

## ACT & eten met kerst

### Hoe ACT je helpt met volhouden van een gezond eetpatroon

De feestdagen: een tijd van gezelligheid, samenzijn en... eten. Veel eten. Voor wie probeert gezonder te eten of een dieet te volgen, kunnen de feestdagen aanvoelen als een mijnenveld van verleidingen. Chocoladeletters, kerstkransjes en overvolle gourmettafels roepen je naam. Hoe blijf je op koers zonder jezelf alles te ontzeggen? Hier komt het 'Keuzepunt' van Russ Harris in beeld.

### Wat is het keuzepunt?

Het keuzepunt is een krachtige metafoor binnen ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Het draait om dat ene moment waarop je een keuze hebt: blijf je handelen naar je waarden of laat je je meeslepen door oude patronen en verleidingen? Die momenten herken je vast: je staat bij het buffet en je innerlijke criticus fluistert “Kom op, één keer zondigen mag wel”, terwijl een andere stem roept: “Blijf sterk, denk aan je doelen!”

### Het keuzepunt en gezonder eten

Bij gezonder eten draait het niet om perfectie, maar om consistentie. Het keuzepunt helpt je bewuster keuzes te maken. In plaats van automatisch die schaal met kerstkransjes leeg te eten, kun je jezelf een moment van reflectie gunnen. Wat is hier echt belangrijk voor je? Is het genieten van het samenzijn of het opgeven van je lange termijn doel? Soms is “ja” zeggen tegen dat ene koekje een bewuste, waardevolle keuze. Andere keren is “nee” zeggen beter voor je gezondheid en zelfrespect.

### Hoe pas je het keuzepunt toe?

1. **Stop en adem:** neem even de tijd om stil te staan. Merk op wat je voelt. Misschien is het verlangen naar eten sterk, maar voel je ook trots omdat je al zo ver bent gekomen.
2. **Herinner je waarden:** wat wil je op de lange termijn bereiken? Misschien wil je gezonder zijn, meer energie hebben of je zelfvertrouwen vergroten. Laat die waarden je kompas zijn.
3. **Kies bewust:** vraag jezelf: “Wat brengt me dichterbij mijn waarden?” en “Wat helpt me op de lange termijn?” Kies vervolgens met aandacht en zonder oordeel.

### Een kwinkslag voor de kerst

En als je toch die chocoladekransjes eet? Wees dan vriendelijk voor jezelf. Het is Kerst! Perfectionisme past niet bij ACT. De feestdagen zijn een mooie tijd om te oefenen met zelfcompassie: lach om je menselijkheid en richt je weer op wat belangrijk is.

Onthoud, het keuzepunt draait om bewustwording, niet om perfectie. Je kunt altijd opnieuw kiezen. Ook als je eerste keuze niet perfect was. Dus geniet van het kerstdiner, maak bewuste keuzes en wees vooral mild voor jezelf. Dat is misschien wel het mooiste kerstcadeau dat je jezelf kunt geven.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je dit concept in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over dit thema, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan