



Plezierig afvallen

Gezonde Relatie met Eten

Bepaal met deze zelfscan waarmee jij het best bent geholpen én wat het best bij jou past

Hoi, ik ben Klaziena Waerts, jouw eetrelatie coach



Op mijn website plezierigafvallen.nl heb je meerdere manieren ontdekt waarmee ik jou kan helpen. Maar je weet niet – of twijfelt – welke manier het best bij jou past. Ik help je graag om dit te achterhalen. Kom met me mee, dan gaan we ervoor!

Hulp nodig bij deze zelfscan?

Bij elke vraag kun je je eventuele twijfel(s) kwijt. Mail deze zelfscan naar mij, Klaziena Waerts, en ik neem contact met je op.

Onderaan deze zelfscan leg ik uit hoe je deze PDF naar me toestuurt.

Het GEEF-programma

Voordat we starten met de zelfscan wil ik jou graag meer vertellen over het GEEF-programma, waarover ik het in de hiernavolgende zelfscan heb. Wel zo makkelijk als je dan weet waarover ik het heb, toch? ☺

Het GEEF-programma (GEEF-model) is een 4-stappen systeem om uit die ongewenste plek van *'ik moet nu eten, want mijn emoties en mijn innerlijke stemmen hebben de controle over me'* en terug te komen in de bestuurdersstoel.

Je voelt:

- ✓ Je rustiger en meer in controle.
- ✓ Je in staat om te ontspannen tegenover en te genieten van eten

De gevolgen?

- ✓ Je stopt met teveel eten, emotie eten, eetbuien, snoepen en snaaien en ga je afvallen
- ✓ Je hoeft van jezelf niet meer 'op dieet' of 'aan de lijn te doen'
- ✓ Je ontzegt jezelf niet meer je favoriete voedsel én voel je je er niet schuldig over als je het eet

Het GEEF-model: zijn betekenissen

Het woord GEEF in het GEEF-model heeft 2 betekenissen :)

#1 Betekenis

De eerste betekenis is waarvoor het model staat, het doel van het model. Kortom, wat bereik je ermee?

**eet je
emoties niet weg.
GEEF ze de ruimte!**

#2 Betekenis

De tweede betekenis is waarvoor elke letter staat in 'GEEF'. Het zijn de 4 stappen die het model vormen.

G: gedrag rond eten



E: erken je gevoelens



E: erken je gedachten en temper je innerlijke saboteurs



F: fijn dat je er mag zijn!



Wanneer en wat doe je in het online GEEF-programma?

Het GEEF-model is een online programma, waarin ik je leidt door de 4 stappen. In totaal zijn het 30 lessen, verdeelt over 8 modules. Elke stap beslaat 2 modules.

Om jou niet overweldigd te laten voelen, wordt elke 3 weken* de volgende module toegankelijk. Je bent dus met het volledige programma 22 weken bezig. Maar langer mag natuurlijk ook, want je doet het in jouw tempo!

*Met uitzondering van module 5: deze wordt toegankelijk na 4 weken na de startdatum in plaats van 3 weken.

Elke keer als de volgende module toegankelijk wordt, ontvang je daarvan een e-mail in je inbox. [Klik hier voor een overzicht van alle modules en lessen.](#)

Waar is de persoonlijke coaching?

Je vraagt je nu vast af waar nou die persoonlijke coaching, hulp en begeleiding is? En dat is een terechte vraag! 😊

Via 2 wegen coach ik jou persoonlijk:

Als eerste krijg jij een persoonlijk coach-moment wanneer jij een les in het GEEF-programma afsluit met een oefening of test. De betreffende ingevulde oefening of test ontvang ik automatisch in mijn e-mailbox en geef ik jou daarop altijd persoonlijk feedback.

En als tweede kun jij altijd – voor de duur van je traject of abonnement - mij al je vragen stellen / problemen voorleggen in de afgesloten community. Alleen ik, en niemand anders (zelfs Google niet), zal dit kunnen lezen. Je stuurt je vraag in via een online formulier, die ik dan in mijn e-mailbox ontvang en uiteraard persoonlijk beantwoord.

En het handige van deze methode is dat je eenvoudig je vorige vragen + mijn reactie weer kunt terughalen.

En grote kans dat jij nu jezelf de vraag stelt waarom mijn coaching online plaatsvindt en niet face to face? Ook weer een hele terechte vraag! 😊

Welke voordelen biedt online coaching ten opzichte van face to face?

Het is veilig omdat er geen ander is die je direct beoordeelt.

De anonimiteit biedt meer gelegenheid tot openheid.

Je kunt het in je eigen tijd en omgeving doen.

De structuur is overzichtelijk en effectief: als cliënt weet je steeds waar je je in het proces bevindt.

[Lees hier alle voordelen van online coaching](#)

De zelfscan

Welke manieren zijn er waarmee ik jou kan helpen?

