

Werkboek

Lifetchangers

Module 7

Met Marcel Zweedijk



Module 7 - Module van jouw lijf

Je lijf is altijd bij je en heel eerlijk: eigenlijk zou je ermee om moeten gaan alsof het je beste vriend is. Je lijf stuurt je namelijk signalen en onthult daarmee geheimen die je leven (veel) leuker kunnen maken. Begrijp jij je lijf en haal jij er het beste uit? Daar komen we deze module achter.



Video - Bodyscan



Audio - Bodyscan



Oefening 1 - Bodyscan

Neem deze module minstens 4 keer de tijd om 10 minuten de Bodyscan te doen. Dit is een bekende mindfulness meditatieoefening waarbij de focus ligt op het voelen van sensaties in je lichaam. Je kunt de Bodyscan zowel liggend, staand als zittend uitvoeren. Kijk wat voor jou het prettigst werkt.

Luister nu naar de Bodyscan.

Schrijf hier op hoe je het vindt om de bodyscan(s) te doen. Schrijf hier per keer iets over op:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Video - Lichaamswijsheid



Oefening 2 - Wat zegt zijn/haar lijf?

Een kleine oefening om te kijken of je aan een ander kunt zien wat zijn of haar lichaam 'zegt'. Kijk vandaag eens om je heen en zoek een persoon die er emotioneel uit ziet. Wat zie je? Wat valt je op aan hem of haar? Als je niemand vindt kun je ook kijken naar het filmpje van Donald Trump.



Video (evt) - Donald Trump shuts down CNN

Wat valt je op? Aan zijn/haar lijf? Wat voel je bij zijn/haar lichamelijke uitstraling? Je kunt woorden gebruiken als open, verkrampt, levenslustig, star, losjes, nonchalant, overtuigend, etc.

Hoe denk je dat diegene zich voelt?

Als je de mogelijkheid hebt: check het! Vraag aan diegene hoe hij of zij zich voelt en of je mag checken wat jij dacht dat hij/zij voelde. Wat was zijn of haar reactie hierop?



Oefening 3 - Emotietabel

Deze oefening helpt je met het herkennen en verwoorden van jouw gevoelens. Omschrijf heel kort 2 situaties waar je deze module emoties bij voelde.

Situatie 1:

Situatie 2:

Geef vervolgens over deze twee situaties antwoord op de vragen: 'Welke emoties voelde je in die situatie, waar en hoe voelde je die emoties en hoe ben je bijgekomen van deze emotie?'

We hebben de basisemoties alvast ingevuld in de tabel. Als je wilt kun je zelf emoties toevoegen.

Tip: bespreek de situaties en emoties eens met je partner of een vriend(in)/familielid.

Emotie	Heb je dit gevoeld?	Waar en hoe voelde je dit in je lijf?	Hoe ben je bijgekomen van deze emotie?
Angst			
Blijdschap			
Boosheid			
Verdriet			
...			
...			
...			
...			

Hoe was het om deze opdracht te doen?

Wat heeft het je opgeleverd?

Welke emoties heb je vooral gevoeld?

Hoe ging je om met onplezierige emoties? Welk gedrag ontstond er bij je?

Hoe ging je om met plezierige emoties? Welk gedrag ontstond er bij je?



Oefening 4 - Selfie filmpje

Deze oefening mag je niet voorbereiden! Pak je telefoon en zet deze op selfie modus.

Neem jezelf maximaal 1 minuut op en geef antwoord op de vraag: wat is lichaamswijsheid voor jou?

Oefening 5 - Oefenen met herkennen van emoties

Heb je ook wel eens dat je een film kijkt waarbij de tranen je over de wangen lopen? Of dat je een nieuwsitem ziet dat je hartstikke boos maakt? In deze oefening laten we je oefenen met het herkennen en voelen van jouw emoties door naar 3 filmpjes te kijken. Schrijf per filmpje op welke emoties jij voelde tijdens het kijken.



Video - Met enchroma glasses kan iemand die kleurenblind is, weer kleuren zien (tussen 1:20 - 2:20 min)



Video - Dad in a box military homecoming video



Video - Russian Climbers (tot 2:00 min)

**Oefening 6 - Selfie filmpje terugkijken**

Kijk het selfie filmpje terug die je hebt gemaakt bij oefening 4. Wat zie je aan jouw lijf en gezichtsuitdrukking? Denk aan woorden als open, verkrampd, levenslustig, star, losjes, nonchalant, overtuigend, etc.

Hoe voelt het om dit terug te kijken?

*Video - Fitheid***Oefening 7 - De basics van fit zijn**

Marcel legt in het filmpje uit dat te weinig rust leidt tot te veel aanmaak van cortisol, en daarmee een lagere aanmaak van dopamine. Ook voeding heeft invloed op jouw hormoonhuishouden: wat je eet kan je aanmaak van het gelukshormoon dopamine en het liefdeshormoon oxytocine beïnvloeden. Genoeg beweging helpt voor het afbouwen van cortisol en de aanmaak van dopamine.

Wat kan je nu met die informatie?

Hiermee kom je bij de basics van een gezonde levensstijl terecht. Het is geen rocket science maar vaak nog best lastig om echt na te leven! Deze basics zijn:

- Neem genoeg rust
- Eet voedzame voeding
- Beweeg voldoende

Voor een gezonde levensstijl zijn deze 3 elementen essentieel; ze zorgen ervoor dat je fit(ter), energiek(er) en blij(er) wordt. En dus een leuker leven zal leven!

