

Lentetraject 2023





Wat leuk dat je interesse hebt in het Lentetraject!

Kan jij ook niet wachten tot het lente is? En kijk je ernaar uit dat je deze lente lekker in je vel zit?

- Fit, vitaal
- Een ontspannen relatie met eten
- Trots op je lichaam

Als dit voor jou nog geen werkelijkheid is, maar een diep verlangen. Dan is mijn nieuwe lentetraject vast iets voor jou.

Waarom?

Omdat als je meedoet met het Lentetraject we meteen in januari starten om jouw verlangen te laten uitkomen.

Van januari tot mei werken we samen aan **een nieuwe mindset**.

Een **mindset die je helpt** om andere keuzes te maken dan je nu doet.

Een **mindset waarmee je de leiding** neemt over de keuzes die je maakt. De situatie gaat niet meer bepalen wat je doet. Jij gaat bepaalt!

Je gaat **een mindset** ontwikkelen waarmee je keuzes gaat maken **waardoor** je je zowel **fysiek als mentaal fit gaat voelen**.

Je ontwikkelt **een gezonde relatie met eten en met jezelf**.

Deze mindset heb je nodig. Omdat, zoals je zal ontdekken, je mindset je gedrag bepaalt. Met deze nieuwe mindset geniet je deze zomer ontspannen op dat terrasje van de keuzes die je maakt. En wandel je trots over het strand of de boulevard.



"Waar je nu staat, is het resultaat van je huidige mindset".

"Maar je huidige situatie bepaalt niet waar je eindigt. Het bepaalt alleen je begin".

Wat gaan we doen

Workshops

Na een persoonlijk intakegesprek, starten we in januari met de eerste workshop '**Starten met gedragsverandering**'. Tijdens deze workshop duiken we in ons brein en ontdek je welke rol ons brein speelt bij al dan niet succesvolle gedragsverandering.

- Je maakt kennis met ons oerbrein en leert hoe dit brein ons onbewuste gedrag aanstuurt.
- Je krijgt inzicht in je gedachten en leert hoe deze gedachten uiteindelijk bepalen wat je doet.
- En je krijgt meteen de eerste tools om die gedachten te gaan managen. Zodat je brein vóór je gaat werken i.p.v. tégen je.
- Je leert wat maakt dat ieder dieet maar tijdelijk werkt. En hoe je niet alleen afvalt, maar ook op je nieuwe gewicht blijft. Want laten we eerlijk zijn: afvallen kunnen we vaak wel. Op gewicht blijven, is vaak een veel grotere uitdaging.

Tijdens de workshops deel ik veel informatie met je. En doen samen een aantal kleine coachoefeningen. Je ontvangt tijdens de workshop een werkboek waar je na de workshop zelf mee verder gaat.

De tweede workshop, halverwege het traject, heeft als thema '**Eetdrang en omgaan met lastige emoties**'. Je leert tijdens deze workshop dat eetdrang nooit over eten gaat, maar altijd over jou. Dat je veel vaker eetdrang hebt, dan je je nu misschien bewust bent. En hoe je met eetdrang om kan gaan zonder toe te geven aan eten.

Je bent niet de enige

Een workshop is een hele leuke manier om samen met gelijkgestemden te werken aan gedragsverandering. Je doet ideeën op van anderen. En zo'n gezamenlijke ochtend geeft een hele positieve energie. We hebben plezier. En er is herkenning en erkenning. Je ontdekt dat je veel normaler bent dan je nu misschien denkt ;-).

We denken vaak dat we de enige zijn die worstelen met ons gedrag. Maar geloof me 'er is geen hand vol, maar een land vol mensen' die dezelfde struggles hebben als jij :-).



Persoonlijke coaching

Na een workshop ga je vol enthousiasme zelf verder aan de slag. Uit mijn ervaring blijkt, dat extra support om een vervolg te geven aan alles wat je in de workshop hebt geleerd of ontdekt dan heel waardevol is. Dit vervolg krijg je met een aantal **persoonlijke online 1 op 1 coachsessies via Zoom of Teams**.

Zo'n persoonlijke sessie is op maat.

