

**M9**



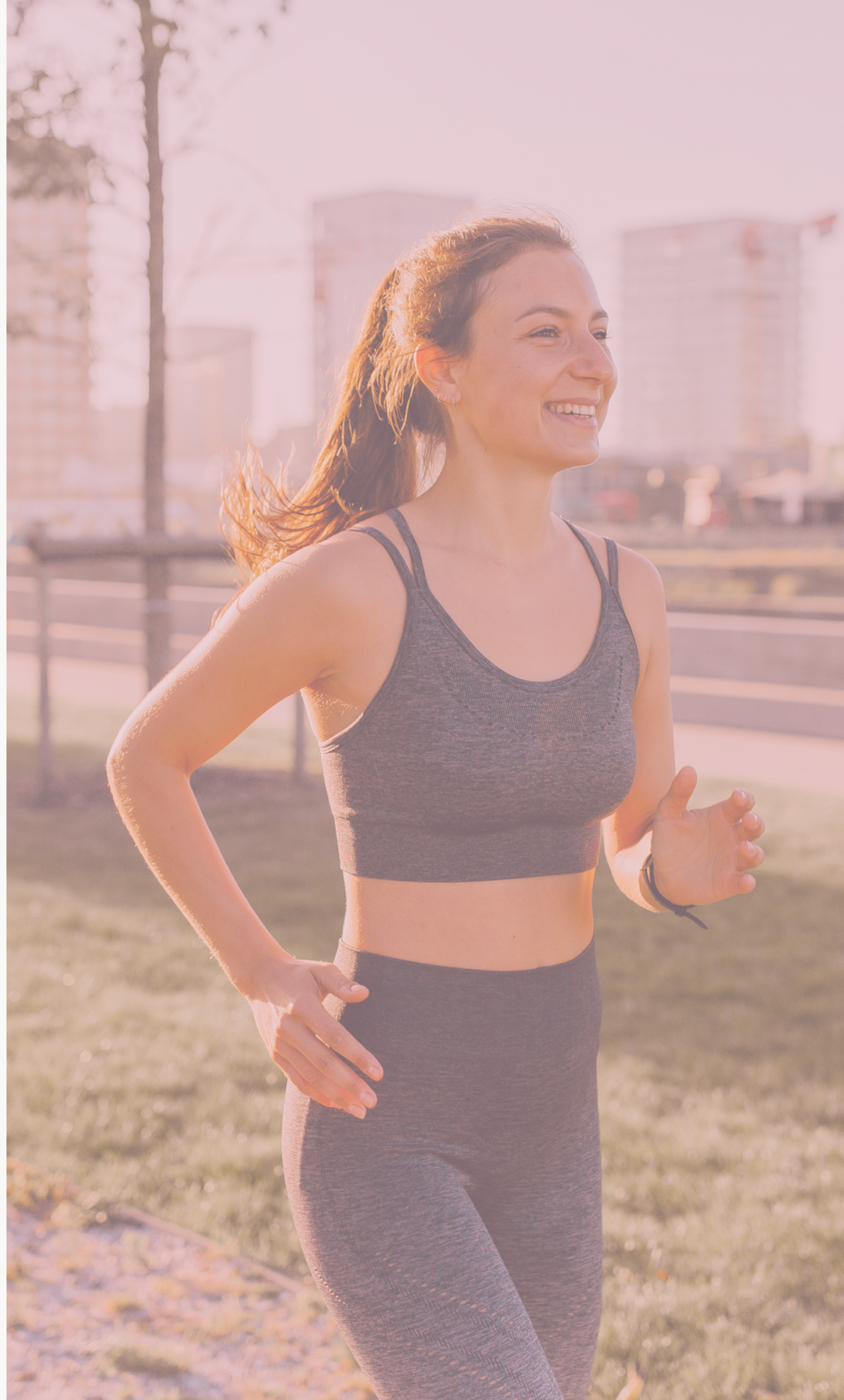
# Intuïtief bewegen

your  
powercoach  
jana

MIND BODY POWER plan

# 01

MBP plan | module 9



# Inhoud

- What?
- Why?
- Principes van IB
- Voordelen
- Mogelijke angsten & frustraties
- Belangrijke lichaamssignalen
- Praktische tips om te starten

