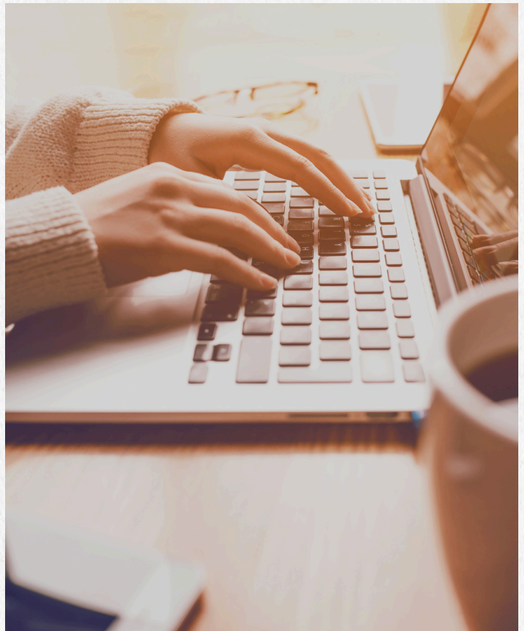
Inspiratie
CASES

CASES

Deze voorbeelden komen uit de praktijk en ik heb de meest relevante eruit geselecteerd. Laat je inspireren door deze verhalen.

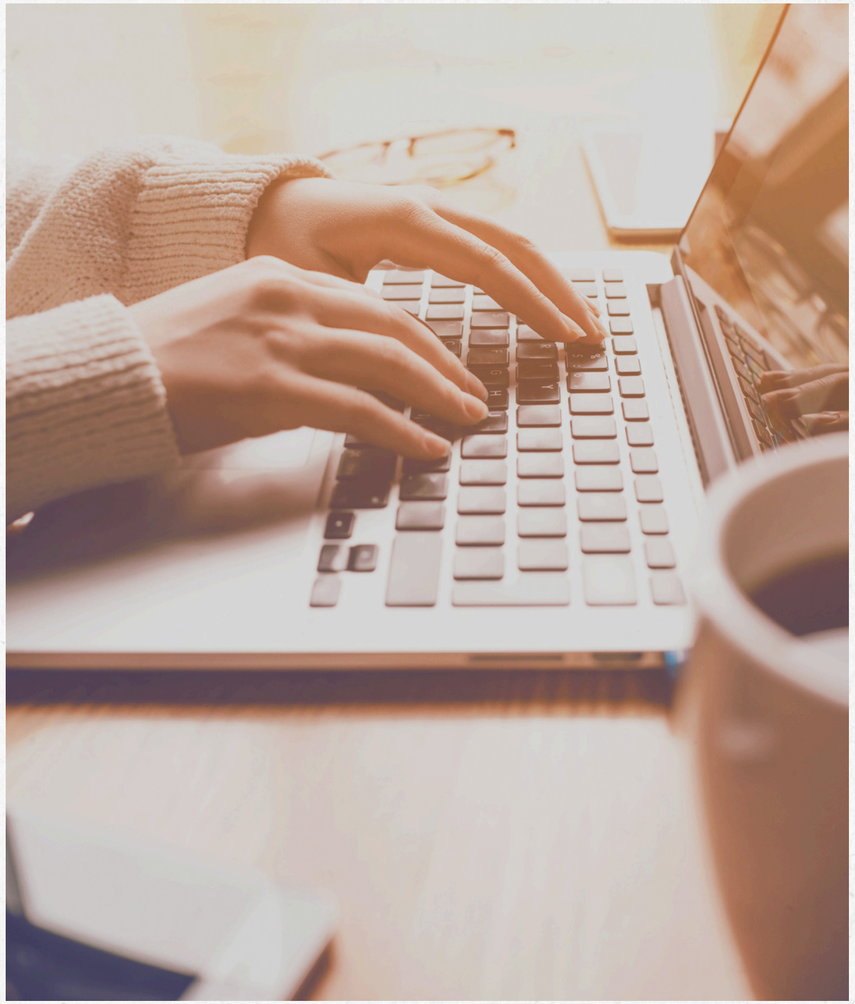


CLAIRE

- Claire werkt in de modewereld en voor haar is het uiterlijk erg belangrijk. Om haar klanten goed te kunnen adviseren is het belangrijk dat ze zelf het gevoel heeft er goed uit te zien. En ze volgt de mode op de voet en wil graag alles aankunnen. Darom is een slank lichaam voor haar belangrijk. Ze worsteld erg met haar gewicht en het lukt haar niet om hierin constant te blijven. Ook heeft ze met regelmaat last van een opgeblazen gevoel.

