



**Open Universiteit**

## **Good mood food**

dr. Trijntje Völlink & dr. Marjan Nijkamp





BUITENKANT

# Bruto Nationaal (On)geluk: op zoek naar de balans



# ONDERDEEL 1: “KIES BEWUST”

- ACT-matrix oefening: in kaart brengen van jouw “snelle snacks”
- Mindfulness oefening “Coming back to your senses”



**BUITENKANT**  
(ZINTUIGEN & GEORAG)

Wat doe je om innerlijk  
ongemak niet te voelen?

Wat doe je om wakkerdegezicht  
te leven?



Welke gedachten, gevoelens  
& lichamelijke sensaties houden je  
tegen om te doen wat belangrijk  
is voor jou?

Wie/wat is belangrijk voor jou?

**BINNENKANT**  
(GEVOELENS GEDACHTEN SENSATIES)



**BUITENKANT**  
(ZINTUIGEN & GEDRAG)

Wat doe je om innerlijk  
ongemak niet te voelen?

Wat doe je om wakkergevoel  
te leven?



Welke gedachten, gevoelens  
& lichamelijke sensaties houden je  
tegen om te doen wat belangrijk  
is voor jou?

Wie/wat is belangrijk voor jou?

**BINNENKANT**  
(GEVOELENS GEDACHTEN SENSATIES)



## OEFENING 'snelle snacks' – Wat zijn jouw vluchtroutes?



Werkblad Voorkomen, Vermijden, Verminderen

# Mindfulness oefening

## Coming back to your senses

Met onze ademhaling kunnen we het signaal  
afgeven het is veilig hier





## Tel je ademhaling 1 minuut

Ga rechtop zitten.

Voeten allebei op de grond,  
schouders ontspannen.

Ogen sluiten

Observeer je ademhaling en  
tel het aantal inademingen

Ben je er klaar voor?





