

Mijn naam is Marjolein de Haas. Sinds 2008 ben ik werkzaam als diëtist, en in 2012 ben ik bij Zorgwaard gaan werken. Ik werk hier met veel plezier; ik heb de vrijheid om mijn eigen koers te varen, heb lieve collega's en er is een fijne werksfeer.

In deze paar zinnen zitten verschillende waarden verstopt: plezier, vrijheid, autonomie, collegialiteit, veiligheid. Waarden die voor mij belangrijk zijn, en leiden tot een waardevolle baan. Verbinding en ontwikkeling zijn twee andere belangrijke waarden. Fitheid wil ik ook toevoegen.

Deze combinatie van waarden, maakt dat ik het heerlijk vind om naast diëtist ook ACT-coach te zijn. Ik ben graag in verbinding met mensen en help graag in de ontwikkeling van een waardevol leven; zeker wanneer fitheid hier ook een rol in mag spelen. Fitheid door goed voor jezelf te zorgen; of dat nu is door meer beweging, gezonde voeding of door heel iets anders. Iedereen is uniek, en voor iedereen ziet een waardevol leven er anders uit.

ACT is een vorm van gedragstherapie, die gericht is op het verhogen van psychologische flexibiliteit. Met meer psychologische flexibiliteit zijn we vervolgens sterker opgewassen tegen al het ongemak wat we ook tegenkomen in ons leven, en kunnen we stapsgewijs veranderingen maken om een waardevol leven te leiden.

ACT is gericht op het gedrag. Hoe ziet jouw eetgedrag eruit, en werkt dit voor jou? Is het waardevol? Mocht je een dagje met mijn leven meekijken, zou je kunnen zien dat ik bij thuiskomst, tijdens koken en regelmatig ook in de avond in de keukenla op zoek ben naar iets eetbaars; liefs zoetigheid. Waardegericht gedrag? Nee! Maar wel een gewoonte. Een gewoonte dat me wat oplevert: even dat moment van 'hmm.. lekker'.

Er zijn meer momenten van eten dat ik denk 'hmmm .. lekker'. Zoals een punt zelfgemaakte appeltaart op de verjaardag van mijn zoontje. Ook hier is er 'hmmm.. lekker' maar dan wel op veel waardevoller moment dan dat 'in de keukenla-zoek-moment'.

Je snapt het verschil waarschijnlijk wel tussen deze twee momenten. Maar nu dan; hoe stop ik met gedrag dat me toch wel wat oplevert?

Hier help ik je graag mee verder!

De weegschaal om je gewicht te wegen, heb ik hier niet bij nodig. We zoomen echt in op het gedrag.

Spreekt het je aan? Neem gerust contact met mij op!

Marjolein de Haas, diëtist en ACT coach
085-0085020, diëtist@zorg-waard.nl