



Cambridge Levensstijl 7 Stappenplan



VOORWOORD

Het volgen van het Cambridge dieet kan een heel ingrijpende gebeurtenis zijn voor mensen die willen afvallen. Het is voor veel mensen zelfs een hele speciale tijd. Tijdens het dieet komen lichaam en geest tot rust. Juist in deze periode ontstaat een verandering. Niet alleen verdwijnen de overtollige kilo's, maar er ontstaat een bewustwording van je huidige levensstijl. Als je er voor open staat, kun je plannen maken hoe je jouw levensstijl in de toekomst op een andere manier wilt aanpakken. Dit Levensstijlplan biedt je een helpende hand om voor jezelf uit te zoeken wat je precies wilt.

De vraag waar ik mee begonnen ben 25 jaar geleden toen ik eenmaal op gewicht was, was "wat wil ik?" (en Dr. Phil was er toen nog niet!). Ik was afgefallen en ging steeds meer van mezelf eisen. Als ik thuis op de bank zat, terwijl de kinderen met hun speelgoed op de grond speelden, vroeg ik mezelf dat af...

Die vraag werd mijn "levensmotto"... Als de dingen niet zo gingen zoals ik dat wilde, kwam de vraag naar boven "wat wil ik?". Langzaam maar zeker kreeg ik alles op de rails. Maar dat ging niet altijd even gemakkelijk. Het was een heel lang proces!

Mijn intentie voor dit Levensstijlplan is om ideeën aan te reiken in de vorm van een stappenplan, om mensen inspiratie te geven hun levensstijl te veranderen.

Dat is immers wat we vaak zo ontzettend graag willen.

✓ **Forceer niets en heb er vooral plezier in!**

Patricia McGraw

Directeur

Cambridge Health Plan Benelux BV



INLEIDING

Momenteel heeft bijna de helft van alle Nederlanders overgewicht. Hoge bloeddruk en diabetes type 2 zijn flink in opkomst. Ook kinderen kampen steeds vaker met overgewicht. Het Voedingscentrum is begonnen met diverse acties om voorlichting te geven, zodat mensen meer inzicht krijgen in gezonde voeding. Een triest beeld, want welvaart leidt niet meer naar rijkdom, maar meer naar “dikdom”. Er komt langzaam meer openheid over overgewicht, ofwel zwaarlijvigheid. Lijnen en diëten zijn tegenwoordig normaal. Met alle producten en preparaten worden we echter steeds verder weggetrokken van **waar het werkelijk om gaat**, namelijk “levensstijl”.

Het is bijna onmogelijk een artikel te lezen over gewichtsbeheersing zonder het woord levensstijl tegen te komen. Tijdens het lezen zul je waarschijnlijk niets vinden over de definitie van het woord levensstijl. In een discussie over levensstijl worden wellicht de volgende woorden gebruikt: voeding, beweging en gedragsaanpassing. En dus nemen we gewoon aan dat iedereen weet wat levensstijl betekent en dat we allemaal dezelfde definitie hebben. Dit is een gevaarlijke veronderstelling. Zeker wanneer levensstijl hetgeen is waar het om draait bij mensen die willen afvallen.

WAT IS LEVENSTIJL?

Levensstijl omvat alles wat te maken heeft met je manier van leven. Het is het gedrag dat we aan de buitenwereld tonen, maar ook datgene dat we in de diepste privacy van onze gedachten houden. Levensstijl begint bij jezelf! Levensstijl is de wisselwerking tussen gedachten, gevoelens, houding, doelen, normen, waarden en gedrag.

Mensen willen vaak meer dan alleen een product of een luisterend oor. Iedereen zit anders in elkaar. Terwijl de een precies doet wat hem of

haar wordt geïnstrueerd, moet de ander meer worden aangestuurd om te onderzoeken wat hij of zij nu precies wil.

Hoe dan ook, discipline is een absolute voorwaarde. Als je die in huis hebt, kun je er veel mee bereiken. Dit is ook het eerste wat je leert tijdens het Cambridge dieet. Het is de eerste dagen echt afkicken en “nee” leren zeggen. Je kunt tips en adviezen krijgen uit boeken, tijdschriften, op internet en van radio en televisie. Maar een goed advies is niet altijd voldoende; het eten zelf is niet altijd het probleem. Onze gewoontes komen voort uit onze eigen levensstijl. De winst haal je uit wat je werkelijk en dagelijks doet. Een verandering in je gewoontes betekent eigenlijk een verandering in je levensstijl. Hierbij is het vooral belangrijk om je plan simpel en praktisch te houden.