- Claire kwam erachter dat ze overdag steeds weer even naar een snelle hap grijpt, weliswaar redelijk gezond en weinig calorieën , maar als ze dan ‘s avonds thuiskomt dan heeft ze echt hele erge trek en eet vervolgens heel veel en alles door elkaar. Ook nam ze geen tijd om even rustig te zitten en kreeg last van het zogeheten EMO - ETEN. Op advies is ze gestart met dagelijkse Yoga & Meditatie. En we hebben samen een Plan van Aanpak gemaakt.

- Claire bereid nu in het weekend gezonde maaltijden, die ze invriest. Ze kan deze ook meenemen naar haar werk. Verder start ze de dag met een meditatie en als ze thuis komt dan beofend ze ca. 20 minuten yoga: zachte houdingen die haar rust geven en een betere feeling met haar lichaam. Ook laat ze de auto wat vaker staan en pakt de fiets of gaat lopen. Dit verminderd ook haar opgeblazen gevoel en ze is er wat kilo’s door kwijtgeraakt.



ANNE

- Anne is wat ze zelf zegt een WorkAlcoholic. Haar werk is haar leven en ze brengt veel tijd door op kantoor , maar moet ook met regelmaat reizen voor haar werk. Ze heeft allerlei klachten zoals hoofdpijn en slecht slapen en neemt hiervoor ook pillen in. Ze verlangd naar rust, maar weet niet hoe. Eten is voor haar een onderschoven kindje en ze besteed er geen aandacht aan. Maar ze merkt dat haar lichaam steeds meer signalen geeft en zoekt nu naar balans.

- Om de verbinding met haar lichaam te ervaren komt ze bij mij voor de Yoga Coaching. Gaandeweg veranderd er iets, en ze krijgt ook behoefte om haar eetpatroon aan te passen. Ze leert dat elk orgaan belangrijk is en dat voeding en stress van grote invloed hierop op is. Ook wil ze afbouwen met haar slaappillen en rust nemen als ze hoofdpijn heeft.

- Omdat ze weinig tijd heeft om zelf te koken , heeft ze een hele goede service gevonden , die home made maaltijden thuis bezorgt en ook nog eens gebaseerd op de Ayurvedische keuken. Ze drinkt alleen nog maar Ayurvedische thee tijdens haar werk in plaats van de liters koffie en we hebben afgesproken dat ze 2 uur voor het slapen gaan niet meer werkt, maar iets ontspannends doet zoals een wandeling, yoga, een film etc.

LISA

- Lisa is een jonge vrouw die op het platteland is geboren en opgegroeid en nu in de stad woont wegens haar baan. Ze mist de natuur enorm en vind het erg lastig om tot rust te komen. Ze is een echte health - lover, is vegan, kookt graag en weet veel van voeding. Maar omdat ze zo snel overprikkeld raakt , vindt ze het lastig om de regelmaat vol te houden. Ze is de laatste twee jaar erg aangekomen en voelt zich daar ongelukkig door. Ze mist ook haar sprankeling en energie en wil dit graag weer terug.

- Ik ga met Lisa an de slag met het thema RUST. En omdat ze in de stad woont, zal ze moeten zoeken naar alternatieven. Ik raad haar aan om veel planten in haar huis te zetten, een seizoensaltaar te maken en te starten met de maancycle. Om haar meer verbining te geven met de natuur en een groter geheel. Voor Lisa is verbinding met de natuur erg belangrijk en daarom is het zelf bereiden van haar maaltijden een must.

- Lisa heeft een ‘ groen paradijsje ‘ van haar woning gemaakt, en gaat nu wekelijks naar een ‘ boerenmarkt’ voor haar inkopen. Ze maakt drie keer per week een fikse wandeling in de natuur en volgt meditaties met natuurgeluiden. Ze eet voornamelijkseizoensgroentes

TOT SLOT

Zoals je hebt kunnen lezen zijn dit echt drie totaal verschilende vrouwen met allemaal een eigen probelmatiek en hulpvraag. Echter hebben zel allemaal gemeen dat rust en regelmaat in hun leven het eetgedrag ten goede komt.

Er zijn uiteraard veel overeenkomsten in mijn advies , maar anderzijds is ieder individu verschillend en kun je ook lezen dat ieder individu een ander plan van aanpak heeft.

Wanneer je jouw plan schrijft let dan echt op wat voor jou elangrijk is en heb daar ook geen oordeel over. Jouw levensstijl is uniek en daaraan gekoppeld ook jouw relatie met je lichaam, je voedingspatroon etc.

Wil je een patroon doorbreken dan dien je wel echt en goed plan op te stellen en je daar ook aan te houden. Het hoeft niet heel groots te zijn, maar wel helder en afgestmd op jouw WHY.