- We maken samen een persoonlijk plan van aanpak voor je waarmee jij jouw doelen gaat behalen.
- We starten ieder gesprek met een terugblik op datgene wat je de weken ervoor hebt gedaan. Welke inzichten je hierdoor opgedaan hebt over jezelf en je gedrag. En welke resultaten je al geboekt hebt.
- Jij bepaalt tijdens iedere sessie zelf wat je graag wil behandelen en daarmee gaan we aan de slag.
- Tijdens de 1 op 1 sessies gaan we aan de hand van coachmodellen samen dieper in op datgene waar jij tegenaan loopt. Ook zullen we coachoefeningen doen om je hier verder in te brengen.
- Ieder coachgesprek sluiten we af met een concreet actieplan waar je de komende periode mee gaat trainen gericht op datgene wat je graag wil bereiken.

Door een persoonlijke sessie krijg je weer een boost om een vervolgstap te zetten en blijf je gefocust om te blijven werken aan je gedragsverandering. Je gaat met nieuwe acties en inzichten weer verder op weg naar je doel.



"Mede door Karin heb ik geleerd naar mezelf te luisteren! Als je goed voor jezelf zorgt, kan je ook beter voor de ander/gezin/medemens zorgen! Doordat ik niet goed luisterde naar mezelf en altijd andere dingen voorrang gaf, zorgde dat voor onrust in mijn hoofd en lichaam en gaf mij elke keer het 'snaaigevoel'. Door nu bewust te kiezen wat ik eet, voel ik me zowel mentaal als fysiek veel beter in mijn vel. Karin heeft me uitstekend begeleid door veelal gesprek, maar ook met oefeningen waardoor ik dingen anders ging inzien. Ze wist precies bij de (pijnlijke) plek te komen en mij de dingen van de andere kant te laten bekijken. Ik ben eindelijk van het gejojo af!"

Marian Stoop

"Anderhalf jaar geleden kwam ik voor het eerst bij Karin en was ik behoorlijk gefrustreerd en alles behalve blij met mezelf! In een periode van burn out en depressie was ik heel veel aangekomen en daar baalde ik van en hier moest ik wat aan gaan doen! Na heel veel lijnen en zogenaamde "resetkuren" voelde ik me vooral moe en futloos. Ook vond ik dat ik gefaald had. Mijn gedachte over lijnen was nu eenmaal dat je dan moet afzien. Ik was heel streng voor mezelf, anders zou ik zeker geen kilo's kwijt raken!

Op fb zag ik een bericht van Karin en heb ik contact opgenomen met haar. Bij het eerste gesprek bleek dat er een klik was en ben met haar "in zee" gegaan. Het was een periode van vallen en opstaan..... In eerste instantie ging het heel goed en viel ik gestaag af, maar in mijn hoofd veranderde er (nog) niets en de kilo's kwamen er weer aan..... Karin bleef geduldig en zorgde ervoor dat ik inzicht kreeg in mijn denken en doen. Het feit dat ik in het begin snel afviel (al vond ik toen dat het veel te langzaam ging) kwam omdat ik toch aan "het lijnen" was.

Inmiddels ben ik wel zover dat ik inzie dat lijnen niet de oplossing is! Door de fijne gesprekken met Karin en de oefeningen die we deden heb ik een heel ander inzicht gekregen. Geen verboden voedingsmiddelen meer voor mij, maar wel bewust en keuzes maken, geen honger en zeker niet meer afzien! Ook al gaat het afvallen heel langzaam, ik voel me heel goed en ben blij met wie ik ben en hoe ik eruit zie.... En met kleine beetjes kom ik er ook en dat zal ook zeker nog met vallen en weer opstaan gaan, maar dat is oké.... De gesprekken met Karin hebben mij heel goed gedaan en is zeker een aanrader!"



Hoe ziet de planning het traject eruit?

Start (2 t/m 6 januari)

De eerste week van januari starten we met een persoonlijk intakegesprek van 45 minuten.

Week 2 (9 t/m 13 januari)

Live workshop 'Starten met gedragsverandering' op woensdagmorgen 11 januari van 9:15 tot 12:00 uur in Hendrik Ido ambacht.

Week 3 (16 t/m 20 januari)

Je gaat zelfstandig oefenen en ontdekken met de opdrachten die je meeneemt uit de intake en de workshop.