Het “Cambridge levensstijl 7-stappenplan” is een simpel proces waarmee je meteen aan de slag kunt tijdens dit dieet. Dit omdat tijdens het afbouwen een “brug” wordt geslagen naar evenwichtigheid in een gezonde en gelukkige levensstijl.

De weg naar een nieuwe levensstijl is simpel – en o zo gemakkelijk. Als je bereid bent om te luisteren naar de stem van je hart en vertrouwen hebt in jezelf om deze weg te bewandelen, krijg je de macht om je gedrag te veranderen. Het vereist moed, maar zodra je “ja” zegt, leg je de basis om te veranderen. Je krijgt langzaam maar zeker de kracht, het zelfrespect, de zelfwaardering en het zelfvertrouwen om te overwinnen en de levensstijl te krijgen waar je al zo lang van droomt.

Als we iets **horen**, vergeten we het. Maar als we iets **zien**, **onthouden** we het. Als we iets **horen**, **zien en doen** begrijpen we het. Dan pas ondernemen we actie! Alle drie zijn absoluut noodzakelijk om in actie te kunnen komen.



STAP 1: HERKENNING VAN MIJN EIGEN LEVENSSTIJL



STAP 2: WAT WIL IK?



STAP 3: NIEUWE GEWOONTES CREËREN



STAP 4: NIEUWE GEWOONTES BLIJVEND MAKEN = LEVENSSTIJL



STAP 5: GEMOTIVEERD BLIJVEN



STAP 6: EEN ONDERSTEUNENDE OMGEVING CREËREN



STAP 7: AAN DE SLAG – GA ERVOOR!



"Als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan blijft je overkomen wat je altijd al overkomt"

STAP 1: HERKENNING VAN JE EIGEN LEVENSTIJL

Als je je eigen gewoontes gaat herkennen (ongeacht of ze positief of negatief zijn) dan neem je de eerste stap, namelijk: verantwoordelijkheid voor jezelf. Zolang deze herkenning ontbreekt, is verandering van je levensstijl onmogelijk. Het aanleren van een nieuwe gewoonte begint bij bewustwording.

De invulling van je levensstijl is persoonlijk. De frustraties die de meesten van ons ervaren over gewoontes zijn er, omdat we ons nooit eerder de tijd hebben gegund onze eigen behoeften te leren kennen. Inzicht in wat je wilt vereist geduld en aandacht.

Observatie is een goed hulpmiddel om je eigen gewoontes, oftewel levensstijl, te leren kennen. Als je aan het eind van de dag je activiteiten noteert en nagaat hoe prettig of hoe onaangenaam je ze vindt, dan wordt het al meteen duidelijk of je een evenwichtige dan wel onevenwichtige levensstijl hebt. Een dagboek kan meer inzicht geven in de momenten waarop negatieve gevoelens spelen en wat er mee te maken heeft. Misschien vindt je daarin duidelijke redenen voor je onvrede.

Belangrijk: *realistisch en eerlijk tegenover jezelf blijven*

1. *Hoe staat het met mijn levensstijl? (zowel de positieve als de negatieve dingen opschrijven)*

2. *Waarmee doe ik mezelf te kort?*

3. *Wat zijn mijn prioriteiten?*

4. *Ben ik het waard om in mezelf te investeren?*

"Succes wordt opgebouwd door kleine stapjes"

STAP 2: WAT WIL IK?

Levensstijl begint bij jezelf. Als je anders wilt handelen, moet je veranderen, als het ware transformeren door:

- ✓ Zelf keuzes te maken;
- ✓ Verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen;
- ✓ Voor jezelf te zorgen.

Je gedachten dicteren je gedrag en je acties. Je denken creëert je levensstijl. Een verandering kost energie, tijd en geduld. Vallen en opstaan is onvermijdelijk.

- ✓ Niemand leert het zonder de eerste stap te nemen.
- ✓ Niemand leert het in een dag
- ✓ Niemand krijgt het voor elkaar zonder vallen en opstaan
- ✓ Niemand is almachtig

Door verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen en je eigen keuzes te maken kom je uiteindelijk tot de levensstijl die het beste bij je past.

Voordat je begint aan een diepgaande verandering in je leven, neem je de tijd om te inventariseren wat je daadwerkelijk in je leven wilt veranderen. Je gaat voor jezelf na of er in je leven dingen zijn die je graag zou realiseren, maar waaraan je, om welke reden dan ook, nooit ben toegekomen. Je maakt voor jezelf een overzicht van de wensen, verlangens en behoeften die je graag wilt realiseren.

