In 8 stappen jezelf bevrijden van emotie-eten

E-book van Anja Reinders

PRAKTIJK LA VITA

INHOUD

3	INLEIDING
5	MIJN VERHAAL
7	STAP 1: WAT IS EMOTIE-ETEN
10	STAP 2: MINDFUL ETEN
12	STAP 3: SABOTERENDE GEDACHTEN HERKENNEN
14	STAP 4: SABOTERENDE GEDACHTEN LOSLATEN
17	STAP 5: ETEN EN EMOTIES
18	STAP 6: THUISKOMEN IN JE LICHAAM
20	STAP 7: DOEN WAT JE ECHT BELANGRIJK VIND
22	STAP 8: ERVOOR BLIJVEN GAAN

INLEIDIDING

Inleiding

- Jij hebt een haat-liefde verhouding met eten en je wilt deze graag doorbreken.
- Voor je er erg in hebt, is die zak drop leeg of heb je die hele reep chocolade opgegeten. Je had je nog zó voorgenomen dat niet meer te doen!
- Je bent in je hoofd steeds bezig met wel of niet eten en je ervaart dagelijks strijd .
- Je voelt je onzeker over je lichaam en je hebt een negatief zelfbeeld.
- Je gaat op zoek naar de nieuwste trend op dieetgebied om vervolgens steeds terug te vallen in je oude eetgedrag.
- Je eet stiekem, als iedereen naar bed is of naar hun sportclubje. Je eet boterhammen met dik chocoladepasta of je lepelt de pot pindakaas leeg en daarna kun je niet meer stoppen met eten.
- Je eet als je je verdrietig, eenzaam, boos of onrustig voelt.

WAT JE KUNT BEREIKEN

begint met een verlangen

Hoe zou het zijn...

Als je deze vicieuze cirkel doorbreekt en nu alvast begint met het leven dat je wenst?
Stoppen met emotie-eten, dat lukt jou ook! Ik ben ervan overtuigd. Nu jij nog. Met dit stappenplan verander je stap voor stap je gedrag. Velen zijn jouw al voorgegaan en hebben al bewezen dat dit lukt.

✓ Hoe je impulsen tot emotie-eten, snaaien kunt stoppen.
✓Je ontdekt waar je eetbuien vandaan komen en hoe je ze voorkomen.
✓Je ontdekt hoe je patronen kunt doorbreken.
✓Je ervaart dat je je gevoel van verdriet, eenzaamheid of frustratie niet meer met eten hoeft te dempen.
✓Je leert wat je valkuilen zijn en ermee om gaan.
✓Je creëert een sterke mindset.
✓Je leert je eetbuien en emotie-eten onder controle te houden.
✓Je leert je saboterende gedachten over eten/jezelf en je lichaam los te laten.
✓ Je ontdekt waar je echt behoefte aan hebt.
✓ Je leert je behoefte aan ontspanning, waardering of liefde te vervullen zonder naar eten te grijpen.
✓Je leert mindful eten.

Je wilt graag in actie komen om een einde te maken aan die eeuwige strijd in je hoofd en je wilt je weer relaxt en goed over jezelf voelen.

Lees dan verder en ontdek jouw weg die je mag bewandelen door het Labyrint! Het vraagt moed om de haat- en liefdeverhouding met eten definitief te doorbreken. Moed om naar jezelf te kijken en de werkelijke reden van je eetgedrag te onderzoeken. Tevens je onderliggende patronen die het emotie-eten veroorzaken of in stand te houden om te onderzoeken.

Je wordt geconfronteerd met tegenslag, onzekerheid, pijnlijke gevoelens, angst en wat al niet meer. Je hebt lef nodig om dat allemaal te doorstaan.

Gefeliciteerd!

> HULP VRAGEN IS EEN TEKEN VAN KRACHT
> *niet van zwakte*

Je hebt de eerste stap gezet met het aanvragen van dit e-book. Daarmee erken je jouw probleem met emotie-eten en eetbuien. Omdat iedereen een andere achtergrond heeft en andere manieren gebruikt om te overleven, bestaat er geen standaardmethode om van emotie-eten af te komen.

Jij bent namelijk uniek in hoe je in elkaar steekt en hoe jij je gedraagt, ook al zijn er overeenkomsten met andere mensen. De stappen die ik hier aanreik is de opstap naar een bevrijd leven van emotie-eten.
Ik hoop van harte dat mijn e-book je motiveert om aan de slag te gaan met jezelf.

