

KOM IN BALANS!

STARTGIDS VOOR:

Een relaxte  
feestmaand...

Zo kan jij er ook van  
geniETEN!

In 5 stappen naar  
meer balans!



GEZONDE  
SPANNING

# Hoe kom je van waar je nu bent naar waar je wilt zijn?

Herken je dit: Je dweilt een beetje het jaar door. Telkens maak je plannen om dingen anders te gaan doen, maar het komt er nooit van. In januari begin je vol goede moed. In februari verslapt het alweer. Als in het voorjaar de natuur tot bloei komt neem je jezelf wéér voor dat je fitter, gezonder en/(of) blijer richting de zomer gaat. Af en toe start je ook echt, ben je een maandje goed gemotiveerd. Maar je wordt geleefd door alle dingen die MOETEN en telkens ga je aan jezelf voorbij, waardoor alles weer verslapt. Als de blaadjes beginnen te vallen zinkt de moed je in de schoenen. Alweer een jaar voorbij. Alweer is het niet gelukt om te werken aan de dingen die je belangrijk vond. December is dan bij uitstek een maand om het '**er maar bij te laten**'. Met al die feestdagen in het vooruitzicht kan je jezelf *tóch* niet beheersen. In januari begin je wel weer opnieuw.

En zo gaat de cyclus verder. Zal ik je eens wat vertellen? Op deze manier gebeurt er ook in 2023 weer NIKS. Dat klinkt misschien heel hard, maar het leven van alledag springt **altijd** in de weg van de dingen die je '**eigenlijk**' wil. Terwijl *die* dingen nu juist datgene zijn waar je hart sneller van gaat kloppen... Zonde toch, om dat maar te laten liggen?

**Gelukkig heb je nu deze startgids om werkelijk te veranderen!**

Ik wens je veel succes en bij vragen mag je mij altijd benaderen.  
Via de QR code kom je op de contact pagina van mijn website.



Neem heel gemakkelijk  
contact met me op!

Hartelijke groet, Claudia Stinne  
Gediplomeerd gedragscoach



**Gezonde Spanning Coaching**  
[www.gezondespanningcoaching.nl](http://www.gezondespanningcoaching.nl)  
[claudia@gezondespanningcoaching.nl](mailto:claudia@gezondespanningcoaching.nl)

# Waar begin je?

Stel dat december bij jou altijd op dezelfde manier verloopt en je wilt dat anders. Dit kan van alles zijn. Zomaar een paar voorbeelden uit mijn eigen leven en zaken die ik van mijn coachklanten hoorde: *je wilt meer rust, minder geleefd worden door sociale verplichtingen, niet de hele maand losgaan op Sinterklaasnoep en andere exclusieve delicatessen, gematigd eten tijdens het kerstdiner, geen ruziemaken met je schoonmoeder, jezelf niet voorbij rennen in de keuken of zo moe zijn van alle voorbereidingen dat je helemaal niet van het feest en je gasten geniet.* Je neemt je dingen voor, maar zoals je op de vorige pagina al las verval je telkens weer in je oude patronen en gewoontes.

Ik leer je om het anders aan te pakken in 5 simpele stappen! En stap 1 heb je al gedaan als je bovenstaande hebt gelezen... Namelijk:

## Bedenk WAT je precies anders wilt

Dat klinkt bijna té simpel is het niet? Natuurlijk wil je graag dat de resultaten blijvend zijn en geloof me, als je mijn stappen volgt maak jij je voornemens waar. Nu in december én straks in januari. Begin nu alvast met kleine stapjes en zie als 2023 begint eens hoe ver je al bent gekomen!

Op de volgende pagina's kan jij via de 5 stappen je doel helemaal concreet en haalbaar maken!



# Jouw wens voor je zien

Zoek een plek zonder afleiding en concentreer je 5 minuten op het doel dat je wilt bereiken. Daarna omschrijf je jouw doel zo concreet mogelijk. Zorg voor voldoende uitdaging, maar maak het haalbaar! Een doel waarvan je nu al weet dat je nooit of op je sloffen gaat halen motiveert niet.

## Let op:

Om je te helpen vóór je jouw doel opschrijft.

