

A stylized illustration of a wheat stalk with several golden-brown leaves, positioned to the left of the text.

food for
thought

A horizontal, golden-brown shadow or highlight that spans the width of the text below it.

Sandra Derksen

Disclaimer

Met het oog op de complexiteit en het individuele karakter van gezondheidskwesties kan dit boek en de ideeën, oefeningen en suggesties nooit het advies van getrainde medische professionals vervangen. Alle kwesties die iemands gezondheid aangaan vragen om een medische expertise. De rol van de auteur is gericht op educatie in de context van deze materie. De auteur verleent geen medische assessments, individuele therapeutische interventies of persoonlijk medisch advies. De auteur wijst elke aansprakelijkheid van de hand die direct of indirect ontstaat door het gebruik van dit boek.

© 2011 Sandra Derksen

Tweede versie, 2012

Illustratie omslag: afbeelding Stanford Education voor het congres Food For Thought in 2009.

Tekstcorrectie: Ingrid Timmermans

Meer informatie over de activiteiten van de auteur en bestellen van dit boek:

www.afvallenalsspiritueleoefening.nl (website)

www.spiritueelafvallen.nl (weblog)

Ondanks al de aan de samenstelling van de tekst bestede zorg, kan de auteur geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Alle rechten voorbehouden.

Voorgerecht	6
Buffet:	
1. Geloof jij dat iedereen kan afvallen?	7
2. Help! Ik heb weer een (vr) eetbui. En nu?	9
3. Leef wie je bent! Maar wie ben je eigenlijk?	11
4. Een ander perspectief op wilskracht	14
5. Gouden bezuinigingstip om moeiteloos af te vallen	16
6. Het ene willen, het andere doen	19
7. Bevrijd je van je negatieve lichaamsbeeld	22
8. Druk, haast, stress... heb jij wel tijd om af te vallen?	25
9. Al die eetadviezen. Wat is nu eigenlijk waar?	27
10. Voed jij jezelf met wat je écht nodig hebt?	29
11. Daar wordt aan de deur geklopt	32
12. Schrijf je licht en op gewicht	37
13. Realiseer je doel door onmiddellijk te finishen	40
14. 1001 dingen die je kunt doen in plaats van eten	42
15. Dwing je succes af met een focusmoment	44
16. Weet jij jouw energiebalans?	46
17. Tien tips om jouw verbranding te boosten	49
18. Het ik-ben-het-zat moment	52
19. Verleid door je denken	54
20. Dé sleutel tot succes: gewoon doen!	56

21.	Zin en onzin over BMI	58
22.	Wees jezelf... daar word je een ander mens van!	61
23.	Durf jij ja te zeggen tegen jouw nee?	64
24.	Bevrijd jezelf door te ontspannen in dat wat is	66
25.	Hé pssst, zeg eens eerlijk... hoe vaak doe jij het?	68
26.	Eet jij jezelf ook weg?	70
27.	Kan niet? Dan niet!	72
28.	Vijf successtrategieën om gewichtsverlies te handhaven	74
29.	Elk moment heeft zijn eigen behoefte	77
30.	M&M's... de basisingrediënten voor succesvol afvallen (en meer)	79
31.	Vijftig oorzaken van overgewicht op een rijtje	82
32.	Hoe hou ik het nu vol?	85
33.	De zon (een kort verhaaltje)	88

Over de auteur en afvallen als spirituele oefening

Voorgerecht

Food for Thought is geschreven voor mensen die worstelen met hun gewicht, eetgedrag en zelfbeeld. De teksten, training en coaching van de auteur zijn bedoeld om lichter in het leven te staan.

Het is namelijk mijn missie mensen met eet- en gewichtsproblemen te inspireren lichter in het leven te staan zodat zij zichzelf blijvend kunnen (ver)vullen.

Dit lichter in het leven staan is in de eerste en belangrijkste plaats innerlijk bedoeld, wat zich kan uiten in andere leef- en eetkeuzes. Uitgangspunt is de bereidheid tot zelfonderzoek om zo de wortels van je eetgedrag bloot te leggen.