Wat kan ik voor jou betekenen?
Ik ben niet alleen een professionele begeleider gespecialiseerd in emotie-eten en ervaringsdeskundige. Ik heb ook de nodige levenservaring. In mijn eigen leven heb ik ervaren dat het mogelijk is om in lastige periodes tijdens mijn eetstoornis Boulimia, die uitzichtloos leek, problemen op te lossen en weer grip te krijgen op het leven en mijn eetstoornis Deze processen kosten moeite, verdriet en energie. Tja, ook bij mij.

Zowel mijn expertise en ervaringsdeskundige op het gebied van emotie eten als mijn ervaringen in het stap voor stap verbeteren van mijn dagelijks leven zet ik mij graag in om jou te helpen. Waar ik blij van wordt? Wanneer mensen zoals jij gaan ervaren om een bevrijd leven van emotie-eten te creëren.

Mijn verhaal

Mijn naam is Anja Reinders (1966), ik ben gewichtscoach, gespecialiseerd in emotie-eten.

OVER MIJ

I' ve been there!!!!!!!!!!!!!!

Als 12- jarige meisje was ik super emotioneel en had veel last van faalangst. Ik was hooggevoelig (HSP). Ook werd ik enorm gepest. Mijn emoties toelaten was voor mij destijds geen optie. Ik besloot destijds de keuze te maken om mijn emoties niet meer te tonen c.q. te uitten.

Gezien ik moest overleven in een wereld hetgeen mij overweldigde als HSP'er, gebruikte ik eten om mijn gevoelens en emoties te dempen. Maakte ik iets heftigs mee, dan vluchtte ik gelijk in eten. Dit was mijn troost. Werd ik gepest, vluchtte ik gelijk in eten en eetbuien.

Dit heb ik 20 jaar in stand gehouden. Ik was allang volwassen, ik had een goede baan als politieagent. Ook in mijn werk maakte ik veel heftige dingen mee. Inmiddels was mijn schild zo dik en om in deze wereld overeind te blijven. Ik had de overtuiging dat het belangrijk was om geen emoties en gevoelens te tonen, want dan was je zwak. Ik was hard voor mezelf en mijn omgeving. Ik was een robot, geen mens. Deze citaat kreeg ik destijds nog van mijn zus te horen, hetgeen weergaf hoe ik als robot door het leven ging.

Toen ik 32 jaar oud was heb ik mij laten behandelen in een eetstoornis kliniek voor mijn eetstoornis Boulimia Nervosa . Doch dit was voor mij niet voldoende. Jarenlang bleef ik nog worstelen met mijn eetstoornis. Met name in het uiten van gevoelens en emoties bleef ik dit dempen met eten. De verschillende saboterende stemmen in mijn hoofd beheersten mijn leven compleet. Ik leefde in een schijnwereld. Voor de buitenkant zag niemand hoe ik worstelde met mijn eetstoornis. Sterker nog, niemand wist dit in mijn omgeving.

In het eerste boek van Joanna Kortink 'Uit de ban van eetbuien', was voor mij zo herkenbaar, een verademing, eindelijk iemand die begreep waar het over gaat. Toen verscheen het tweede boek 'Uit de ban van emotie-eten' van Joanna Kortink en Greta Noordenbos. Na het lezen van dit boek, heb ik besloten en de keuze gemaakt om aan de slag te gaan met de opleiding " Uit de ban van emotie-eten " bij Artiva., Joanna Kortink. Ik ben mij verder gaan specialiseren gewichtscoach/counseling in eetstoornissen.

Mijn motivatie om dit werk te gaan doen is dat ik ervaringsdeskundige ben.
Tijdens mijn opleiding tot gewichtscoach en natuurgeneeskundig/orthomoleculair therapeut kwam ik al snel tot de conclusie dat ik mij wilde gaan specialiseren in emotie-eten. Dat betekende ook dat ik toen pas bekend maakte in mijn omgeving dat ik een eetstoornis heb gehad en ervaringsdeskundige ben.

Inmiddels begeleid ik sinds 2009 vele cliënten met de emotie-eten en eetbuien. Dit doe ik nog steeds met veel liefde en passie.
Vele cliënten zijn je voorgegaan om zichzelf te bevrijden van emotie-eten. Ik ben ervan overtuigd dat het jou ook gaat lukken!!!!

Wat kun je verwachten

In dit e-book geef ik je een 8 stappenplan om aan de slag te gaan met emotie-eten en eetbuien. Sta stil bij elke stap en neem tijd voor een kleine opdracht. Dit zal je helpen om dichterbij jezelf te komen. Ren niet voorbij je gedachten en gevoelens maar ga ermee aan de slag! Mocht je hier hulp bij nodig hebben, dan kijk ik graag samen met jou welke stappen voor jou persoonlijk nodig zijn om te werken aan je gewicht en je klachten. Twee vliegen in een klap dus.