Maak van het doel dat je visualiseerde een **HULDE** doel, zodat jij optimaal gemotiveerd bent en blijft:



Mijn doel is:

Stap 1.  
**JOUW WENS**  
(7 min)

# Hoe ziet het eruit als jij je doel behaald hebt?

Staat je wens als een huis na stap 1? Mooi! Dan ga je nu naar het rendement kijken...

## Wat gaat dit je OPLEVEREN?

Wat verandert er als je de gewenste rust hebt gevonden? Waar heb je dan tijd voor? Wat is er anders als je op je streefgewicht bent?

Maak het groots, zie het écht voor je. Zoom vooral in op de fijne gevoelens die je je voorstelt en ga écht even dromen. Maak het zo gedetailleerd mogelijk, want dat verhoogd je motivatie.

Plak hieronder bijvoorbeeld een foto van jouw ideale situatie (uit je eigen archief, het internet of een tijdschrift) of teken het... Leef je uit!

**Stap 2.**  
**RESULTAAT**  
**(10 min)**



# Wat kan er in de weg staan?

Nu weet je *waar* je *waarom* naartoe werkt is het tijd om praktische stappen te bedenken...

- HOE ga je dit doen?
- WAT kom je onderweg aan hindernissen tegen?
- WAAROM is het tot nu toe nog niet gelukt?

Probeer allerlei situaties terug te halen die eerder een belemmering vormden.

*Waarom deed je toen niet wat je eigenlijk had willen doen? Wie was er bij je, waar was je mee bezig, hoe voelde je je?*

Neem geen genoegen met algemene antwoorden.

Voorbeelden van obstakels: 's Avonds ben ik te moe of te sporten of ik eet teveel wanneer ik me gespannen voel.

**Schrijf het hier op:**

**Stap 3.**  
**OBSTAKELS**  
**(10 min)**



# Maak een plan

Nu je struikelblokken bekend zijn ga je een **Als-Dan-plan** maken.

Formuleer kort en bondig wat je precies gaat doen wanneer er zo'n hindernis op je pad komt.

Benoem concreet het gedrag waarmee je dat probleem gaat omzeilen.

Voorbeeld: *ALS ik in de verleiding kom om te snoepen, DAN ga ik een rondje wandelen (5 min)*

Dit werkt op 2 manieren: je hebt even afleiding én door de activiteit komt glucose los uit je bloed (richting je spieren), waardoor je zin in zoet nog meer afneemt.

Prent jouw als-dan-plan goed in je hoofd, dat gaat helpen kritische situaties te herkennen en je gedrag bijna automatisch in de juiste richting sturen.

**Mijn als-dan plan is:**

**Stap 4.**  
**HET PLAN**  
**(10 min)**

# Voortgang bijhouden

Leg je voortgang vast.

**Hoe vaker je tussentijdse resultaten noteert, hoe groter de kans dat je het doel bereikt.**

Als je op je voeding wil letten deze maand (in balans blijven op de weegschaal) kan onderstaand schema bijvoorbeeld handig zijn:

Tip: Hang deze weekplanner goed in het zicht (op de koelkast bijvoorbeeld)

**Weekschema:**

		Druk?	Zelf koken?	Wat ga je eten?	Wanneer voorbereiden?
Maandag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Dinsdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Woensdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Donderdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Vrijdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Zaterdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Zondag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		

Planning en voorbereiding helpen wezenlijk om je nieuwe gewoontes eigen te maken

Vul je koelkast en vriezer met jouw gewenste producten (een combinatie van voeding die gezond is en goed verzadigd en voeding waar je écht blij van wordt volgens de 80/20 regel)

NB: Ik heb hier gebruik gemaakt van een tabel die ik aanbeveel aan mensen die willen afvallen zonder dieet. Wil je meer weten? Laat het me gerust horen. Ik vertel je graag meer.



Neem heel gemakkelijk contact met me op!

**Gezonde Spanning Coaching**

[www.gezondespanningcoaching.nl](http://www.gezondespanningcoaching.nl)

[claudia@gezondespanningcoaching.nl](mailto:claudia@gezondespanningcoaching.nl)





# Weekplanning

Nu je weet wat wanneer jouw hindernissen opdoemen en wat je plan is kan je (als dat bij je past) een gerichte planning maken. Een goede voorbereiding is immers het halve werk.