1. Wat wil ik?

2. Wat voor gewoontes wil ik graag hebben?

3. Wat heb ik nodig om te krijgen wat ik wil?

Tip: Maak een lijst met daarop de voordelen die een veranderde levensstijl met zich meebrengt. Bijvoorbeeld: ik wil afslanken zodat ik een mooie jurk kan dragen met Kerst tijdens het feest van de zaak!

"Geluk zit niet in het veranderen in hoe je nu bent.
Geluk zit in het ontspannen in hoe je nu bent. De rest volgt vanzelf!"

STAP 3: NIEUWE POSITIEVE GEWOONTES CREËREN

Tijdens het Cambridge dieet kom je tot rust, en kun je observeren en plannen wat je wilt veranderen. Bedenk nieuwe gewoontes die bij je passen en wat je nodig hebt om lekker in je vel te zitten. Het gaat om de keuzes die we maken. We hebben een innerlijk kompas, een kwestie van ontdekken. De weg is vaak simpel en helder; alleen wij maken er zelf een puinhoop van.

Gedachten > houding > actie > gewoonte = levensstijl

Leer je eigen regels: wat past bij jou. Weet wat je gelukkig en niet gelukkig maakt. Maar blijf vooral flexibel bij het plannen maken. Want ook al lijkt het misschien dat je iets wilt, dat betekent niet automatisch dat het ook echt is wat je wilt. Elke dag schrijven doet wonderen. Zo blijf je gericht op wat je wilt. Je laat je gedachten los waar je mee blijft lopen en waar je niks aan hebt en schrijft de dingen op die je zo graag wilt. **Relativeer.**

1. Welke gewoontes wil ik vervangen?

2. Hoe wil ik ze vervangen?

3. Geef ik mezelf toestemming om ze te vervangen?

4. Wat maakt dat ik mij lekker in mijn vel voel?

Positieve affirmatie: Ik _____

"Het duurt lang om eenvoud te leren" - Louis Malle"

STAP 4: NIEUWE GEWOONTEN BLIJVEND MAKEN = LEVENSTIJL

Om nieuwe gewoontes blijvend te maken, neem je bewust de tijd om aan je gedachten te werken. De een zegt: het duurt drie maanden, de ander zegt een half jaar. Echter, het hangt van je eigen situatie af. Geduld is de sleutel.

Denk terug aan iets waarvoor je je hebt moeten inspannen om het voor elkaar te krijgen (bijvoorbeeld met sport, breien of koken). Hoe deed je het, hoe lang deed je erover om het voor elkaar te krijgen? Wilde je het zelf graag? Was het een langgekoesterde wens? Je maakt een plan wat je dagelijks gaat doen om je nieuwe gewoontes blijvend te maken.

Regelmatig visualiseren helpt ook. Zie jezelf in gedachten: hoe zou je er graag uit willen zien? Nieuwe eigenschappen visualiseren en voelen, alsof je ze al hebt. Zie jezelf assertief en met meer zelfvertrouwen, en houd dat goede zelfbeeld vast! Let op de gedachten die er dan bij je opkomen! Een beetje gestrest of terughoudend mag, maar laat je emoties niet overheersen maar stuur ze, want elke verandering is ontwenning. Denk eraan: de aanhouder wint!

Belangrijk zijn de volgende punten: ✓ blij luisteren naar je hart
✓ blij het doel voor ogen houden
✓ blij onthouden dat het om een lange termijn gaat
✓ blij jezelf overtuigen dat je een nieuwe levensstijl wilt
✓ blij werken aan je emoties

1. Wanneer neem ik een moment tijd voor mijzelf? (schrijf de exacte tijden op)

2. Wat ga ik doen?

3. Geloof ik dat ik het kan?

4. Wat houdt me tegen?

Positieve affirmatie: Ik _____

"Laat je geluk niet afhangen van anderen. Alleen jij kunt er voor zorgen dat je gelukkig wordt. Begin elke dag met de vraag 'wat kan ik vandaag doen om mijn leven te verbeteren?' Geef antwoord en handel ernaar – elke dag!" – Phil McGraw

STAP 5: GEMOTIVEERD BLIJVEN

De belangrijkste factor om te veranderen is motivatie. Met een goede en blijvende motivatie bereik je je doel. Om je motivatie op peil te houden ga je jezelf elke dag opnieuw inspireren en onthoud je waarom je het doet. Waarom is dit belangrijk voor je?

