

# Werkboek Levensstijl

# Oefening 1: voedingsdagboek

Een voedingsdagboek is een dagelijks logboek van wat je elke dag eet en drinkt. Het dagboek helpt jou (en je arts) om jouw eetgewoonten te begrijpen. Doe dit voor tenminste één week. Bekijk hierna wat je eet en hoeveel je eet. Word je bewust van jouw geconsumeerde hoeveelheden. Wanneer je dit weet, kan je mogelijke aanpassingen maken aan jouw voedingspatroon om gezonder te leven. Je vindt hier ook een sjabloon voor terug waarin je kan reflecteren over jouw voedingsdagboek.

## Voorbeeld

Hoeveelheid	Voedingsmiddel/ drank	Wanneer	Waar	Alleen of met wie	Activiteit	Gevoel
2 + 1 glas	Boterham met confituur + water	8u	Thuis	Alleen	Ontbijt	Blij
1 + 1 kop	Brownie + koffie	11u	Werk	Met marie	Koffiebabbel	Blij
1 + 2 glazen	Caesarsalade + water	12u30	Werk	Alle collega's	Lunch	Blij
1 medium + 1 blik	Friet met curryworst + pintje	18u.	Thuis	Met partner	Avondmaal	Moe
1 kom	Chocolade ijs	21u	In de zetel	Alleen	Tv kijken	Verdrietig

## Mijn voedingsdagboek

Hoeveelheid	Voedingsmiddel/ drank	Wanneer	Waar	Alleen of met wie	Activiteit	Gevoel

## Reflectie voedingsdagboek

Wanneer eet ik het meest?

---

Hoe voel ik mij op momenten waar ik veel eet?

---

Op welke momenten wil ik gezonder eten?

---

Welke aanpassingen wil ik nog maken?

---

# Oefening 2: Cognitieve herstructurering

*Cognitieve herstructurering is een techniek van de cognitieve gedragstherapie. Het dwingt jou om slechte mentale gewoonten op te merken en deze te vervangen door betere. In de workshop 'levensstijl' leggen we deze techniek uitgebreider uit. Hier in het werkboek focussen we ons op de zes stappen van cognitieve herstructurering. Eerst leggen we je uit hoe deze stappen in zijn werk gaan, hierna bieden we jou een sjabloon aan om de oefening zelf te doen wanneer je te maken krijgt met een negatieve gedachte.*

## Stap 1: Druk op de pauzeknop bij een opkomende gedachte

Wanneer je een negatieve gedachte voelt opkomen, zet hem op pauze en stel jezelf de vraag: Wat is er aan de hand? Waarom komt deze gedachte op?

## Stap 2: Identificeer de trigger: wie, wat, wanneer, waar

**Wie** is of was er bij jou op het moment dat je van streek raakte? Mensen spelen vaak een directe of indirecte rol in onze emotionele reacties. **Wat** is er gebeurd? Onthoud dat geen enkel detail te klein is om een invloed te kunnen hebben, het hoeft niet altijd iets groots en voor de hand liggend te zijn. Het is vaak iets heel kleins en subtiel. **Wanneer** begon de eerste gedachte op te komen? Wanneer begon ik mij slechter te voelen? Wat gebeurde er daarvoor? **Waar** is het gebeurd? Vaak zijn de eerste triggers een onderdeel van een fysieke omgeving.

## Stap 3: Let op jouw automatische gedachten

Automatische gedachten zijn jouw standaard eerste interpretaties wanneer er iets met je gebeurt. Ze komen bijna altijd spontaan en meestal merk je ze niet eens op. Bij cognitieve herstructurering is het belangrijk om hier meer bewust van te worden.

## Stap 4: Identificeer jouw emotionele reactie en merk op hoe intens deze is

Emoties komen voort uit jouw mentale interpretaties over dingen die gebeuren. Het type emotie en de intensiteit ervan hangt bijna volledig af van jouw soort denken. Beoordeel jouw emotie op intensiteit. Hoe intens is of was jouw emotie? Doe dit op een schaal van 1-10.

## Stap 5: Genereer alternatieve gedachten

Zodra je een trigger en emotionele reactie hebt opgemerkt, probeer deze te veranderen naar alternatieve, idealiter meer realistische gedachten om de situatie/ trigger te interpreteren. Probeer ten minste 2 of 3 alternatieve gedachten te zoeken voor elke negatieve, automatische gedachte die in jou opkomt.

## Stap 6: Beoordeel de intensiteit van jouw emotionele reactie opnieuw

Na je alternatieve gedachten hebt gevormd, keer je terug naar jouw emotie(s) die je in stap 4 hebt opgemerkt. Beoordeel hun intensiteit opnieuw. Deze laatste stap is cruciaal omdat je hierdoor jouw negatieve emoties voelt afnemen en dat is belangrijk bij cognitieve herstructurering.

## STAP 1: Druk op de pauzeknop bij een opkomende gedachte

*(Wat is er gebeurd?)*

---

## STAP 2: Identificeer de trigger

*(Wie, wat, waar, wanneer en waarom?)*

---

## STAP 3: Let op jouw automatische gedachten

*(Welke gedachten kwamen onmiddellijk na de trigger naar boven?)*

---

## STAP 4: Identificeer jouw emotionele reactie en merk op hoe intens deze is

*(Welke emoties voel ik? Hoe intens zijn ze op een schaal van 1 tot 10?)*

---

## STAP 5: Genereer alternatieve gedachten

*(Wat zijn enkele alternatieve – idealiter meer realistische gedachten?)*

---

## STAP 6: Beoordeel de intensiteit van jouw emotionele reactie opnieuw

*(Hoe intens zijn mijn emoties nu? Voel ik een verschil?)*

---

# Oefening 3: Beperk technologie

Beperk jouw gebruikte technologieën. Probeer eens voor jezelf drie acties neer te schrijven die je gedurende een week wilt volhouden. Gebruik hiervoor de tips van de workshop of wees creatief en verzin er zelf. Ter inspiratie geven we jou nog *twee voorbeelden*: laat je telefoon achter wanneer je gaat lunchen en stel een tijdslimiet in wanneer je bezig bent op je telefoon.

Actie 1	
Actie 2	
Actie 3	

Evalueer na deze week hoe je dit hebt ervaren. Heb je een verschil gemerkt? Aan wat merkte je dat? Welke wil tips wil je blijven volhouden?

Hoe heb ik mijn week ervaren?	
Heb ik een verschil gemerkt? Aan wat zag ik dat?	
Welke tips wil ik blijven volhouden?	
Welke tips wil ik nog uitproberen?	

# Oefening 4: Gezond leven doorheen de seizoenen

In de workshop over levensstijl geven we heel wat tips die je per seizoen kan toepassen op jouw levensstijl. Ze zorgen ervoor dat je doorheen het jaar en dus doorheen de 4 seizoenen gezond blijft. Met welke tips wil jij aan de slag gaan? Schrijf per seizoen neer welke jij wilt toepassen.

<b>LENTE</b>	<b>ZOMER</b>
<b>HERFST</b>	<b>WINTER</b>