Het gezondheidsoverzicht

Pak de tabel op de volgende pagina erbij. Hier zie je de dagen van de week onder elkaar staan met 3 kolommen: rust, voeding en beweging. Je ziet twee rijen per dag: je doel en doel behaald. Bijvoorbeeld, maandag heeft een 'doel'-rij en een 'behaald'-rij.

Stel nu voor elke dag een doel op en schrijf de volgende dag op of dat doel behaald is. Probeer het doel zo concreet mogelijk te maken.

Voorbeelden van doelen

Rust: neem bijvoorbeeld minstens 7 uur of zelfs 8,5 uur slaap, ga om 22:00 uur naar bed, neem geen telefoon mee naar bed, kijk geen tv in bed, kijk geen tv na 21:00 uur, werk niet na 19:00 uur, etc.

Beweging: ga bijvoorbeeld dagelijks 1 uur intensief sporten, fiets naar het station, wandel na het avondeten een rondje, neem geen liften of roltrappen (enkel de trap), wandel tijdens je werkdag een extra rondje buiten - tijdens lunch of doe een werkafspraak lopend (the walk-and-talk), ga naar een dansavond, etc.

Voeding: eet bijvoorbeeld vegetarisch, eet veel groenten eten, eet koolhydraat-arm, drink geen alcohol of max. één glas per week, eet alleen vers eten, eet 2 (of zelfs 4) stuks fruit per dag, drink geen frisdrank, drink alleen water, drink min. 1,5 liter water per dag, drink geen suikerhoudende dranken, etc.

**Toiletopdracht**

	Rust	Beweging	Voeding
Maandag: je doel			
Maandag: gehaald			
Dinsdag: je doel			
Dinsdag: gehaald			
Woensdag: je doel			
Woensdag: gehaald			
Donderdag: je doel			
Donderdag: gehaald			
Vrijdag: je doel			
Vrijdag: gehaald			
Zaterdag: je doel			
Zaterdag: gehaald			
Zondag: je doel			
Zondag: gehaald			

**Oefening 8 - Persoonlijke opdracht**

Kijk na een week naar het overzicht dat je in hebt gevuld bij oefening 7: wat zegt dit overzicht over jou? Aan welk gebied (rust, beweging of voeding) moet je de komende periode meer aandacht geven om je levensstijl gezond(er) te maken?

- ☐ Rust
- ☐ Beweging
- ☐ Voeding

Daar zal jouw volgende persoonlijke opdracht over gaan! Vul dit ook in de online omgeving van deze cursus, zodat we jou een persoonlijke opdracht kunnen geven.

Beantwoord vervolgens de volgende vragen:

Wat was jouw persoonlijke opdracht?

Gebruik onderstaand tekstvak voor jouw persoonlijke opdracht.

Schrijf op wat je is bijgebleven van deze opdracht. Heb je er iets aan gehad?

Oefening 9 - Tips voor een hoger oxytocine-level

Om je oxytocine-level omhoog te krijgen kun je verschillende dingen doen. Hieronder een aantal tips.

Kies 3 van onderstaande tips uit om deze module te proberen! (Of verzin er zelf 1!)

- ☐ Laat je masseren of geef een massage.
- ☐ Knuffel zo veel mogelijk mensen en geef knuffels aan wie dat nodig heeft.
- ☐ Knuffel je huisdier elke dag. Heb je geen huisdier, neem er dan een! Je kunt bijvoorbeeld ook bij een asiel binnenstappen en vragen of je wellicht ergens mee kunt helpen en/of een hond mag uitlaten.
- ☐ Wrijf je eigen lijf warm. Dit kan heel makkelijk 's ochtends of 's avonds in bed. Doe dit dagelijks 1 keer.
- ☐ Probeer eens uit: leg één hand op je hart en 1 hand op je buik en blijf zo even liggen.
- ☐ Spoel jezelf na een warme douche af met koud water. Doe dit deze week minstens 3 keer.
- ☐ Maak een afspraak met de kapper/schoonheidsspecialiste/pedicure of plan een bezoekje aan de sauna of een stylist. Alles dat met lichamelijke verzorging of liefelijke aanraking te maken heeft stimuleert je oxytocine-aanmaak.
- ☐ Volg een ontspannende yogales. Let op! Poweryoga en de sportschool belemmeren juist je oxytocine-aanmaak.
- ☐ Spreek af met een vriend(in) om bij te kletsen of te wandelen.
- ☐ Neem de tijd voor seks! (solo of samen)
- ☐ Lees een boek of kijk een film die je raakt.
- ☐ Geef minstens 1 keer per dag bewust een compliment aan iemand.
- ☐ Ga iets doen waarbij je zeker weet dat je lol zult hebben, bijv. naar een cabaretvoorstelling.

Vragen?

Heb je vragen over deze cursus over de afgelopen 3 modules? Stuur ze in naar marcel@marcelzweedijk.nl zodat we deze mee kunnen nemen in de Question and Answer module (volgende module).

**Samenvatting van module 7**

Wat heb je deze module geleerd?

Welke kennis en/of tips uit deze module wil je meenemen om jouw leukste leven te kunnen gaan leven?

Met wie kan en wil je dit delen?

Ruimte voor extra aantekeningen of notities:

Wil je meer weten over het lijf? Zie onze lees- en kijktips online!
Dit was het voor deze module. Tot de volgende module!