

ZELFTEST GEZONDE RELATIE MET ETEN

In deze 'zelftest' ga je voor jezelf na of de manier van werken van Gezonde Relatie met Eten en het programma bij jou past. En check je of jouw motivatie voldoende is. Het zijn slechts 6 vragen, prima te doen toch 😊

Elke vraag beantwoord je met JA of NEE. Maar is het voor jou geen duidelijke JA of NEE, dan kun je – als je wilt - in het tekstblok onder TWIJFEL je redenen van twijfel intypen. En als je mijn persoonlijk advies daarover wilt, kan dat.

Als je mijn persoonlijk advies wilt over of Gezonde Relatie met Eten jou kan bieden wat jij zoekt, stuur deze zelftest dan naar me toe per e-mail. Onder de zelftest heb ik uitgelegd hoe je dit kunt doen. Laten we beginnen 😊 (Gezonde Relatie met Eten wordt verder GRmE genoemd)

Past bij jou waar **GRmE** voor staat?

VRAAG 1: Ben jij ALLEEN MAAR op zoek naar een (nieuw) dieet of systeem om gewicht te verliezen?

- Ja**, het enige wat ik wil is gewicht verliezen... **dan biedt GRmE niet wat jij zoekt**
- Nee**...ga verder met de zelftest 😊
- Twijfel**...mail de zelftest voor persoonlijk advies. Noteer hieronder waarom je twijfelt.

Groei gaat stapje voor stapje. (T)huiswerk is een onmisbaar onderdeel

Dit programma vraagt/vergt dat je thuis ook aan de slag gaat. Om tot een stabiele (gedrags)verandering te komen, moet je in de thuissituatie oefenen/zelfonderzoek doen.

VRAAG 2: Ben je bereid om thuis ook aan de slag te gaan?

NB. Het '(t)huiswerk' betekent niet dagelijks een uur eraan te moeten besteden. Een aantal keer per week, met uitzondering van één kleine periode, is voldoende.

- Nee**, ik ben niet bereid om thuis aan mezelf te werken... **GRmE biedt niet wat jij zoekt**
- Ja**...ga verder met de zelftest 😊
- Twijfel**...mail de zelftest voor persoonlijk advies. Noteer hieronder waarom je twijfelt.

Is jouw geloof in verandering voldoende?

De mate waarin jij gelooft in verandering is heel belangrijk om daadwerkelijk tot verandering te komen! Het is vele malen effectiever om energie te steken in de redenen waarom je wèl in verandering gelooft, dan in de problemen die verandering in de weg staan. Immers, waar je energie in steekt, groeit!

Voorwaarden voor verandering

Er zijn drie voorwaarden nodig voor verandering:

- Kunnen veranderen
- Willen veranderen
- Er klaar voor zijn om te veranderen

Kunnen veranderen. De mogelijkheid om te kunnen veranderen heeft vooral te maken met vaardigheden en middelen. In dit geval is het middel GRmE en de vaardigheden die jij je eigen gaat maken met behulp van het [GEEF-programma](#).

Willen veranderen. Soms is de vraag of je kan veranderen niet aan de orde. Je hebt voldoende vertrouwen in je eigen capaciteiten en gelooft ook dat GRmE en het programma effectief zal zijn. Echter denk je geen redenen te hebben om te veranderen; eigenlijk wil je niet.

Ook is het mogelijk dat je juist heel graag wilt veranderen, maar je herziet je mening op het moment dat je daadwerkelijk met het [GEEF-programma](#) aan de slag gaat. Je vindt het toch (veel) lastiger, moeilijker of zwaarder dan je had verwacht.

Niet willen veranderen is een volkomen normaal gevoel bij het proces van veranderen. Er zijn twee oorzaken waardoor dit verschijnsel optreedt.

1. Als je er niet voldoende op vertrouwt dat je kan veranderen, kies je ervoor om je probleem te ontkennen, te rationaliseren of op een ander te projecteren. Hierdoor zakt tijdelijk de last van het probleem dat je ervaart. Er is op dat moment dan geen reden meer om überhaupt te veranderen. De wil ontbreekt.
2. De tweede oorzaak is dat een probleem je vaak ook bepaalde voordelen oplevert.

Er klaar voor zijn om te veranderen. De mate waarin je er klaar voor bent om te veranderen hangt voor een groot gedeelte af van je omgeving. Wanneer je omgeving een verandering niet steunt, is het meestal moeilijk(er) om daadwerkelijk te veranderen. Gebrek aan steun hoeft overigens niet te betekenen dat je niet zal slagen, maar is het wel een belangrijke factor.

VRAAG 3: Vertrouw je er voldoende op dat je kunt veranderen?

Nee, ik verwacht niet dat ik wel kàn veranderen... **GRmE biedt niet wat jij zoekt**

Ja...ga verder met de zelftest 😊

Twijfel...mail de zelftest voor persoonlijk advies. Noteer hieronder waarom je twijfelt.

VRAAG 4: Levert jouw huidige relatie met eten je voordelen die je niet wilt missen?

- Ja**, die voordelen zou ik niet willen missen... **GRmE biedt niet wat jij zoekt**
- Nee**...ga verder met de zelftest 😊
- Twijfel**...mail de zelftest voor persoonlijk advies. Noteer hieronder waarom je twijfelt.

VRAAG 5: Heb je iemand in je nabije omgeving die jou kan steunen tijdens het programma?

- Nee**, ik sta er alleen voor... **ga door naar VRAAG 6**
- Ja**... je bent klaar met deze zelftest 😊

VRAAG 6: Je hebt dus niemand in je nabije omgeving die je kan steunen. Mag ik - Klazien Waerts, dan jouw steun zijn. Of ben je dan bereid/klaar voor om het alleen te doen?

- Nee**, ik wil niet dat jij me steunt. Ook ben ik er niet klaar voor om het alleen te doen ...
GRmE biedt niet wat jij zoekt
- Ja**... je bent klaar met deze zelftest 😊
- Twijfel**...mail de zelftest voor persoonlijk advies. Noteer hieronder waarom je twijfelt.

Hoe deze zelftest mailen voor persoonlijk advies?

Deze zelftest is een PDF. Als je deze zelftest wilt opsturen voor persoonlijk advies, download dit PDF eerst op je eigen apparaat. Anders gaat je ingetypte tekst verloren.

Vervolgens ga je naar je mailprogramma, zoals Outlook of Gmail. Maak een nieuwe mail en stuur deze naar **info@gezonderelatiemeteten.nl** (of klik direct op [deze link](#)) en gebruik als onderwerp 'Graag persoonlijk advies op zelftest'. Voeg ten slotte als bijlage deze PDF toe.

[Klik Hier voor Online Coaching](#)

[Klik Hier voor Zelfhulp](#)