"Ik was BEREID te luisteren en er vond verandering in mij plaats. De behoefte om een bepaald getal op de weegschaal te zien of om een bepaalde maat te kunnen dagen verdween en ik voelde me bevrijd".

OPRAH WINFREY

STAP 1: WAT IS EMOTIE-ETEN

Wie bij lastige emoties grijpt naar (ongezond) eten, is misschien wel een emotie eter. Emotie-eten gebeurt zodra er lastige gevoelens opkomen. Je eet als je moe, boos, onzeker, onrustig of blij voelt. Het eten leidt af van deze gevoelens en biedt tijdelijk 'troost'. Eten geeft afleiding. Na een eetbui volgt vaak schuldgevoel. En dat versterkt de al aanwezige emoties alleen maar. Zo raak je in een vicieuze cirkel van saboterende gedachten en emoties die met voedsel worden gedempt.

De term emotie-eten

De term emotie-eten roept nog wel eens weerstand en discussie op. Vaak herkennen mensen met gewichtsproblemen zich hier niet in. Het doet voorkomen alsof ze labiel zouden of geen doorzettingsvermogen of geen wilskracht hebben. Maar juist het tegenovergestelde is vaak aan de orde. Deze mensen, meestal vrouwen, lijken alles goed voor elkaar te hebben, goede opleiding/baan, leuke sociale contacten, alleen bij het (over)eten is er geen controle. Dit gaat dan vaak gepaard met gevoelens van schaamte en schuld. Herken jij je hierin?

Tessa:
Jarenlang heb ik gelijnd. Ik faalde keer op keer en voelde mij een enorme mislukking. Mijn lijnobessie werd een nachtmerrie en beheerste mijn hele leven. Na een lange ontdekkingstocht kwam ik erachter dat afvallen niets met wilskracht te maken heeft, maar met het zicht krijgen op je saboterende of negatieve gedachten en je emoties en leren daarmee om te gaan.
Ik ontdekte waarom ik vaak de neiging had om naar eten te grijpen. De ene keer was het de reep chocolade die mij aankeken en zeiden: "Eet mij, eet mij". En als ik een paar blokjes chocolade had gegeten dacht ik: "Nu ben ik toch al in de fout gegaan, dus kan ik de rest ook wel opeten". De andere keer zat ik niet lekker in mijn vel en zocht naar troostvoer".

Je hebt gedacht dat het zou werken, maar deze strategieën wordt de OORZAAK van je eetgedrag niet aangepakt. Dit is de kern! Uit onderzoek blijkt dat je de beste resultaten met emotie-eten en eetbuien onder controle te krijgen is door zicht te krijgen op je gedachten en emoties en door te leren daarmee op een goede manier om te gaan.

Test emotie-eten

Kruis de uitspraken aan waarin jij jezelf herkend;

0 Ik eet vaak om saboterende emoties niet te hoeven voelen .
0 Ik vind het moeilijk om aan te geven wanneer mijn maag leeg is en ik honger voel in mijn maag.
0 Als ik me naar voel heb ik sterk de behoefte om te gaan eten.
0 Als ik eet heb ik even geen last van negatieve gevoelens.
0 Nadat ik gegeten heb komen na verloop van tijd die negatieve gevoelens weer terug.
0 Als ik alleen ben of me verveel ga ik vaak eten.
0 Ik eet vaak gedachteloos.
0 Ik schaam me vaak over mijn eetgedrag.
0 Ik denk vaak negatief over mezelf.

Hoe meer uitspraken je hebt aangekruist, des te sterker heeft emotie-eten invloed op je leven.

INZICHT IS DE EERSTE STAP NAAR ANDER GEDRAG

Tips

Ga voor jezelf na wanneer je te veel eet en in welke situaties. Vaak gaat het bij emotie-eten om onderdrukte emoties. Denk aan angst, verdriet, eenzaamheid, boosheid en vreugde. Ook hoe je lichaam aanvoelt kan een rol spelen bij eten, zoals stress of pijn. Of dat je na een drukke werkdag thuiskomt van je werk.

De beste manier om jezelf te bevrijden van emotie-eten is om je gevoelens aan te gaan. Ontdekken wat jouw werkelijke behoefte is. Maar dat is niet altijd haalbaar, emoties zijn niet helder of het is (op dat moment) te lastig om ermee te dealen. Sta hierbij stil en onderzoek het.