# Rust brengen in de ademhaling

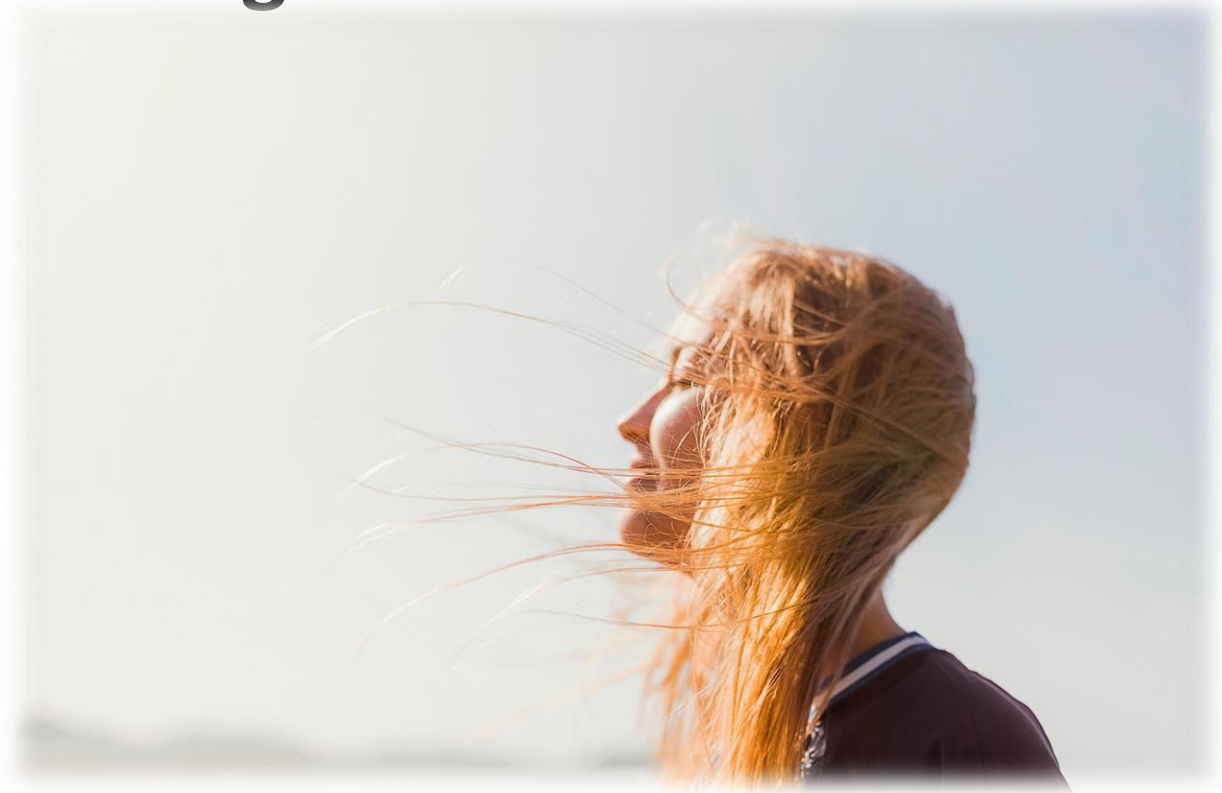
Samen: 3 x zuchten

4 tellen inademen

4 tellen inhouden

4 tellen uitademen

4 tellen leeg.



## ONDERDEEL 2: “SMAAK”

- Bewustwording Triggers en Glimmers
- Smaken verschillen

# Triggers

→ Een Trigger voel je als je lichaam verstijft en als je wil vechten of vluchten.



→ Het tegenovergestelde van een Trigger is een Glimmer.

# Glimmers

- Een Glimmer is iets wat je emoties reguleert, wat je energie geeft en wat je een gevoel van veiligheid en verbondenheid geeft.
- Een Glimmer voel je. Als een fris briesje door je lichaam, als een plotseling energiek en enthousiast gevoel, als je hart een sprongetje maakt, als een zucht van verlichting en acceptatie, als je alle stress weg voelt stromen en een moment van rust ervaart.





**BUITENKANT**  
(ZINTUIGEN & GEDRAG)

Wat doe je om innerlijk  
ongemak niet te voelen?

Wat doe je om wakkeregezicht  
te leven?



Welke gedachten, gevoelens  
& lichamelijke sensaties houden je  
tegen om te doen wat belangrijk  
is voor jou?

Wie/wat is belangrijk voor jou?

