

# Feestdagen 2021



1

De feestdagen zijn anders dit jaar

2

Wat doet het met je ?

3

Helpt het je ?

4

Wat kun je doen?

Een kleine special voor jou en niet alleen voor de feestdagen

## De feestdagen zijn anders dit jaar

Je had je misschien al verheugd op de feestdagen. Dat ze anders zou zijn als het vorige jaar. Even je gedachten op een ander spoor zetten. Gezellig samen met familie, vrienden en kennissen Kerst vieren en het oude jaar achter je laten om te proosten op een heel blanco nieuw jaar.

Misschien had je al mensen uitgenodigd om samen aan een mooi gedekte tafel van het Kerstdiner te genieten.

Misschien had je al kaartjes voor een mooi Kerstconcert of plannen voor een fijne Kerstfilm.

Hangt er al een mooie nieuwe jurk klaar en heb je een deel van je Kerstboodschappen al binnen.

Helaas gaat dit allemaal niet door en wordt er met de feestdagen voor de tweede keer begrip van je gevraagd en wordt er weer een beroep gedaan op je veerkracht.

## De feestdagen zijn weer anders dit jaar

## Wat doet het met je?

Al bijna twee jaar leven we van de ene onzekerheid naar de andere. De kranten staan bol van corona berichten en de media doet ook een behoorlijke duit in het zakje. Er gaat geen dag voorbij of we worden geconfronteerd met corona nieuws. Onze samenleving begint scheurtjes of liever gezegd aardig wat barsten te vertonen.

Merk jij dat de coronaperiode vat op je begint te krijgen? Dat je baalt van alle beperkingen, je etentje in het water valt, de vakantie weer opgeschoven moet worden?

Misschien ben je wel doodmoe van al het overwerken of valt het je zwaar dat je gezin, familie of vriendenkring getroffen wordt door het overlijden van een dierbare.

Verdriet, boosheid, teleurstelling, uitzichtloosheid, onzekerheid, onmacht en angst.

Zomaar een paar negatieve gevoelens die vat beginnen te krijgen op veel mensen.

Negatief gevoel dat is iets wat we liever niet willen. Het voelt niet fijn. Misschien voel jij je een beetje gesteund om te weten dat jij niet de enige bent. Ook ben jij niet de enige die oplossing op kort termijn zoekt om negatieve gevoelens weg te werken door snoepen en het eten van troostrijk voedsel.

## Herken jij negatieve gevoelens?



## Helpt het je ?

Misschien herken jij jezelf wel in het voorgaande stukje. Negatieve gevoelens. Troosteten, stress eten? Het is allemaal emotie eten. Wanneer je voorbij loopt aan je emoties en je gevoelens dan spoort je lichaam je aan om toch wat te doen. Je hebt je gevoelens en emoties niet voor niets. Het lichaam vraagt om iets met de signalen te doen en dat is in heel veel gevallen : eten!

Vervelende gevoelens daar houden we niet van. Een ultieme manier om meteen een goedgevoel te krijgen is vaak voedsel wat jou niet helpt. Vet, zout en zoet is de gouden combinatie. Chocolade, chips, snacks leveren snel een goed gevoel. Ja, op een heel kort termijn wel even maar juist deze voedingsmiddelen helpen je niet op een langer termijn. Het zal je op langer termijn alleen nog maar meer vervelende gevoelens en lichamelijke klachten gaan geven. Denk aan vermoeidheid, slechter slapen, darmklachten en steeds meer trek in eten. Wanneer je vervelende gevoelens snel wegwerkt door afleiding (lees eten) werk je het gevoel niet weg. Dat komt na even toch weer terug.

Herken je vooral nu in deze coronatijd dat je vaker snoept of sneller iets tussendoor pakt terwijl je eigenlijk geen honger hebt?

Let dan de komende tijd eens op of je signalen herkent wanneer je denkt dat je honger hebt.

Wat kun je beter doen? Heb je zelf een idee?



## Wat kun je doen?

Het allerbelangrijkste is dat je tijd neemt en luistert naar wat je voelt. Voel je boosheid of b.v. machteloosheid? Is het de coronasituatie waar je genoeg van hebt? Heel begrijpelijk. Daar mag je ook best boos om zijn en je af en toe machteloos voelen. Het vraagt ook nogal wat van je. Laat het gevoel er gewoon even zijn.

Weet je dat gevoelens na een paar minuten weer weg ebben.

Wanneer je ze negeert, wegduwt of weg eet komen ze steeds weer terug.



Laat je gevoelens er gewoon zijn. Dit is de beste manier om niet te vervallen in snoep en eetgedrag. We zullen nog zeker een tijd moeten dealen met het corona virus dus sluit de beste deal met jezelf.

- ★ Zelfmedelijden helpt je niet. Zelfzorg wel. Wanneer je niet lekker in je vel zit ligt gemak op de loer. Wanneer je ( hoofd) maar doordraaft ga je piekeren en dat gaat weer ten koste van je nachtrust. Wanneer je niet goed slaapt ben je overdag vaker moe en vraagt je lichaam om energie? Raden wat het vaak wordt? Juist. Eten en snoepen. Maar juist nu is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Tijd te nemen voor jezelf. Ontspannen en op tijd rust nemen. Ga eens na wat je leuk vindt om te doen.
- ★ Kijk eens om je heen hoeveel lichtpuntjes er nog zijn. Je zal versteld staan hoeveel dat er zijn.
- ★ Voel je je verdrietig, machteloos, teleurgesteld of wat dan ook? Spreek het uit. Bel een vriendin, praat met je partner of collega. Een gesprek ze vaak alles weer in een ander perspectief.
- ★ Ga lekker elke dag naar buiten en maak een gewoonte van een dagelijkse wandeling. Vooral wandelen in de natuur geeft rust.
- ★ Kies zoveel mogelijk voor gezonde onbewerkte voeding en laat suikerhoudende voeding en drankjes zo veel mogelijk achterwege. Suiker werkt verslavend en maakt moe. Wanneer je al niet zo lekker in je vel zit voegt dit dus helemaal niets toe wat jou helpt.
- ★ Dit is misschien wel de moeilijkste tip: acceptatie. Soms zijn er situaties waar je geen invloed op hebt. Kijk eens om je heen. Een pandemie dat hebben wij met onze generatie nog nooit meegemaakt. Daar zit je midden in en je kunt er niets aan doen. Hoe machteloos boos of teleurgesteld kun je je dan voelen. Aan deze situatie kun je in je eentje niets veranderen maar je kunt wel zelf bepalen hoe je er mee omgaat. Helpt zelfmedelijden je of kies je toch liever voor zelfzorg.

Kies je voor zelfzorg en kan ik je daarbij helpen? Kijk dan even op [www.goedgewicht.eu](http://www.goedgewicht.eu)

De laatste dagen van het jaar staan voor de deur. Maak er mooie dagen van.

***Blik terug, maak plannen maar leef vooral in het moment.***