Inventariseer op welke dagen je het druk hebt, wanneer je wilt sporten, wanneer een makkelijke maaltijd helpend is om je doelen toch te kunnen behalen. Welke feestdagen je kopzorgen geven en waardoor.

Hier volgen enkele tips om de feestdagen in je gewone leven in te passen met aandacht voor je doel(en):

## TIPS

- Is het je (schoon)moeder die altijd dingen in huis haalt waar je niet op zit te wachten? Bespreek tijdig welke verandering jij graag zou zien. Op een gunstig moment (niet pas als de boodschappen al gehaald zijn) en wanneer jij er rust voor hebt in je hoofd. Maak een plan wat je wilt zeggen en hoe je dat het beste kan brengen.
- Raak jij gestrest van alle voorbereidingen rondom het kerstdiner? Vraag tijdig hulp of laat je gasten eigen gerechtjes meenemen. Uit eten gaan kan ook een optie zijn. Bespreek wat je wil, op een gunstig moment. Nee heb je, ja kan je krijgen! Brutale mensen hebben de halve wereld. Tradities zijn er om te veranderen... Niets is voor eeuwig. Wil je nog meer clichès? Kan hoor. Vergeet niet dat mensen deze dingen zeggen omdat ze vaak werken!

Probeer het eens!

Ik weet overigens nog veel meer tips hoor, maar dan word dit een lang boekwerk.. Benader me gerust met jouw concrete hulpvraag, dan krijg je ook nog eens een antwoord dat specifiek voor jou is!

Wil je graag beter  
feedback leren geven?  
Of leren opkomen  
voor je behoeftes?  
Ik kan je helpen!



Om je weekplanning nog concreter te maken kan je vooraf inventariseren wat je wanneer wil. Hieronder een voorbeeld om je sportieve activiteiten in te plannen:

**Beweging:**

		Wat?	Hoe lang?
<b>Maandag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Dinsdag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Woensdag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Donderdag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Vrijdag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Zaterdag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Zondag</b>	Ochtend Middag Avond		



# En dan... terugkijken, bijschaven, doorgaan

Na een paar weken van uitvoeren en jezelf scherp houden (vergeet ook geen reminders in te stellen op je telefoon, of dingetjes in het zicht te zetten die jou onderweg gaan helpen!) dan is het tijd om te evalueren

## Wat ging er goed? Wat kon er beter?

Sommige mensen geven op bij de eerste tegenslag, omdat ze zelf 'gefaald' hebben of omdat ze er niet meer in geloven. Wil jij horen bij de paar procent die wél succesvol veranderen? Dan gaat het niet om motivatie en om doorzettingsvermogen, maar in veel gevallen om **mildheid**.

Je bent ook gewoon maar een mens. Er kunnen onverwachte tegenslagen zijn of andere belemmeringen buiten jouw macht om. En wat geeft het als het eens een dagje minder goed ging?

### **Kon je in één keer lopen? Kon je in één keer fietsen?**

Ik durf te wedden van niet. Je ging plat op je snufferd en probeerde het toch wéér... En uiteindelijk bracht dat je naar LEREN. Dit is ook een kwestie van jezelf weer bij elkaar rapen en verder gaan. Het is nooit te laat tenzij je stopt! Dus leer van de moeilijkheden, gun jezelf de veranderingen die jij nodig hebt om door te gaan, pas die toe en ga er weer voor.

Ik noem nog wat zaken die je zouden kunnen helpen

**Stap 5.**  
**REFLECTIE**  
**(5 min)**



# Krijg je wel voldoende slaap?

Wist je dat het heel vaak voorkomt dat 'goede voornemens' (of je die nu in januari maakt of op een ander moment) vaak in het water vallen omdat mensen te moe zijn voor 'volhouden'?

Goed en voldoende slapen helpt je in alle opzichten. Dus zet gedurende een week eens voor jezelf op een rijtje hoe lang je slaapt en hoe je slaapkwaliteit is

## Slaap:

	Hoe lang?	Slaapkwaliteit
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Breng je slaap eens in kaart: hoeveel uur slaap je per week?

