



Davidzon Coaching  
zon in je leven

# GEZONDER WORDEN, ZIJN & BLIJVEN MET NLP

*Voor iedereen die:*

- ☀ **Gezonder wil eten**
- ☀ Wil **stoppen** met schadelijke **verslavingen**
- ☀ **Meer wil bewegen**
- ☀ **Minder stress en meer ontspanning wil**

**Inclusief werkboek**



Leopoldstraat 102,  
1822 KB Alkmaar  
06 – 255 3555 2  
[www.zoninjeleven.nl](http://www.zoninjeleven.nl)  
[astrid@zoninjeleven.nl](mailto:astrid@zoninjeleven.nl)  
KvK: 37139876



## Inhoudsopgave

### Gezonder worden, zijn en blijven met NLP

<b>1. Introductie</b> .....	5
<b>2. Het belang van een gezonde levensstijl</b> .....	8
<i>a. Eet ik gezond?</i> .....	8
<i>b. Verslaafd of niet?</i> .....	9
<i>c. Beweeg ik wel voldoende?</i> .....	10
<i>d. Heb ik behalve stress ook voldoende ontspanning?</i> .....	11
<b>3. De rol van onze emoties op ons (ongezonde) gedrag</b> .....	12
<b>4. Grip op emoties = grip op je leven = grip op gezondheid</b> .....	14
<b>5. Hoe zorgt NLP voor meer grip op je emoties?</b> .....	15
<b>6. Reken af met uitstelgedrag (excuses en smoesjes)</b> .....	17
<b>7. Besloten wat je wilt veranderen? En wil je het wel echt?</b> .....	19
<i>Stappenplan voor een optimale motivatie</i> .....	19
<b>8. Van motivatie naar actie</b> .....	22
<b>9. Hoe nu verder?</b> .....	23
<b>10. Meer informatie of een afspraak maken?</b> .....	25
<b>11. Over mijzelf</b> .....	26
<b>12. Tot slot</b> .....	27



<b>Werkboek</b> .....	<b>28</b>
1. Het 'probleemgedrag' .....	28
2. Smoezen en excuses .....	30
3. De nadelen van je 'probleemgedrag' .....	31
4. Betere alternatieven voor je slechte gedrag .....	33
5. Je nieuwe gedrag .....	35
6. Risicofactoren .....	36
7. Motivatie .....	37
8. Focus, discipline en doorzettingsvermogen (zelfbeeld) .....	38
9. Belonen .....	41
10. Steun vanuit je omgeving .....	41
11. Meten = Weten .....	43
12. Visualiseer het eindresultaat .....	43

## 1. Introductie

**Gezond eten, voldoende beweging (sport), voldoende slaap en weinig stress.** Er zijn mensen die hun leven zo georganiseerd hebben dat ze hierin op alle punten slagen. Maar er zijn er ook heel veel voor wie dit helaas niet geldt.

**Veel mensen willen hun huidige levensstijl graag veranderen om gezonder te worden.** Daarom neemt een groot aantal van hen zich elk jaar weer vol goede moed voor om iets te veranderen aan zijn of haar levensstijl. Goede voornemens zijn bijvoorbeeld minder drinken, stoppen met roken, meer bewegen, minder hard werken (minder stress) etc.

**Wist jij dat slechts 20% erin slaagt om goede voornemens vol te houden?** Na een vaak enthousiaste start lukt het dus maar 1 op de 5 om zijn of haar nieuwe gedrag ook op de lange termijn vol te houden. Na verloop van tijd komt er vaak de klad in en blijkt het voor de meesten toch moeilijker dan ze dachten om de oude, ongezondere patronen te doorbreken. Dus maar liefst 80 % haakt helaas (voortijdig) af.