De inhoud van dit boek bestaat uit een verzameling columns geschreven voor het ezine Afvallen als Spirituele Oefening van juni 2010 tot en met november 2011 plus enkele speciaal voor dit boek gepubliceerde columns. Deze columns waren ook volledig te lezen via de weblog Spiritueel Afvallen.

Ze zijn in chronologische volgorde van uitgave geplaatst, waarbij de nieuwe columns op willekeurige plaatsen zijn toegevoegd. Deze columns zijn in originele uitgave, hooguit met correctie van spelling- en stijlfouten, opgenomen in dit boek.

Menig lezer van deze columns heeft laten weten dat zij geïnspireerd raakten door het lezen ervan en dat het als

steuntje in de rug heeft gediend bij het veranderen van niet langer gewenst eetgedrag of anderszins. Ik hoop dat het waar nodig jou ook (weer) mag inspireren.

Lees smakelijk!

Sandra



10. Voed jij jezelf met wat je écht nodig hebt?

Eten speelt een rol bij verschillende behoeftes in ons leven. De meest primaire en biologische behoefte is natuurlijk dat ons lichaam eten nodig heeft als bron van energie zodat het kan functioneren. Het honger- en verzadigingscentrum in onze hersenen geeft via een vernuftig samenspel van allerlei processen een signaal af wanneer het eten nodig heeft en vervolgens wanneer het genoeg heeft.

Maar het lichaam doet meer dan alleen maar aangeven wanneer het energie nodig heeft en genoeg heeft ontvangen. Het is ook zo slim om aan te geven wélke energie het nodig heeft. Zo kun je ineens ontzettend zin hebben in een bepaald soort eten. Ik móet dan bijvoorbeeld een beker melk drinken, of een stuk rood vlees, witte bolletjes met hagelslag, een gekookt ei, een bepaalde groente enzovoort eten.

Zo voel ik eigenlijk altijd wel wat ik, of liever mijn lichaam, die dag wil eten. Waar heeft het lichaam zin in? Waar wordt mijn aandacht naartoe getrokken? Wat proef ik als het ware al in mijn mond en voelt als juist? En soms is er een voedingsproduct dat heel sterk 'trekt'. Ik vertrouw er dan op dat dit precies is wat ik nodig heb.



Zo weet ik door mijn studie gewichtsconsulent wat meer over de aard van diverse voedingsproducten, zoals de mineralen en vitamines die bepaalde producten bevatten. En dan is het ook logisch om te zien dat als het lichaam bepaalde vitamines of mineralen nodig heeft, je automatisch naar een voedingsmiddel verlangt dat deze bevat. De intelligentie van het lichaam is wat dat betreft één grote bron van verwondering. Het lichaam weet het beter dan jij. Zo heb ik meestal rondom mijn menstruatie een grote behoefte aan vlees wat dus ijzer bevat ter compensatie van het bloedverlies. Of dat ik gewoonweg door de hormoonwerking tijdens deze periode en herstel van het bloedverlies meer energie verbruik, dus er meer roep om eten is.

Maar eten heeft een energetische waarde die meer is dan alleen het fysieke. Christianne Beerlandt heeft hier een lezenswaardig boek over geschreven De Hoorn des Overvloeds. In dit boek worden de psychologische en symbolische betekenis van meer dan 200 voedingsmiddelen beschreven. De filosofie erachter is dat elk voedingsproduct een eigen psyche, eigenheid, karakter heeft dat resoneert op een

bepaalde trilling in jou. Haar uitgangsgedachte is dat het eten waarnaar je verlangt gezond is, wanneer je maar toepast wat het voedingsmiddel zegt. Dit laatste achter de komma is in het kader van eetstoornissen en overgewicht niet onbelangrijk 😊.

Nu is de titel van dit artikel bewust 'voed' jezelf met wat je nodig hebt en niet 'eet' wat je nodig hebt. Want in tegenstelling tot wat ik hiervoor heb geschreven, waarin het lichaam zijn eigen wijsheid heeft en je hierop kunt (leren) vertrouwen, wordt eten (en drinken) tegenwoordig heel veel gebruikt ter compensatie van andere behoeftes!