Week 4 (23 t/m 27 januari)

Persoonlijk 1 op 1 gesprek van 30 minuten

Week 5 (30 januari t/m 3 februari)

Je gaat zelfstandig oefenen en ontdekken met de opdrachten die je meeneemt uit het coachgesprek.

Week 6 (6 t/m 10 februari)

Persoonlijk 1 op 1 gesprek van 30 minuten

Week 7 en 8 (13 t/m 24 februari)

Je gaat zelfstandig oefenen en ontdekken met de opdrachten die je meeneemt uit het coachgesprek.

Week 9 (27 februari t/m 3 maart)

Persoonlijk 1 op 1 gesprek van 30 minuten

Week 10 en 11 (6 t/m 17 maart)

Je gaat zelfstandig oefenen en ontdekken met de opdrachten die je meeneemt uit het coachgesprek.



Week 12

Live workshop 'Eetdrang en omgaan met emoties' op woensdagmorgen 22 maart van 9:15 tot 12:00 uur in Hendrik Ido ambacht.

Week 13 en 14 (27 maart t/m 7 april)

Je gaat zelfstandig oefenen en ontdekken met de opdrachten die je meeneemt uit de workshop.

Week 15 (10 t/m 14 april)

Persoonlijk 1 op 1 gesprek van 30 minuten.

Week 16 en 17 (17 t/m 28 april)

Je gaat zelfstandig oefenen en ontdekken met de opdrachten die je meeneemt uit het coachgesprek.

Week 18 (1 mei t/m 5 mei)

Afronden persoonlijk 1 op 1 gesprek van 30 minuten waarin we zullen reflecteren op de afgelopen 4 maanden.

Wat is er veranderd na dit traject?

Na het volgen van dit traject:

- Weet je hoe je **leiderschap** kan pakken over je leven en over de keuzes die je maakt op het gebied van eten, bewegen en zelfzorg. De situatie zal niet meer bepalend zijn. Jij bepaalt altijd zelf. Dus ook als je wil genieten van lekkers op een terrasje.
- Weet je wat je zelf altijd kan doen om je zowel **fysiek als mentaal fit** te voelen.
- En dat **een gezonde relatie met eten en jezelf** je naast een fitter lichaam veel meer tijd en rust oplevert. En dat je er ook nog eens behoorlijk wat geld mee bespaart.
- Je hebt geleerd hoe je jezelf en de keuzes die je maakt kan **observeren in plaats van jezelf te veroordelen**. Zodat je altijd **eerlijk durft te zijn** naar jezelf en ook iets met dat inzicht kan doen.
- Je zal **trots** zijn op jezelf, doordat je de keuzes maakt waar je blij van wordt en die goed voelen voor jou.
- Dit alles bij elkaar zal maken dat je **betrouwbaar** wordt voor jezelf en dat je **zelfvertrouwen** groeit.
- Je zal **definitief afrekenen met diëten** en je focus verleggen naar **zorgen voor jezelf**.

Zie je jezelf al genieten op het terras, lopen op de boulevard of over het strand?



Ben je enthousiast en wil je meedoen met dit exclusieve traject?

Schrijf je dan snel in. Want er is **maximaal plaats voor 6 deelnemers** die in januari kunnen starten.

Speciaal introductie tarief

De waarde van het traject is eigenlijk onbetaalbaar.

"Want een gezond, fit en vitaal lichaam is onbetaalbaar."

Maar omdat dit voor mij een nieuw traject is, kan je als je je voor 18 december 2022 aanmeldt, deelnemen voor het **speciale introductietarief van 115 euro per maand (4 maanden)**.

Meedoen?

Meld je dan meteen aan en mail naar karine@denkslank.nl, zodat je weet dat je kan starten. Er is **slechts plek voor 6 deelnemers**. Dus vol = vol.

Je ontvangt dan een bevestiging van je deelname en een intakeformulier.

Twijfel je nog en heb je nog vragen? Stuur dan ook gerust een mailtje naar karine@denkslank.nl. We kunnen altijd eerst persoonlijk kennismaken. Zodat je al je vragen kan stellen.

Ik heb er ontzettend veel zin in! Jij ook?

