijgen in eigen patronen

Patroon

**Waar komt dit patroon
vandaan?**

**Zijn er belemmerende
overtuigingen die dit
in stand houden?**

Inzicht krijgen in eigen patronen

Vaak houden we bepaalde patronen in stand omdat ze ons ook wat opleveren. Daarom is het zo belangrijk om te achterhalen wat de gewoonte je nu oplevert. Wat voor positiefs brengt het je nu?

Als we dit weten gaan we een nieuwe gewoonte bedenken wat je het zelfde positieve gevoel geeft.

Inzicht krijgen in eigen patronen

**De gewoonte die ik wil
veranderen?**

Wat brengt dit je?

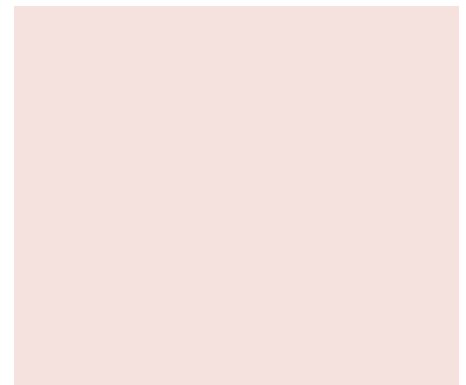
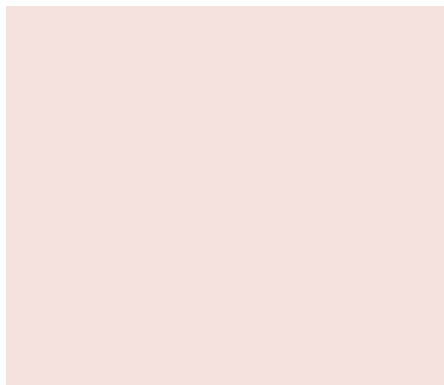
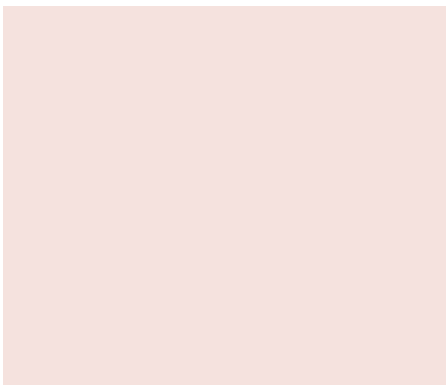
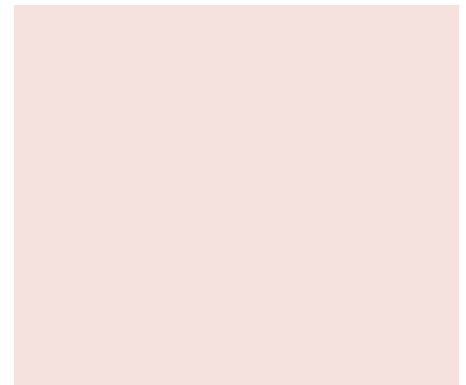
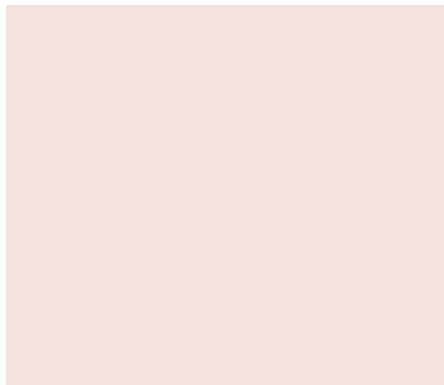
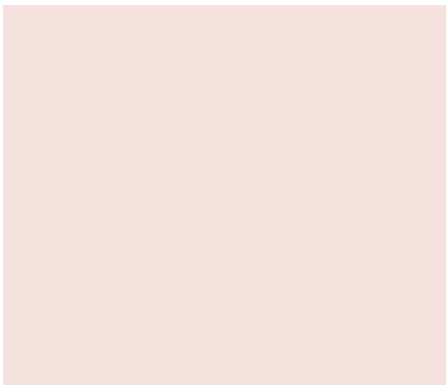
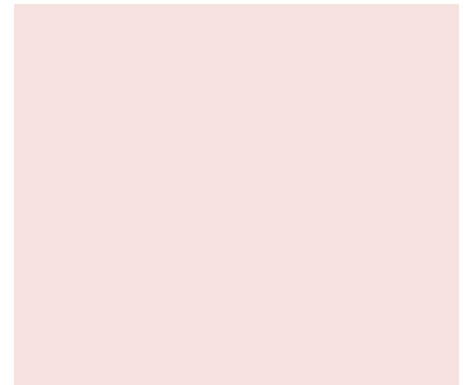
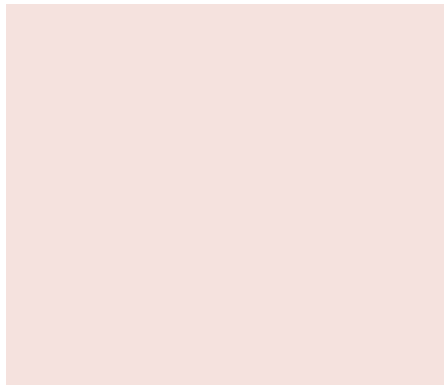
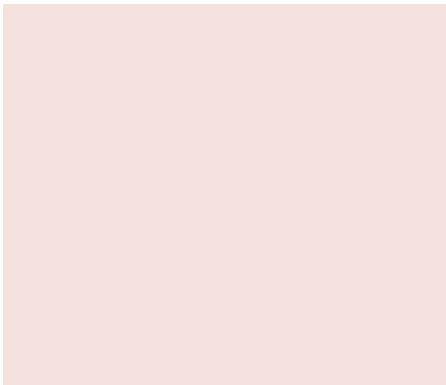
**Welke nieuwe
gewoonte zou je het
zelfde kunnen
brengen?**

Inzicht krijgen in eigen patronen

**De gewoonte die ik wil
veranderen?**

Wat brengt dit je?

**Welke nieuwe
gewoonte zou je het
zelfde kunnen
brengen?**



Inzicht krijgen in eigen patronen

Nu we inzicht hebben in deze gewoontes is het belangrijk om een concrete planning te maken.

Hoe ga jij ervoor zorgen dat je dit ook daadwerkelijk gaat doen?

Te veel eten/ drinken zijn lekker op de korte termijn maar niet op de lange termijn. Ze zorgen dan voor overgewicht, klachten, vermoeidheid en ziektes. Gezonder leven is in het begin even moeilijk, maar hier moet je echt door heen en dan zul je de voordelen voor de lange termijn ook gaan ervaren.

Wat kan helpen om inzicht te krijgen is voor jezelf bij te houden wat je eet en waarom je dit eet. De waarom vraag verteld jou of je echt honger had of dat hier misschien wel iets anders achter zit.

Om je op weg te helpen gaan we een oefening doen om het beeld weer helder te krijgen waarom je dit deed