**"The best kind of exercise is the kind that feels good."**

# What?

**= een manier van bewegen die je leert verbinden met je lichaam en leert luisteren naar de signalen die het stuurt**

- stapt af van het idee dat sporten enkel bestaat 'to shrink, sculpts or grow your body'
- ziet bewegen als een manier om te zorgen voor je lichaam en geest
- maakt gebruik van lichaamssignalen om te beslissen welke soort beweging, hoe lang en welke intensiteit
- herstelt het vertrouwen in je lichaam, dat mogelijk aangetast is door 'diet culture'



# 03

## Why?

- we leven in een cultuur die enorm focust op gewichtsverlies en het uiterlijke algemeen
- diëten, eetproblemen en een verstoorde relatie met bewegen worden genormaliseerd
- de maatschappij legt ons op hoe we er zouden 'moeten' uitzien, wat we 'moeten' eten, hoe we ons lijf 'moeten' bewegen enz.
- bewegen wordt gekoppeld aan een sleur, de zoveelste to-do op de lijst

= de reden waarom veel mensen het moeilijk vinden om consistent te bewegen

## Intuïtief bewegen wint aan populariteit

- meer aandacht naar mentale gezondheid
- meer en meer besef dat sporten vanuit zelfhaat, een negatief zelfbeeld en 'fat phobia' niet gezond is
- tijdens de lockdown hebben veel mensen hun kijk op sporten moeten aanpassen
- beginnen experimenteren met andere manieren van bewegen die ze overal kunnen doen
- er was geen gym of groepsles meer die je 'verplichtte' om te sporten, we moesten op zoek naar een manier van bewegen waarvoor we intrinsiek gemotiveerd zijn



# 10 principes van intuïtief bewegen



## 1. Ontkoppel bewegen van gewichts- of lichaamsmanagement

- sporten wordt automatisch gelinkt aan gewichtsverlies of lichaamsmanagement
- de motivatie om te bewegen: een negatief zelfbeeld, 'fat phobia' of het nastreven van een ideaalbeeld
- komt voort uit iets negatief + extrinsieke motivatie
- zolang dit je drijfveer is, zal je nooit een consistent beweegpatroon kunnen opbouwen

→ Wanneer je motivatie intrinsiek is, en los staat van gewicht of uiterlijk, komt je verlangen om te bewegen zonder verplichtingen

→ Je houdt het vol omdat het je plezier, comfort, voldoening of iets anders brengt waar je op die moment nood aan hebt.



## 2. Blijf in lijn met je waarden

- denk aan je waarden
- stem je beweegpatroon hierop af

→ Je kan een brainstorm doen van beweegvormen die in lijn liggen met je waarden (bv. waarde = verkenning / beweegvorm = elke maand nieuwe wandelpaden ontdekken)

→ Je kan ook een beweegvorm kiezen die voor jou toegankelijk is en dan aftoetsen of het bij je waarden past.

- andere aspecten van je leven worden ook gedreven door waarden
- soms krijgt tijd voor familie, school, werk of het groeien van je bedrijf voorrang op je beweegpatroon = part of life

→ Je waarden zullen waarschijnlijk niet veranderen, maar dewelke prioriteit krijgen wel!

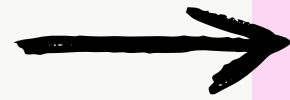
## 3. Blijf trouw aan je 'why'

- check regelmatig opnieuw in met je 'why'
- handig om deze ergens opgeschreven te hebben
- hou 'the big picture' in gedachten en stem je keuzes daarop af
- ga niet voor een quick fix of onmiddellijke bevrediging, maar kies voor wat je het meeste vooruit helpt op de lange termijn

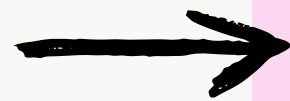


## 4. Luister naar je lijf

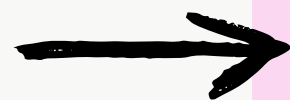
- leer luisteren naar wat je lichaam nodig heeft en het dat ook te geven, zonder oordeel
- dit kan zijn: je schema aanpassen, een rustdag nemen, je workout zwaarder maken, een oefening aanpassen...



