

De eerste week ging al zeer goed, dat voelde je. Door de verschillende sociale aangelegenheden was het even wennen om je draai te vinden. Maak je daar geen zorgen over. Stap per stap lukt ons dat wel!

De komende 2 weken ga je hiermee aan de slag:

1. BAKER JE EETMOMENTEN AF

-  Probeer niet de ganse dag te snacken. Alle kleine beetjes tellen ook op tot een grote hoeveelheid, ook al lijkt dat mentaal niet zo. Baker je eetmomenten meer af. Zo hoef je ook niet constant aan eten te denken.
-  Tijdens jouw eetmomenten kies je voor volwaardige maaltijden. Probeer vooral meer eiwitten en vetten toe te voegen. Niet elke maaltijd hoeft voorzien te zijn van koolhydraten. Eet telkens tot je genoeg hebt. Heb je nog honger? Neem dan bij. Heb je genoeg voordat je bord leeg is? Houd dan de rest bij voor een volgende maaltijd. Hello mealprep!
-  Denk aan de 80/20-regel: eet 80% van de tijd om je lichaam te voeden. De overige 20% kan zeker minder voedend zijn, zoals bv. tijdens sociale aangelegenheden of de frietjes op zondag. In eerste instantie willen we ons lichaam gaan voeden met alle nodige vitaminen en mineralen zodat het voldoende draagkracht heeft om minder voedzame stoffen te verteren.

2. JOUW WEKELIJKSE WINS

-  Stuur me elke zondag een WhatsApp-berichtje met 3 wins van de voorbije week. Het mogen er zeker ook meer zijn, maar deel er minstens 3. Waarom? Zo focussen we op wat er wél goed ging. Een mooie oefening die je leert om je gedachtengang te switchen naar het positieve. Onthoud: "Where focus goes, energy grows."

3. SCHRIJF 2 BRIEVEN AAN JEZELF



De eerste brief schrijf je aan **jouw toekomstige zelf**. Je kiest welke leeftijd. Waar dagdroom je over? Welk toekomstbeeld geeft je kriebels in je buik? Een brief aan je toekomstige zelf gaat natuurlijk over de toekomst die jij op dit moment voor je ziet. Maar vergis je niet: juist omdat de brief bedoeld is voor de oudere versie van jezelf, is het belangrijk om óók te schrijven over het nu. Want het 'nu' is immers het moment waarvan je je bewust wilt worden met het schrijven van de brief.

Door op te schrijven hoe jouw leven er op dit moment uitziet, hoe je je voelt, welke vragen en onzekerheden je hebt en wat je voorspellingen voor de toekomst zijn, creëer je een realistisch en helder beeld van je huidige bestaan. Deze briefvorm geeft je de mogelijkheid om de oudere jij letterlijk de vragen te stellen waar je het antwoord graag op wilt weten.

Door deze vragen te formuleren stel je scherp wat er op dit moment speelt in je leven, waar je gedachtes naar uitgaan en waar je, zowel op emotioneel als sociaal vlak, staat.

Een tool dat je hiervoor kan gebruiken is <https://www.futureme.org/>. Maar met de hand schrijven en ergens opbergen kan zeker ook!



Schrijf een tweede brief aan je **16-jarige zelf**. Denk eens aan de persoon die je toen was. Aan waar je blij van werd, wat je belangrijk vond, hoe je je dagen inrichtte. Maar ook aan wat je onzeker maakte, waar je bang voor was, waar je tegenop zag. Hoe is het nu met die zaken gesteld? Kun je concluderen dat je de afgelopen jaren moedig bent geweest, van aanpakken hebt geweten, hebt gedurfd, hard hebt gewerkt?

Bij een brief aan je jongere zelf kun je jezelf goed bewust maken van waar je op dit moment staat. Je gaat eerst terug in de tijd en vertelt de jonge jij daarna hoe jouw afgelopen jaren eruit zagen, of je inderdaad hebt gedaan wat je op dat moment verwachtte van de toekomst of dat het misschien juist heel anders is gelopen allemaal. Hoe dan ook: je mag trots zijn op jezelf, want kijk maar eens wat je de afgelopen jaren hebt geleerd, gedaan, ontdekt, volbracht en bereikt!