STAP 2: MINDFUL ETEN

Een boeddhistische kijk op eten

De jonge Boeddhistische monnik Jono was enorm gefrustreerd, want hij kwam geen stap dichter bij verlichting. Daarom ging hij naar zijn leraar, die vredig zat te mediteren in de schaduwrijke kloostertuin.

“Meester, wat is toch uw geheim?” vroeg hij aan zijn leraar. De leraar antwoorde: “Als ik slaap, slaap ik. Als ik werk dan werk ik. En als ik eet, eet ik”.

“Maar mijnheer, wat heb ik daar nu aan"? vroeg de leerling.
De leraar antwoordde: “Als jij slaapt, dan werk je. Als jij werkt, dan eet je en als jij eet, dan slaap je".

Ga nu eerst leren om één ding tegelijk te doen.

Een belangrijke levensles, ook voor bewuste eters!

Waarom werkt het

Waardoor wordt het positieve effect van mindfulness op eetgedrag veroorzaakt? Theoretische opvattingen die dat verklaren:

- Door niet-oordelende aandacht te geven aan negatieve emoties in plaats van ze te vermijden, leer je dat je ze ook kunt verdragen of oplossen.
- De mindfulness oefeningen vergroten het bewustzijn van lichamelijke signalen van honger en verzadiging.
- Door afstand te nemen van gedachten en te leren ze niet te zien als feiten, wordt de neiging tot piekeren verminderd.
- Bewustwording van hetgeen er in zich leeft, geeft ruimte om te kiezen voor ander gedrag dan het gewoontegedrang.

Tips Mindful eten

- Eet langzamer en werk je maaltijden niet te snel naar binnen.
- Concentreer je op het gevoel dat de voeding je geeft.
- Eet langzamer en werk je maaltijden niet te snel naar binnen.
- Verminder afleidingen door de tv uit te zetten en je telefoon weg te leggen.
- Stop met eten als je vol zit.
- Vraag jezelf af of je echt honger hebt.

ALS IK MEZELF GEEF WAT IK NODIG HEB

houdt het zoeken buiten mezelf op.

Stap 3: Saboterende gedachten herkennen

We luisteren veel naar onze gedachten. Als je erop gaat letten merk je dat je hoofd continue 'aan' staat. Onderzoek heeft uitgewezen dat we ongeveer 40 tot 60.000 gedachten per dag hebben. Dat zijn er héél veel. Zeker als je ervan uitgaat dat je ongeveer acht uur slaapt. Het zijn ruim 50 gedachten per minuut. Veel van deze gedachten herhalen zich telkens weer.
Bij gezonde en gelukkige mensen is zo'n 70% van de gedachten negatief geladen. Dat betekent: kritisch, bozig, oordelend, verleidend enzovoort.

Als je nu weet dat bij mensen met eetproblemen ongeveer 90% van deze gedachten negatief zijn, dan begrijp je dat deze vele saboterende of negatieve gedachten invloed op je hebben.

Als je luistert naar deze gedachten en je neemt ze voor waar aan, dan saboteer je jezelf, ga je jezelf tegenwerken en ga je je ook minder prettig voelen. Onze gedachten hebben een belangrijke functie. Ze helpen orde op zaken te krijgen, nieuwe concepten te ontwikkelen en gebeurtenissen in perspectief te zetten.

Wat je denkt bepaalt wat je voelt De manier waarop je denkt en met jezelf praat, bepaalt hoe jij je voelt en hoe jij je gedraagt.

Saboterende en beperkende gedachten lijken in het moment behulpzaam, maar leveren op lange termijn stress op en kunnen problemen veroorzaken. Ook staan ze ons lange termijn doel in de weg.

Emotie-eten en uitstelgedrag zijn dan vaak het resultaat. We bagatelliseren, ontkennen, wijzen af, denken zwart-wit, trekken iets persoonlijk aan, denken normatief, onjuiste conclusies trekken, enzovoort.

Een hulpmiddel om jouw meest voorkomende saboterende gedachten te leren herkennen is de test saboterende gedachten.

Test

Herken je saboterende gedachten

- Ik moet eerst in de juiste stemming zijn om met mijn eetgedrag aan de slag te gaan.
- Ik moet eerst nog mijn voedselvoorraad leegeten.
- Ik heb geen geld voor een nieuwe garderobe.
- Tot nu toe heb ik nog geen gezondheidsklachten gehad, dus valt het allemaal wel mee.
- Volgend jaar ga ik mijn eetgedrag compleet omgooien.
- Vanaf 2 januari halveer ik mijn calorie-inname.
- Ik ga nooit meer snoepen.
- Ik ben machteloos en/of ik heb er de kracht niet voor.
- Ik heb eten nodig om mijn gevoelens te dempen.
- Ik blijf toch te dik.
- Wat aan mijn eetgedrag doen? Daar beslis ik over na de zomervakantie.
- Eerst dat feestje, die trouwerij, dat weekendje weg en dan……

JE HEBT GEDACHTEN

Maar je bent niet deze gedachten

TIP

Wat zeg je tegen jezelf?