Probeer externe vormen van feedback (tijdelijk) los te laten: weegschaal, hartslagmeter, sporthorloge enz.



Probeer eens te luisteren naar wat je lijf echt vertelt, zonder dat te laten afhangen van die externe factoren



Jij beslist wat voor jou de definitie is van 'moeilijk/zwaar'.



## 5. Wees flexibel, zonder schuldgevoel

- je beweegmomenten inplannen kan enorm helpen om er ook echt tijd voor vrij te maken
- maar wees wel steeds flexibel
- sporten moet niet zo nauw uitgestippeld zijn dat het je leven controleert
- af en toe een ongeplande rustdag nemen, 20 minuten sporten ipv een uur is helemaal oké en geen reden om je schuldig te voelen
- wel schuldgevoel? -> waar komt dit vandaan?

## 6. Omarm 'genoeg'

- we denken dat een workout niet 'telt' als we er niet bijna van flauwvallen of ervan baden in het zweet
- we zijn zogezegd niet goed bezig als we ons lichaam niet continu tot op onze grens duwen

→ Maak komaf met 'moet' en herdefinieer wat het voor jou betekent om 'genoeg' te doen

- de ene dag is met je hond gaan wandelen genoeg, of je keuken opruimen of de was doen.

Mantra: Ik doe genoeg. Ik ben genoeg.



## 7. Zet plezier voorop

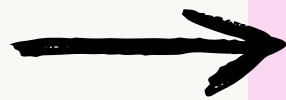
- hoe leuker jij het vindt, hoe groter de kans is dat je het blijft doen
- er zijn mensen die denken dat alles zwaar of moeilijk moet zijn, voor het effect heeft
- als iets leuk is, ga je het veel sneller en beter kunnen opnemen in je dagelijkse routine



## 8. Eer je energieniveau en zin

- vergelijkbaar met een principe uit intuïtief eten
- soms ga je je heel energiek voelen en heb je zin om stevig te bewegen
- op andere dagen voel je je moe en heb je meer nood aan rustdag
- je kan starten met bewegen met een bepaald doel in je hoofd, maar gaandeweg kan het zijn dat je vroeger wil stoppen

Geef jezelf de toestemming om te rusten wanneer je er nood aan hebt, om te knallen wanneer je er zin in hebt en om eerder te stoppen zonder schuldgevoel.



## 9. Focus op het heden

- we vergelijken onszelf vaak met hoe we vroeger waren, of wat we vroeger konden
- intuïtief bewegen werkt alleen als je in het heden leeft
- er zijn oneindig veel redenen waarom ons lichaam verandert

Streef niet naar terug 'te zijn hoe je was'. Eer je lichaam zoals het nu is door te stoppen het proberen tegen te werken, en te leren ermee te werken.