Wat is de kwaliteit van je slaap op een schaal van 0 tot 10

Slaap je minder goed dan je hoopte/wil of goed voor je zou zijn? Zet dan vooral eens op een rijtje waar dat door komt. Ga je te laat naar bed (waardoor komt dat) of speelt er iets anders? Zoals een te hoog stressniveau?



# Hoeveel stress krijg je te verduren?

Zie je op tegen alle stress die bij de feestdagen horen? Ga dan eens voor jezelf eens na of stress bij jou - ook op andere momenten - een issue is.

Want als je over het geheel genomen al een hoog stresslevel hebt en er komt nu nog een schepje bovenop... Dan weet je dat je plannen niet gaan slagen.

Kijk eerlijk naar je eigen emoties. Neem het liefst eens een half uurtje om te ervaren wat er eigenlijk allemaal in je hoofd en in je lichaam gebeurt. Wanneer je wat afstand kan nemen lukt het vaak heel goed om te bedenken wat je ook had kunnen doen. Door zo'n reflectie leer je weer voor een volgende keer.

Durf te onderzoeken, wees vooral niet bang voor je emoties.

Ik weet dat het kan voelen alsof je overspoelt zult raken als je toestaat om te voelen, maar een emotie is als een golf. Het zwelt aan, komt op je af en ebt uiteindelijk ook gewoon weer weg.

Stress:

	Waarvoor	Stressniveau
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Zijn er vaste stressmomenten te herkennen? Waar komen die door?  
Wat is je stressniveau op een schaal van 0 tot 10

Ervaar je veel stress?

Word je vaak overspoelt door je gedachten of denk je vaak achteraf: had ik maar ...

Dan kan je daar wellicht iets aan doen. **Ik help je graag!**

# Zoek een buddy!

Veranderen lukt minder goed in je eentje, veel mensen hebben de neiging om niemand te vertellen dat ze ergens mee bezig zijn (afvallen bijvoorbeeld) want stel je voor dat het niet lukt! Daarmee maak je het jezelf ECHT moeilijker! Zoek dus steun bij iemand in je omgeving. Misschien heb je een vriendin/familielid/collega met hetzelfde doel?

Help elkaar, spreek wekelijkse ijkmomenten af en deel meer dan alleen je resultaat! Spreek ook over de hindernissen en successen die je onderweg haalde! We zijn erg geneigd om stil te blijven staan bij wat er mis ging, maar het kan enorm helpen om juist de kleine succesjes te vieren...

Met wie ga jij dat samen doen?

## Weeksamenvatting

Zet wekelijks eens de volgende zaken voor jezelf op een rijtje:

### Hoe voelde ik me:

ma:  
di:  
wo:  
do:  
vr:  
za:  
zo:

**Wat ging er goed?**

**Wat kon er beter?**

**Mijn successen:**



# Conclusie

Je hebt door het invullen van deze startgids allerlei zaken helder op een rijtje kunnen krijgen.

Samenvatting: Als je duidelijk op een rijtje zet WAT je WAAROM wil, welke hindernissen je tegen kan komen onderweg, WAT je daartegen gaat doen en HOE, dan kan ook jij veranderen!

Doe begin januari eens een check ➔ sta stil bij de afgelopen maand en evalueer wat er beter kan.

Stel aan de hand daarvan je plan bij. Maak het een stapje moeilijker als het je simpel af is gegaan en geef jezelf ook toestemming om minder veel tegelijk te willen als het lastig was.

Alleen als je opgeeft is het verloren. Op geen enkel ander moment hoef je opnieuw te beginnen, ga gewoon lekker door

Geef eventueel eerlijk toe dat je wel veel *dacht* over veranderen, maar het nog niet werkelijk deed. **We beoordelen anderen vaak op concreet gedrag en onszelf op onze intenties...**

Ga in dit geval eens na wat je tegenhoudt.

## Hulp nodig?

Merk je dat het (nog) niet gaat zoals je wilt? Krijg je niet voldoende steun uit je omgeving, of wil je professionele hulp? Zoek dan vooral contact met me via de QR code of via <http://gezondspanningcoaching.nl/contact/>



Neem heel gemakkelijk  
contact met me op!

Je mag me altijd vrijblijvend een bericht sturen, of een gesprek plannen om concreet jouw wensen af te stemmen. **Samen komen we tot een op maat gemaakt plan van aanpak voor jou!**