



Pak de regie

over jezelf

Pury Coaching



Hallo!

Gezondheid is een kostbaar geschenk—dat heb ik zelf ervaren.

In 2020 werd ik geconfronteerd met uitgezaaide darmkanker. Dankzij mijn gezonde leefstijl durfden de artsen de operatie aan, en na maanden van herstel ben ik sterker teruggekomen. Deze ervaring heeft me doen inzien hoe krachtig een bewuste leefstijl kan zijn.

Als Leefstijl-coach en Reiki Master wil ik jou nu helpen om dezelfde kracht te vinden. In mijn 12-weekse programma ontdekken we samen hoe jij duurzaam gezond, vitaal en in balans kunt blijven. Ben jij klaar om zelf de regie te nemen over je gezondheid?

Petra van Os-de Jonge

purycoaching.com
info@purycoaching.com

Introductie

12 weken training

Welkom bij de eerste kennismaking met mijn 12-weekse leefstijlshift-programma!

In deze verkorte introductie neem ik je mee in de eerste stappen van een totale leefstijltransformatie. We gaan samen aan de slag om je bewust te maken van je gedrag en gewoontes. Waarom doe je de dingen zoals je ze doet? Door inzicht te krijgen in waar jouw gedrag en keuzes vandaan komen, en hoe je omgeving hierop invloed heeft (vaak zonder dat je het doorhebt), zet je de eerste stap naar blijvende verandering.

Als deze introductie je bevalt, kun je ervoor kiezen om het volledige programma te volgen, of verder te gaan op jouw eigen tempo. We gaan diep in op je doelen en behandelen essentiële thema's zoals motivatie, voeding die bij jou past, de rol van beweging, en een krachtige mindset. Misschien wel het allerbelangrijkste: we werken aan consistente gewoontes die je helpen om een jojo-effect te voorkomen en vitaal ouder te worden.

Samen maken we van gezondheid een duurzame levensstijl.
Doe je mee?

MODULE 1

BEWUSTWORDING

de reis naar binnen

DOEL:

De basis leggen door inzicht te krijgen in huidige gewoontes, overtuigingen en drijfveren.

Wat is bewustwording *onderwerp*

Bewustwording is het proces van je bewust worden van je gedachten, gevoelens, en gedragingen. Het betekent dat je stilstaat bij wat er in je omgaat en waarom je bepaalde keuzes maakt, in plaats van automatisch te handelen zonder erbij na te denken. Dit is belangrijk voor gezondheid en welzijn omdat onze gedachten, gevoelens, en overtuigingen vaak onbewust ons gedrag sturen.

Bijvoorbeeld, als je je gestrest voelt, kun je onbewust grijpen naar ongezond voedsel of alcohol om je beter te voelen. Als je jezelf niet bewust bent van dit patroon, blijf je dit gedrag herhalen, zelfs als het je gezondheid schaadt. Maar als je bewust bent van de onderliggende emoties en gedachten, kun je bewustere keuzes maken – zoals een wandeling maken of een vriend bellen voor steun in plaats van naar de koekjestrommel te grijpen.

Onze overtuigingen, zoals "Ik ben toch geen sportief type" of "Gezond eten is te duur," kunnen ons ook tegenhouden om gezonde keuzes te maken. Bewustwording helpt deze overtuigingen te herkennen en te veranderen, zodat je gedrag en keuzes meer in lijn komen met je gezondheidsdoelen.

Wat is bewustwording

Door bewustwording creëer je ruimte om nieuwe, gezondere gewoontes te ontwikkelen. Het is de sleutel tot duurzame verandering, omdat je de patronen en triggers die je gedrag beïnvloeden gaat zien en kunt aanpakken. Hierdoor kun je niet alleen je fysieke gezondheid verbeteren, maar ook je mentale en emotionele welzijn versterken. Het is dus een krachtig hulpmiddel om je leven op een positieve manier te transformeren.

HOE BEWUST BEN JIJ?

Kruis aan waar je je het meest bewust van bent



Gedachten



Gedrag



Lichaam



Energie



Omgeving



Weet ik niet

Jouw gezondheidsreis

opdracht

Schrijf op wat je tot nu toe hebt ondernomen om vitaal en gezond te worden.

MIJN REIS

VRAGEN

1. Hoe vaak ben je je bewust van de gedachten die door je hoofd gaan gedurende de dag?

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Altijd | <input type="radio"/> Zelden |
| <input type="radio"/> Vaak | <input type="radio"/> Nooit |
| <input type="radio"/> Soms | <input type="radio"/> Weet ik niet |

2. Als je een emotie zoals stress of angst ervaart, ben je je dan bewust van hoe dit je gedrag beïnvloedt?

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Altijd | <input type="radio"/> Zelden |
| <input type="radio"/> Vaak | <input type="radio"/> Nooit |
| <input type="radio"/> Soms | <input type="radio"/> Weet ik niet |

3. Hoe vaak neem je de tijd om je gewoontes en gedragingen te evalueren en te reflecteren op waarom je ze doet?

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Altijd | <input type="radio"/> Zelden |
| <input type="radio"/> Vaak | <input type="radio"/> Nooit |
| <input type="radio"/> Soms | <input type="radio"/> Weet ik niet |

4. In hoeverre voel je dat je bewust controle hebt over de keuzes die je maakt met betrekking tot je gezondheid en welzijn?

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Altijd | <input type="radio"/> Zelden |
| <input type="radio"/> Vaak | <input type="radio"/> Nooit |
| <input type="radio"/> Soms | <input type="radio"/> Weet ik niet |

Zelfreflectie

Oefening: Schrijf een korte zelfreflectie over een gewoonte of gewoontes die je graag zou willen veranderen en waarom.

GEWOONTES

Dagelijkse Oefeningen

Elke dag 10 minuten in je journal schrijven helpt je met bewustwording van je gedrag.

Kijk eens 5 minuten in de spiegel, wat valt je op, wat voel je?

Schrijf in je journal

Kijk in de spiegel

Inchecken bij jezelf

Ga even rustig zitten of liggen, let alleen op je ademhaling. Welke gedachten komen naar boven.

notities

5 Minutes Journal