## 10. Oefen 'body neutrality'

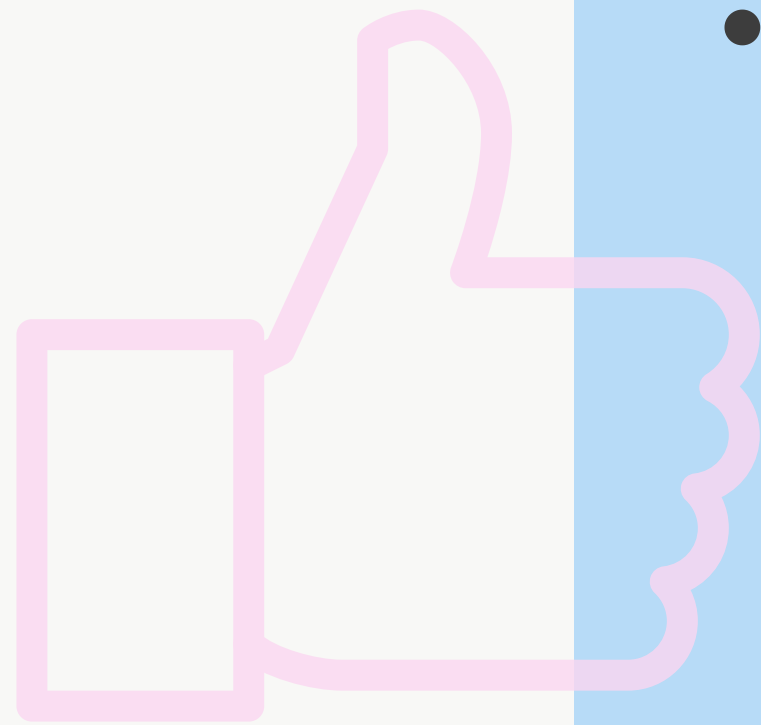
Body neutrality = letterlijk neutraal staan tegenover je lijf. Je mag het graag zien, maar het hoeft niet. Body neutrality verschuift de focus van hoe je lichaam eruit ziet, naar wat het allemaal kan.

- Het is oké om onzeker te zijn, maar blijf respectvol naar jezelf toe
  - geen body bashing!
- Jezelf graag zien om wie je bent, en niet om hoe je eruit ziet
  - Bv. Waarom zie jij je mama of beste vriendin graag?
- Het is oké om naar een bepaald doel toe te werken, maar vanuit een positieve benadering
  - Bv. Niet omdat je iets lelijk vindt aan jezelf