**En zie daar een paar van de mogelijke gevolgen:**

- ✨ Het **abonnement op de sportschool ligt al tijden ongebruikt in een hoek;**
- ✨ Een **gewicht** wat sinds de laatste dieetpoging weer behoorlijk is **toegenomen** (jojo-effect);
- ✨ Na weer een mislukte poging om te stoppen met roken zijn **benauwdheid, hijgen of hoesten** helaas al snel weer aan de orde van de dag.
- ✨ Ondanks de goede voornemens gaat er weer **steeds meer werk mee naar huis.**

**Naast de afhakers, zijn er ook heel veel mensen die er niet eens aan beginnen.**

Diep in hun hart zouden ze misschien wel graag iets willen veranderen, maar ze kunnen zich er maar niet toe zetten. Vaak omdat ze nu al denken dat het ze niet zal lukken. Of bang voor de moeite die het zal kosten. En dus blijven ze liever ontevreden, gefrustreerd, ongelukkig of ze 'berusten' in hun situatie.

**Denk jij ook dat veranderen moeizaam is en leg jij je maar bij je situatie neer?**

Wanneer jij tot de groep mensen behoort die het eigenlijk allemaal wel prima vindt zo en die denkt dat veranderen per definitie te veel moeite en energie kost, vervelend is of wat dan ook, **stop dan maar met lezen en ga dan gerust iets anders doen.**

**Dit E-book heb ik geschreven voor een heel andere groep mensen:** De mensen die benieuwd zijn hoe ze kunnen gaan behoren tot de 20% doorzetters. Die willen weten hoe ze hun voornemens kunnen omzetten in daden en resultaten kunnen bereiken. En voor degenen die willen weten hoe ze dit alles ook nog eens met plezier kunnen bereiken en ... volhouden!

**Ik wil het met je hebben over het bereiken van doelen.** En wel over doelen die ervoor gaan zorgen dat jij gezonder wordt. Of dat nu betekent dat je iets minder wilt doen, ergens mee wilt stoppen of juist iets meer wilt gaan doen, maakt niet uit.

**Een gezonde geest in een gezond lichaam.** Geestelijke en lichamelijke gezondheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In dit E-book zal ik je laten zien dat de basis voor succes ligt in hoe jij over jezelf denkt. Dat jouw (bewuste en onbewuste) overtuigingen van directe invloed zijn op hoe je je leven leidt en wat je doet of juist niet doet. En je dus ongemerkt kunnen weerhouden van wat je eigenlijk wilt of hoe je eigenlijk wilt zijn!

**Je zult ontdekken dat hoe jij omgaat met je gedachten en emoties van directe invloed is op jouw gezondheid.** En dat de verantwoordelijkheid voor jouw leven, voor jouw lichaam en dus ook voor jouw gezondheid in jouw handen ligt.

**Alleen jij kan jou veranderen!** En hoewel dat misschien hard aankomt (je kunt nu immers niet langer je situatie of je omgeving verantwoordelijk houden), is dat tegelijkertijd ook goed nieuws. Het betekent namelijk dat jij kunt beginnen veranderingen in je leven door te voeren wanneer je maar wilt. Je bent van niemand anders afhankelijk, je bent zelf verantwoordelijk.

## Werkboek

In het eerste deel van dit boek, zul je al een aantal 'gewetensvragen' tegenkomen. Achterin dit E-book tref je een werkboek aan, waarin ik je uitdaag heel concreet te worden door het beantwoorden van vragen en het doen van opdrachten en oefeningen.

Deze vragen en opdrachten zijn vooral bedoeld om:

- ✧ Voor jezelf duidelijk te krijgen wat je precies wilt veranderen of verbeteren;
- ✧ Zicht te krijgen op waarom dat je tot nu toe niet is gelukt;
- ✧ Ervoor te zorgen dat het gemakkelijker wordt om dit keer je doelen wel te bereiken.

**Neem samen met mij de eerste stap op weg naar een betere gezondheid en lees dit E-book op je gemak door en ga aan de slag met het werkboek.**

Ik hoop dat dit je zal motiveren om daarna ook de volgende stap te zetten en in actie te komen op weg naar een gezonder leven.

*Zonnige groet,*

*Astrid  
Davidzon*

---