



Sanne Kramp

Op weg naar een gezonde relatie met eten & jezelf

Oefening 1.1 Collage maken over jouw ideale leven – visualisatie oefening

Het maken van een collage kan een goed hulpmiddel zijn om duidelijk te krijgen wat jij waardevol vindt in je leven. Wat zijn voor jou belangrijke waarden? Hoe zou je graag willen dat je leven er over 5 jaar uitziet? Verzamel foto's en plaatjes van voorstellingen die laten zien hoe jij zou willen dat jouw leven eruitziet. Maak hier een collage van. Je kunt er een positieve, kernachtige tekst bij schrijven of enkele belangrijke waarden voor jou die symbool staan wat voor jou belangrijk is (vb. gezondheid, plezier, ontspanning, rust, humor, zelfvertrouwen). Het is iets persoonlijk van jou, besef dat het niet goed of fout is. Alles wat je er in zet is goed.

Kijk meerdere keren per week naar de collage om je voor te stellen hoe het voelt wanneer dit alles werkelijkheid wordt.

Visualisatie oefening 5 jaar scenario:

Ga rechtop je stoel zitten. Maak met je voeten contact met de grond. Leg je handen op je schoot of op je buik, wat je prettig vindt. Zorg dat je lekker zit. Sluit je ogen. Richt je aandacht op jouw ademhaling. Zeg in jezelf IN bij een inademing en UIT bij een uitademing. Adem rustig door. Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen. Voel of je buik of borst omhoog en omlaag gaat.

Stel je voor dat je er voor kiest om niet te veranderen en je gaat zo door met je leven zoals het nu is. Hoe zou jouw leven er over 5 jaar uitzien op het gebied van gezondheid, werk, relaties, ontspanning/vrije tijd, persoonlijke groei. Wat zie jij voor je? En hoe voelt dit voor jou?

Zo is mijn leven over 5 jaar als ik niets verander, noteer dit hieronder voor jezelf:

(Denk aan: conditie -gewicht -gezondheid -werk -relatie(s) -sociale contacten -vakanties -beweging -zelfvertrouwen- persoonlijke groei- vrije tijd/ ontspanning)

STREEP daarna deze antwoorden symbolisch door met een rode stift



Sanne Kramp

Op weg naar een gezonde relatie met eten & jezelf

Vervolg- visualisatie oefening '5 jaar scenario'

Mijn leven over 5 jaar als ik nu stap voor stap gezonder ga leven en wellicht ga afvallen

Ga rechtop je stoel zitten. Maak met je voeten contact met de grond. Leg je handen op je schoot of op je buik, wat je prettig vindt. Zorg dat je lekker zit. Sluit je ogen. Richt je aandacht op jouw ademhaling. Zeg in jezelf IN bij een inademing en UIT bij een uitademing. Adem rustig door. Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen. Voel of je buik of borst omhoog en omlaag gaat.

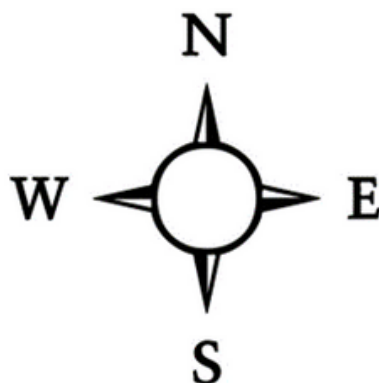
Stel je voor je kiest er voor om wél te veranderen door stap voor stap jouw gedrag te veranderen naar een gezonde leefstijl met eventueel gewichtsverlies waarin eten en het gewicht niet langer een issue is voor jou. Hoe zou jouw leven er over 5 jaar uit zien op het gebied van gezondheid, werk, relaties, ontspanning/vrije tijd, persoonlijke groei. Wat zie jij voor je? En hoe voelt dit voor jou?

Denk aan onderstaande gebieden:

-conditie -gewicht -gezondheid -werk -relatie(s) -sociale contacten -vakanties -beweging -zelfvertrouwen- persoonlijke groei- vrije tijd/ontspanning. **Zet dit antwoord van deze vraag in een COLLAGE -/ lied/gedicht/tekening/beeld**

TIP: een collage kun je ook digitaal maken via verschillende apps, bijv. Canva- app of Plotboard. Bekijk ook enkele voorbeelden via mijn.sannekramp.nl – module 1.

TIP: deel de collage in de community wanneer je hem af hebt zodat jij ook anderen er mee kan inspireren. Dit kan helpen het nog krachtiger voor je te laten werken.



Zie jouw collage als jouw **kompas** welke richting geeft in jouw leven. Het Noorden staat hierbij voor het leven wat jij wilt leiden en waar jij naartoe wilt (collage). Dit kompas kun je gebruiken om te kijken of je nog de juiste richting op gaat. Omdat je je eindbestemming normaliter niet kunt zien, moet je vertrouwen op je kompas die je vertelt of je nog de juiste kant op gaat. Leven gaat gepaard met uitdagingen. We hebben allemaal wel levensdoelen maar het is makkelijk om uit koers te raken. In dit programma gaan wij onderzoeken welk gedrag jouw uit koers brengt en op koers brengt. **Luister en bekijk de video via mijn.sannekramp.nl.**