# Voordelen

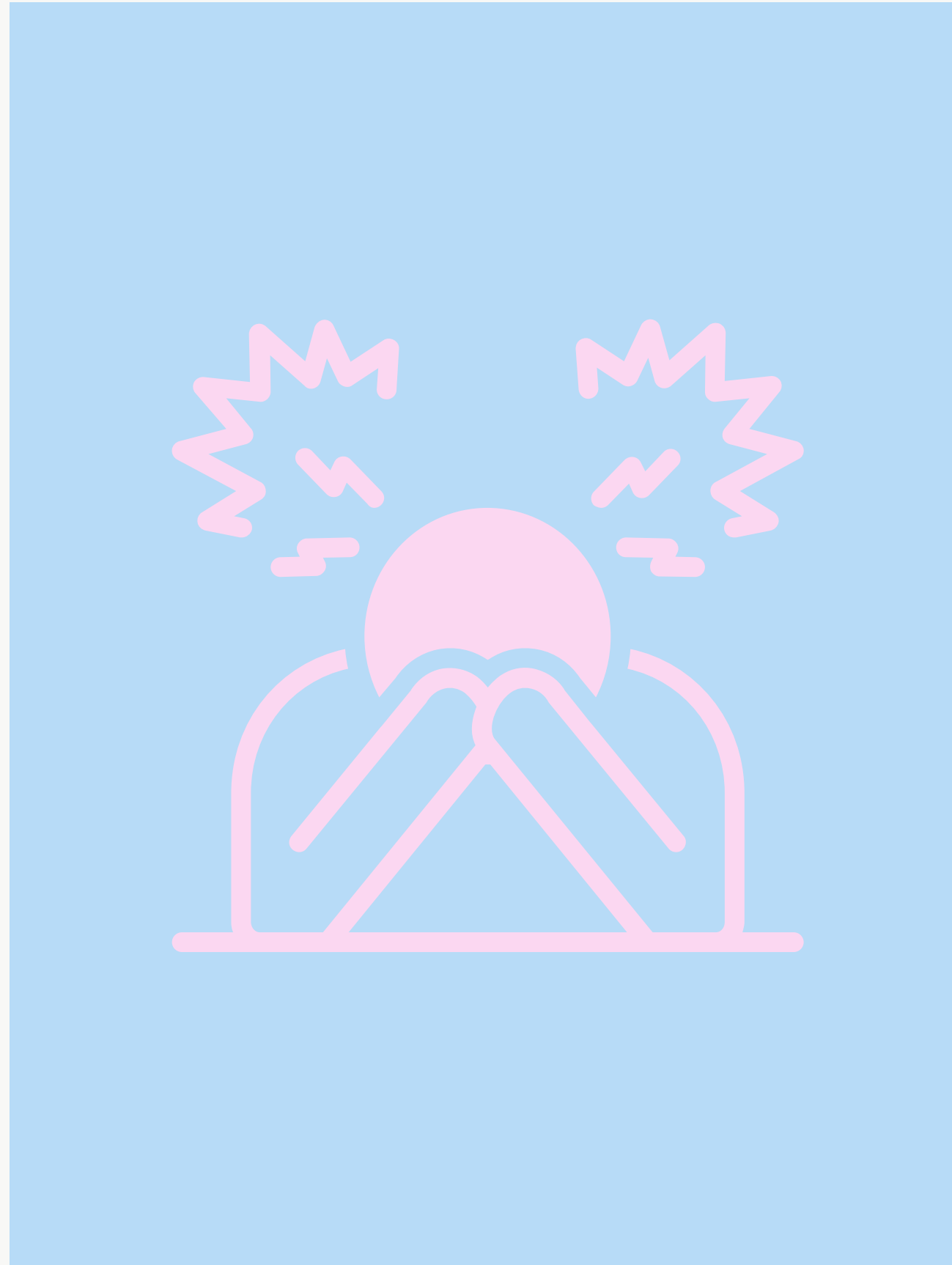
Van sporten met een positieve mindset

- **BLESSURES VERMIJDEN**
- **BOOST JE MOOD**
- **VRIJHEID**
- **WERKT MOTIVEREND**
- **FYSIEKE VOORDELEN**
- **MENTALE VOORDELEN**





# Mogelijke angsten & frustraties



## 1. GEEN CONTROLE

- schrik voor het verliezen van controle
- een vast schema voelt veiliger
- dit gaat net jou controleren

## 2. NOOIT MEER BEWEGEN

- alles-of-niets mentaliteit
- vandaag niet bewegen, wil niet zeggen nooit meer bewegen
- als je een beweegvorm doet die je graag doet, wil je daar terug mee beginnen

## 3. GEEN DOELEN STELLEN

- doelen stellen is prima, zolang deze doelen en hoe je ze wil bereiken in lijn liggen met je 'why' en je waarden



9.2



# Lichaamssignalen

Waar kan je best rekening mee houden als je een workout kiest?

- slaap
- energieniveau
- voeding
- stijfheid
- pijn
- honger
- adempatroon
- hartslag
- ...

# Praktische tips om te starten met IB

## 1. START ALS JE ER KLAAR VOOR BENT

- als je herstelt van een verstoorde relatie met bewegen kan het tijd vragen voor je je er klaar voor voelt
- geef jezelf tijd

## 2. NEEM REGELMATIG PAUZES VAN TRACKERS

- je hoeft ze niet volledig af te schrijven
- check of je nog in tune bent met je lijf, of eerder met wat de tracker zegt
- afhankelijk van waar in je journey je zit



### 3. NEEM EEN EXTRA RUSTDAG

- check in met jezelf hoe dat voelt
- zowel mentaal als fysiek

### 4. DOE EEN SNELLE CHECK-IN MET JEZELF VOOR JE START MET SPORTEN

- gaat dit mijn lijf dienen?
- gaat dit mijn geest dienen?
- waarom kies ik deze manier van bewegen?
- wat zeggen mijn lichaamssignalen?



## 5. MAAK EEN LIJST VAN DINGEN DIE JE GRAAG DOET 9.4

- beweegvormen die je leuk vindt
- beweegvormen die je graag eens wil uitproberen

## 6. INVESTEER IN COMFORTABELE KLEDIJ

- niemand vindt het leuk om oncomfortabele kledij te dragen
- maakt je onzeker
- heeft een invloed op je moed
- draag kledij die past, die goed zit en die je mooi vindt



# Thank you!

**PROBEER VOOR EEN LAATSTE KEER  
ZO GOED MOGELIJK JE WERKBOEK IN  
TE VULLEN.**