De Trigger is er én de Glimmer ook

**BINNENKANT**  
(GEVOELENS GEDACHTEN SENSATIES)



## OEFENING Wat zijn jouw glimmers?



## ONDERDEEL 3: “EXPERIMENTEER”

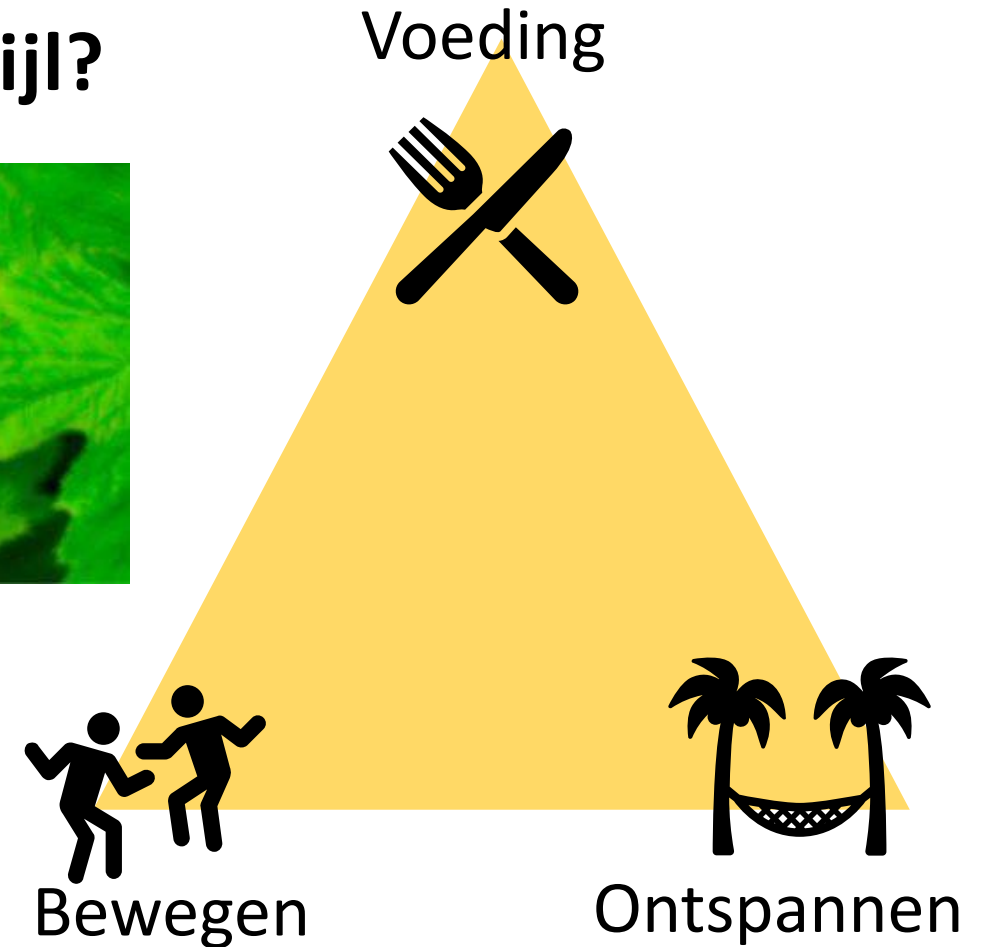
- Wat word jouw basis voor Good Mood Food?
- spice – up & verfijn jouw recept voor balans



# Waar denk jij aan bij een gezonde leefstijl?



<https://oersterk.nu/gezondheidscheck>





# Wat word jouw basis voor Good Mood Food?

Gerecht op smaak brengen: *spice – up your life* en balans vinden

- 10 sec koud douchen
- Lijstje maken energiegevers en vreters
- Ademhalingsoefening/meditatie/yoga
- Eet drie gezonde maaltijden en geen tussendoortjes (*time restricted eating*)
- Ga op de nuchtere maag bewegen (wandelen/fietsen/planken/yoga)
- Beweeg op een werkdag zoveel mogelijk (traplopen/ wandelend overleggen/oefeningen)



**Open Universiteit**

Kies jouw experiment voor 2 weken. Vraag je af:

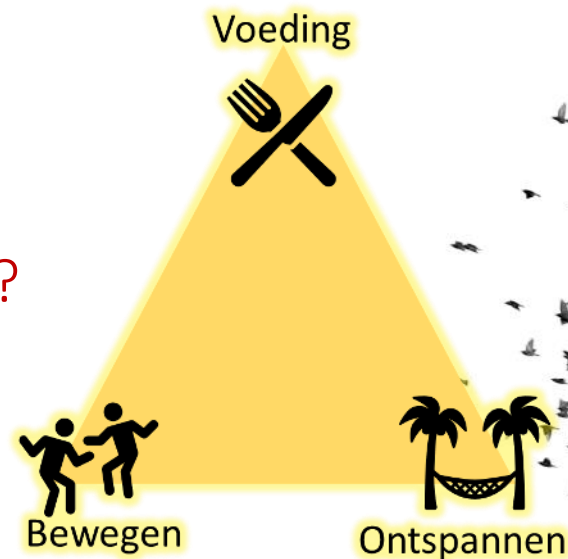
Wat ervaar ik?

Wat doet het met mijn energie en stemming?

Waar liggen de uitdagingen op de loer?

Hoe is het met mijn innerlijke criticus?

Hoe reageert mijn omgeving?





BUITENKANT

# Bruto Nationaal (On)geluk: op zoek naar de balans



= OBSERVEREN, REFLECTEREN  
EXPERIMENTEREN & BLIJVEN LEREN

BINNENKANT

Blijf nieuwsgierig, investeer in jezelf!



**BEDANKT**