Bijvoorbeeld de behoefte aan controle, aan niet willen voelen, aan troost, aan afleiding van verveling, aan geborgenheid, aan bevestiging, aan liefde, aan dempen van onrust enzovoort, enzovoort. Er kan een behoefte zijn aan willen slapen, een wandeling willen maken, in bad willen liggen, een goed gesprek, gewoon iets leuks doen, noem het maar op.

Op het moment dat de behoefte niet onderkend wordt, laat staan dat het vervuld wordt op die manier zoals het nodig heeft, ontstaat er een energetisch conflict vertaald in stress (bijvoorbeeld die bekende onrust). Dit heeft gelijk zijn fysieke weerslag, want bij stress worden hormonen geactiveerd die gevolgen hebben voor met name je bloedsuikerspiegel, maar het ontregelt nog wel meer in je lijf. Stress kost fysieke energie, en als de stress maar chronisch en/of heftig genoeg is zelfs heel veel energie, en energie moeten worden aangevuld... in de vorm van

voedingsmiddelen. Dit wordt dan op den duur een patroon en dus aangeleerd gedrag.

De kunst is te leren ontdekken of datgene wat je eet (of drinkt) de echte behoefte is of dat de behoefte die aanwezig is juist niets met eten te maken heeft. Het gaat er om bewust te worden van wat het is dat je écht nodig hebt ene vervolgens toe te staan jezelf dit te geven. En dit zijn nog twee hele verschillende stappen! Niet alleen hebben veel mensen moeite te voelen wat het is wat ze echt nodig hebben, omdat dit wordt bedolven door de prikkels van het leven van alledag, vervolgens zitten er nog allerlei blokkades op om jezelf dat dan ook toe te staan.

Om een hartstikke menselijke behoefte weer te geven: hoe vaak heb je eigenlijk geen behoefte aan een omhelzing en hoe vaak sta jij jezelf vervolgens toe dat aan iemand te vragen van wie je dit zou willen te vragen? Of hoe vaak wil je misschien liever nee zeggen, maar zeg je toch maar ja, omdat...? Of er zit je iets dwars wat je graag wilt uitspreken, maar...? Dat wél doen, voelt in mijn beleving altijd een beetje als in het diepe springen zonder te weten waar de bodem is en of je veilig landt. Het is een overgave aan het niet weten en alle controle loslaten in het vertrouwen dat... Whatever 'dat' dan ook is.

We zijn echt geweldige magische denkers om ons allerlei scenario's te verbeelden waarom we dat vooral maar niet moeten doen. De angst om afgewezen te worden, de ander te kwetsen, de gevolgen die het zou kunnen hebben, ervaringen uit het verleden, enzovoort. Complete theorieën. Soms zijn deze processen heel duidelijk aanwezig, maar vaak

spelen deze zich als ingesleten patronen op hele subtiele lagen af. Eten (en drinken) kan dan ter compensatie een dankbare én veilige uitlaatklep zijn.

Soms weten we al dat eten niet de juiste behoeftevervulling is, maar zijn we desondanks niet in staat om uit dit patroon te stappen. Dat hoeft ook niet, zelfs al willen wij dat heel graag. Het is zoals het is. Als je het zou kunnen en het juiste moment daar was, zou je het namelijk doen. Maar je kunt wel beginnen met er naar te kijken, je bewust te worden van wat er nu eigenlijk gebeurt.

Ik zou je willen uitnodigen om in de aankomende week eens te kijken of er een moment is waarop je een behoefte voelt die je geneigd bent op te vullen met eten of drinken, terwijl deze behoefte eigenlijk om iets anders vraagt. Sta jezelf dan even toe dat eten of drinken niet te nemen en eerst eens te voelen wat het is dat je eigenlijk nodig hebt. En als je dit dan bewust wordt, kun jij jezelf dit dan geven? En als je het jezelf wel of niet kunt geven, hoe is dat voor je?

Onderzoek het helemaal. Kijk zonder oordeel... ook naar eventuele oordelen. Mocht je alsnog besluiten om de behoefte te compenseren met eten of drinken, wees je dan even bewust bij die eerste happen of slokken, wat het je geeft. En kijk dan eens hoe vaak je dit eigenlijk doet. Is het incidenteel of is het een patroon?

Download de complete versie van
Food For Thought