Ik kan jou via 4 manieren helpen:

1. 'Eerste Hulp Bij Eetbuien & Jouw Mindful Eetdagboek'; als e-book of als fysiek boek
2. Online GEEF-programma (zelfstudie); half jaar of jaar
3. Online coaching & Community
4. Online coach GEEF-programma; half jaar of jaar

Achterhaal welke manier het best bij jou past

Als eerste kunnen we al een duidelijk onderscheid maken tussen de manieren 1 & 2, en de manieren 3 & 4.

Namelijk dat de manieren 1 & 2 zijn gebaseerd op zelfstudie, en bij de manieren 3 & 4 ga ik jou helpen/ondersteunen, oftewel coachen.

Vraag 1

Wil / heb jij hulp/ondersteuning en coaching nodig om blijvend plezierig gewicht te verliezen en een gezonde relatie met eten te krijgen?

☐ JA, ga naar vraag 6

☐ NEE, ga naar vraag 2

TWIJFEL: Als je niet zeker weet of jij coaching nodig hebt, typ hieronder uit waarom je daarover twijfelt:

Vraag 2

Okay, dus jij gaat het zelfstandig doen. Dan past manier 1 (e-book of boek 'Eerste Hulp Bij Eetbuien & Jouw Mindful Eetdagboek') of manier 2 (het online GEEF-programma – zelfstudie) het best bij jou.

Manier 1 – e-book of boek 'Eerste Hulp Bij Eetbuien & Jouw Mindful Eetdagboek' past bij jou als je *alleen* je eetgedrag positief wilt veranderen.

Bij deze manier gaan we ook niet in op hoe je beter en anders kunt leren omgaan met je onaangename gevoelens en je saboterende innerlijke stemmetjes die je tot eten aanzetten. Daarvoor is het GEEF-model dé manier 😊

Manier 2 – het online GEEF-programma – zelfstudie.

Bij deze manier vertel en leer ik je alles, maar bied ik je hierbij geen begeleiding, oftewel **geen coaching**. Je gaat geheel zelfstandig aan de slag.

Wil jij **alleen** je eetgedrag veranderen en **niet** leren hoe anders en beter met je gevoelens en innerlijke stemmetjes (je gedachten) om te gaan?

☐ JA, manier 1 – e-book of boek 'Eerste Hulp Bij Eetbuien & Jouw Mindful Eetdagboek' past het best bij jou. Ga naar vraag 3

☐ NEE, manier 2 – het online GEEF-programma past het best bij jou. Ga naar vraag 4.

TWIJFEL: Als je niet zeker weet wát je nodig hebt, typ hieronder uit waarom je hierover twijfelt:

Vraag 3

Okay, nu weet je dat manier 1 - e-book of boek 'Eerste Hulp Bij Eetbuien & Jouw Mindful Eetdagboek' het best bij jou past.

Je hebt de keus om deze manier via het e-book of via het fysieke boek te gaan doen.

Het e-book past het best bij jou als jij het fijn vindt om op een computer, laptop of tablet te werken en weet hoe je met een PDF werkt.

Het fysieke boek past het best bij jou als je graag schrijft of als je niet 'handig' bent met een computer, laptop of tablet.

Past het werken met en op een computer, laptop of tablet bij jou én kun je werken met een PDF?

☐ JA, [het e-book "Eerste Hulp Bij Eetbuien & Jouw Mindful Eetdagboek" past het best bij jou.](#)

☐ NEE, [het boek "Eerste Hulp Bij Eetbuien & Jouw Mindful Eetdagboek" past het best bij jou.](#)

TWIJFEL: Als je niet zeker weet of het e-book of het boek bij jou past, typ hieronder uit waarom je twijfelt:

Vraag 4

Uit jouw antwoord bij vraag 2 bleek dat jij niet *alleen* je eetgedrag wilt veranderen, maar ook wilt leren hoe anders en beter met je gevoelens en innerlijke stemmetjes (je gedachten) om te gaan.

We komen dan uit bij manier 2 (het GEEF-programma – zelfstudie) of manier 4 (online coach GEEF-programma).

Manier 2 – het GEEF-programma – zelfstudie.

Bij deze manier vertel en leer ik je alles over hoe je anders en beter kunt omgaan met je eetgedrag, je onaangename gevoelens en je saboterende innerlijke stemmetjes die je tot eten aanzetten. Hierbij ga je zelfstandig aan de slag en help/ondersteun en **coach ik je niet**.

Manier 4 – Online coach GEEF-programma

Bij deze manier kun je mij inschakelen als **jouw eetrelatie coach** bij je vragen over je problemen rond eetgedrag, maar ook hoe je beter en anders kunt omgaan met je onaangename gevoelens en je saboterende innerlijke stemmetjes die je tot eten aanzetten. Hierbij help/ondersteun en ben ik jouw eetrelatie coach wanneer je maar wilt.

Wil en/of heb je hulp/ondersteuning en coaching nodig bij het veranderproces?

☐ JA, ga naar vraag 6

☐ NEE, ga naar vraag 5

TWIJFEL: Als je niet zeker weet of jij coaching nodig hebt, typ hieronder uit waarom je twijfelt:

Vraag 5

Uit jouw antwoord bij vraag 4 bleek dat jij geen hulp/ondersteuning en coaching wil en/of nodig hebt. We komen dan uit bij manier 2 (het GEEF-programma; zelfstudie).