Blokkades werpen zich op als je ogen niet op je doel gericht zijn. Dagelijks positief blijven denken over jezelf is dan ook een absolute voorwaarde! Alles wat je aandacht geeft groeit. Weet dat iedereen zijn zwakke momenten heeft, dus jij ook! Gewoon uithuilen en de draad opnieuw oppakken! Heb vertrouwen in jezelf, weet dat je het kan en blijf gefocust op je doel!

Als je gemotiveerd bent is het gemakkelijker om te beginnen. Gemakkelijker om de eerste stap te nemen. Een mooie start is opschrijven van wat de consequenties zijn als je je doelen bereikt. Ga in dialoog met jezelf. Oefen steeds je positieve gedachten en zet het geluid van de positieve stem harder.

Denk na wat voor jou de waarheid is en geloof dat het ook écht de waarheid is.

1. Wat is mijn motivatie?

2. Waarom wil ik dit zo graag?

3. Hoe haal ik mijn eigen barrières weg?

4. Wat gebeurt er als ik kan blijven volhouden?

Positieve affirmatie: Ik _____

"De poging en niet het slagen geeft voldoening.
Uit alle macht proberen is slagen op alle fronten" - Gandhi

STAP 6: EEN ONDERSTEUNENDE OMGEVING CREËREN

Als je succesvol wilt zijn, is het belangrijk om je hulpbronnen aan te boren: je partner, je (vertrouwde) vrienden en collega's, familie, enzovoort. Je gaat zorgen voor motiverende mensen om je heen. In je eentje vechten is veel moeilijker. Met steun van je omgeving wordt de kans van slagen groter. Je gaat ze vertellen wat je wilt doen en vraagt hen om ondersteuning!

Het is ook erg belangrijk dat je blijft communiceren met je partner, kinderen, etc, zodat ze ook mee-groeien naar je nieuwe levensstijl. Je gaat vragen om ideeën en opbouwende kritiek. Je weet dat het de brug is die je moet slaan voor een blijvend resultaat. Je blijft eerlijk en zegt hen als je een dip hebt of als je depressief bent. Vaak helpt het al om het te zeggen en geeft dit al voldoening! Vooral als je drempels tegenkomt heb je hulp nodig van buitenaf. Uiteindelijk moet je het zelf doen, maar je bereikt meer als je dankbaar gebruik maakt van een uitgestoken hand.

1. Laat ik ondersteuning van buitenaf toe?

2. Wie wil ik graag vragen voor ondersteuning?

3. Wat verwacht ik dan?

4. Als er van buitenaf kritiek komt, naar wie moet ik dan luisteren?

Positieve affirmatie: Ik _____

"Accepteer dat je niet alles kunt en durf fouten te maken. Over twintig jaar ben je meer teleurgesteld over de dingen die je niet hebt gedaan dan over de dingen die je wel hebt gedaan. Dus breek de boeien los. Onderzoek. Droom. Ontdek." – Mark Twain

STAP 7: AAN DE SLAG - GA ERVOOR!

Stap voor stap begin je je nieuwe levensstijl vorm te geven. Kwaliteit is de sleutel. Kwaliteitstijd maakt kwaliteitsverandering. Als je dit snel doet, creëer je onevenwichtigheid. Hoe je elke dag doorbrengt telt. Het maakt niet uit of het goed ging of slecht, het maakt wel uit wat je ermee doet!

Een dagboek bijhouden. Alles opschrijven wat er gebeurt. Als iets niet ging zoals je het wilde, hoe had je het anders kunnen doen? Als het weer gebeurt, wat had je dan graag anders gedaan? Hoe waren je gedachten gedurende de dag?

Het vereist moed en discipline, maar uiteindelijk is het de gemakkelijkste weg. Als er iets is dat na een paar keer toch niet lukt en je denkt dat het anders zou moeten doen, ga het proberen ... Waar ben je met je gedachten?

Kom los van je fouten, gewoontes en beperkingen uit het verleden. Je hoeft vandaag niet dezelfde persoon te zijn die je gisteren was!

Heb compassie om jezelf te vergeven tijdens het vallen en opstaan. En geef jezelf de ruimte om te zoeken en de vrijheid om te ervaren! Die ga je zelf creëren!

Uiteindelijk heb jij het laatste woord in wat je doet. Je eigen levensstijl is je eigen verantwoordelijkheid en je hebt deze zelf in de hand. Maar tegelijkertijd besef je wel dat het een levenslang proces is!

Alleen jij weet wat het beste voor je is. Kan je niks aan een situatie doen? Dan verander je je houding en verander je je gedachten!

- Tips:**
- Vergeet af en toe dat je volwassen bent. Bewaar (of herontdek) de grenzeloze nieuwsgierigheid en onbevangenheid van een kind
 - Neem aan het einde van de dag tien minuten de tijd om terug te kijken op de dag
 - je activiteiten
 - je gevoelens
 - je gedachten

Ben je tevreden, of had je iets anders gewild?

Stop met het maken van excuses. Aan de slag – Ga ervoor!



- 1. Mijn gedachten creëren mijn levensstijl**
(wat er gebeurt in mijn leven is het resultaat van mijn gedachten).
- 2. Gedachten zijn er altijd, ongeacht of ze positief of negatief zijn, dus ik ben altijd bezig mijn levensstijl te creëren.**
- 3. Hoe meer energie ik aan mijn gedachten geef, hoe groter ze worden = levensstijl.**
(In positieve zin, maar ook in negatieve zin.)
- 4. De kwaliteit van mijn gedachten bepaalt de kwaliteit van mijn levensstijl.**
- 5. De waarde zit 'm in hoe ik in mijzelf investeer, dat vertaalt zich in mijn gedachten.**
- 6. Mijn eigen gedachten trekken soortgelijke denkbeelden aan.**
Dat creëert mijn levensstijl.
- 7. Voor een nieuwe/andere levensstijl is het noodzakelijk mijn gedachten te vervangen door andere ideeën.**

Lees deze uitspraken elke dag totdat je ze vanzelf gaat denken
Leer ze niet uit je hoofd

1. Ik ben uniek en waardevol, ik doe altijd wat ik kan, ik groei in wijsheid en liefde.
2. Ik hoef mijzelf tegenover niemand te bewijzen – zelfs niet tegenover mezelf – want ik weet dat ik perfect in orde ben zoals ik ben.
3. Ik neem mijn eigen beslissingen en ik ben verantwoordelijk voor mijn fouten.
4. Ik weiger me te schamen of me schuldig te voelen. Ik doe wat ik kan en dat is voor honderd procent goed genoeg.
5. Ik ben niet mijn daden. Ik verricht daden. Mijn daden kunnen goed of slecht zijn. Daardoor word ik niet goed of slecht.
6. Als ik mijzelf wil straffen, denk ik eraan dat ik aardig en zachtmoedig moet zijn. Ik weet dat ik begrip en vergeving nodig heb om het beste te doen.
7. Ik weet dat het niet erg is om iets nodig te hebben. Ik probeer mijn behoeften niet uit het oog te verliezen, zodat ik ze kan vervullen.
8. Ik weet dat ik niet van anderen kan verwachten dat ze mijn gedachten kunnen lezen of mijn behoeften kunnen raden. Om eerlijk te zijn tegen mezelf en anderen, vraag ik wat ik nodig heb.
9. Ik verdien het om gewaardeerd te worden. Als mensen hun waardering laten zien, ontvang ik dit met open armen. Ik probeer nooit mijn waarde te ontkennen of af te zwakken.
10. Ik leef per dag en doe alles op z'n tijd.
11. Ik ben trots op wat ik doe, op de dingen waar ik waarde aan hecht en op de manier waarop ik leef, want ik geloof echt in mezelf.
12. Door mijn fouten en tekortkomingen word ik geen nietsnut of mislukkeling. Geen mens is volmaakt. Het is fantastisch om mens te zijn.
13. Ik houd volledig en onvoorwaardelijk van mezelf, want dat is wat ik echt nodig heb en wat ik verdien.

Let op je gedachten

Want het worden woorden

Let op je woorden

Want het worden acties

Let op je acties

Want het worden gewoontes

Let op je gewoontes

Want het wordt je karakter

Let op je karakter

Het wordt je bestemming

Frank Outlaw

Mocht u nog vragen hebben na het lezen van deze brochure,
neem dan contact op met uw consulent,
Indien u uw consulent niet kunt bereiken, neem dan tijdens kantooruren
contact op met Cambridge Health Plan Benelux BV.

Uw Cambridge consulent is:

Cambridge Health Plan Benelux BV

Bezoek adres:
Maanlander 23
3824 MN Amersfoort
Tel: 033 – 4553237
Fax: 033 – 4553370

Kantooruren:
maandag t/m donderdag 08:30 tot 17:00 uur
vrijdag 08:30 tot 15:00 uur
zaterdag & zondag gesloten

Postadres:
Postbus 2632
3800 GD Amersfoort

E-mail Websites:
E-mail: info@cambridgediet.nl
www.cambridgediet.nl
www.cambridgelevensstijl.nl
www.soyaslim.nl