Okay. We weten nu dat manier 2 – het GEEF-programma; zelfstudie het best bij jou past. Bij deze manier kun je kiezen voor een half jaar of een jaar.

Het GEEF-programma is verdeeld over 8 modules en elke 2 modules staat voor 1 stap van G.E.E.F.

Elke 3 weken wordt de volgende module toegankelijk. In totaal duurt het GEEF-programma 22 weken. Dus een klein half jaar. Als jij verwacht dat jij het komende half jaar regelmatig (richtlijn is vrijwel dagelijks een uur) kunt werken aan het GEEF-programma, dan past de duur van een half jaar bij jou. Kies anders voor de duur van een jaar.

Kun/wil jij vrijwel dagelijks werken met het GEEF-programma?

☐ JA, [manier 2 voor de duur van een half jaar past het best bij jou.](#)

☐ NEE, [manier 2 voor de duur van een jaar past het best bij jou.](#)

TWIJFEL: Als je niet zeker weet welke duur het best past bij jou, typ hieronder uit waarom je twijfelt:

Vraag 6

Uit jouw antwoord bij vraag 1 bleek dat jij hulp/ondersteuning en coaching wil en/of nodig hebt. We komen dan uit bij de manieren 3 (online coaching & community) en 4 (online coach GEEF-programma).

Manier 3 – Online coaching & community.

Bij deze manier help/ondersteun en **coach** ik je, maar krijg je **geen toegang** tot het GEEF-programma. Met het GEEF-programma leer ik jou in 4 stappen anders en beter te leren omgaan met je eetgedrag, je onaangename gevoelens en innerlijke stemmen die je tot eten aanzetten. Wel ontvang je elke week via de mail een ingekorte versie van een les afkomstig uit het GEEF-programma met een korte bijbehorende opdracht voor die week.

Manier 4 – Online coach GEEF-programma.

Bij deze manier help/ondersteun en **coach** ik je, en krijg je **wel toegang** tot het GEEF-programma. Met het GEEF-programma leer ik jou in 4 stappen anders en beter te leren omgaan met je eetgedrag en met je onaangename gevoelens en innerlijke stemmen die je tot eten aanzetten.

Wil jij **GEEN toegang** krijgen tot het GEEF-programma, maar **WEL gecoacht** worden?

☐ JA, [manier 3 het best bij jou. Het online coaching & community](#)

☐ NEE, manier 4 – het online coach GEEF-programma past het best bij jou. Ga naar vraag 7.

TWIJFEL: Als je niet zeker weet of je het GEEF-programma wel of niet nodig hebt, typ hieronder uit waarom je twijfelt:

Vraag 7

Okay. We weten nu dat manier 4 – online coach GEEF-programma - het best bij jou past. Bij deze manier kun je kiezen voor een half jaar of een jaar.

Het GEEF-programma is verdeeld over 8 modules en elke 2 modules staat voor 1 stap van G.E.E.F.

Elke 3 weken wordt de volgende module toegankelijk. In totaal duurt het GEEF-programma 22 weken. Dus een klein half jaar. Als jij verwacht dat jij het komende half jaar regelmatig (richtlijn is vrijwel dagelijks een uur) kunt werken aan het GEEF-programma, dan past de duur van een half jaar bij jou. Kies anders voor de duur van een jaar.

Kun/wil jij vrijwel dagelijks werken met het GEEF-programma?

☐ JA, [manier 4 voor de duur van een half jaar past het best bij jou.](#)

☐ NEE, [manier 4 voor de duur van een jaar past het best bij jou.](#)

TWIJFEL: Als je niet zeker weet welke duur past bij jou, typ hieronder uit waarom je twijfelt:

Hoe deze zelfscan mailen als je twijfel(s) hebt over wat het best bij jou past?

Voor jezelf is het niet zo makkelijk te beoordelen wat het best bij jou past. Ik kan me voorstellen dat sommige vragen niet eenvoudig zijn te beantwoorden. Ik help je hier graag bij!

Bij de 7 vragen had je de mogelijkheid je twijfel(s) over je antwoord uit te typen.

Als je deze zelfscan naar mij wilt mailen en ik je help bij het bepalen wat het best bij jou past, ga dan als volgt te werk:

1. Sla deze zelfscan (dit PDF-bestand) op, op de harde schijf van je eigen computer, laptop of tablet.
2. Ga naar je mailprogramma, zoals outlook, gmail en open een nieuw bericht. Bij 'Naar' (of 'To') typ je mijn e-mailadres info@plezierigafvallen.nl
3. Vertel me dat je hulp nodig hebt bij de zelfscan en vergeet niet de zelfscan (dit PDF-bestand) als bijlage mee te sturen.
4. **NB.** Vind je het fijn als ik je bel in plaats van mail, stuur dan ook je telefoonnummer mee 😊

Op jouw succes!



Hoi, ik ben Klaziena Waerts
jouw eetrelatie coach