Tegen wie praat je het meest? Inderdaad, tegen jezelf. Deze oefening geeft inzicht in hoe je tegen jezelf praat. Herkenning is de eerste stap om de saboterende, ondermijnende uitingen tegen jezelf een halt toe te roepen. Probeer er geen oordeel over te hebben. Het gaat erom dat je ernaar kijkt. Die gedachtestroom is immers in strijd met je wens om een gezond eetpatroon te hebben.

Stap 1: Wat zeg je op dit moment tegen jezelf?

Stap 2: Ik heb de gedachte dat…

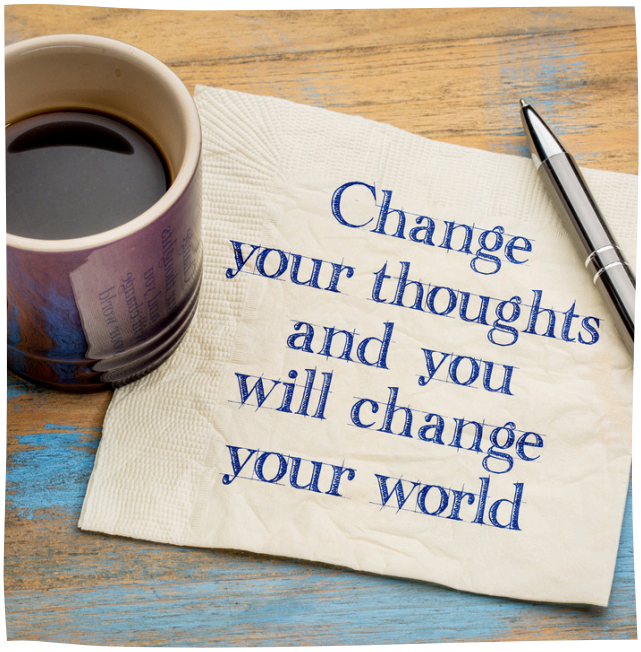
Stap 3: Zet nu het volgende zinnetje voor de gedachte: Ik merk op dat ik de gedachte heb dat…..

Hoe voelt dat voor jou om deze oefening te doen?

De vicieuze cirkel

ALS IK BLIJF KIJKEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GEKEKEN
BLIJF IK DENKEN
ZOALS IK ALTIJD DACHT
ALS IK BLIJF DENKEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GEDACHT
BLIJF IK GELOVEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GELOOFD
ALS IK BLIJF GELOVEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GELOOFD
BLIJF IK DOEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GEDAAN
ALS IK BLIJF DOEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GEDAAN
BLIJFT MIJ OVERKOMEN
WAT MIJ ALTIJD OVERKOMT

-Anoniem-



Jouw gedachten bepalen hoe jij een situatie ervaart

Is het je wel eens opgevallen dat je een zelfde soort situatie heel anders kunt ervaren, afhankelijk van hoe jij je voelt en wat je op dat moment denkt? De manier waarop je tegen een situatie aankijkt, wordt sterk bepaald door de gedachtes die je hebt, het gevoel wat daarop volgt en hoe jij je dan gedraagt. Een optimist zal positiever tegen zaken aankijken en zich minder druk maken, terwijl een pessimist eerder negatief over zichzelf en gebeurtenissen zal zijn en zich daarom onnodig druk kan maken. Saboterende gedachten leiden tot saboterende gevoelens.

Je kunt saboterende gedachten wel of niet geloven

Hoe jij reageert op iets heeft te maken met de gevoelens die je erover hebt. En je gevoelens worden vaak gestuurd door gedachten die in je opkomen. Deze kunnen je helpen en een positief gevoel geven, of niet helpen en je een rot gevoel geven. Niet saboterende gedachten vormen vaak een belemmering en kunnen tot ongewenst gevoel en gedrag leiden waardoor je een situatie als heel onprettig kan ervaren terwijl het eigenlijk wel meevalt.

Stel je belt een vriend en vraagt of hij mee gaat sporten. Je krijgt als antwoord dat hij geen tijd heeft. De eerste gedachte die in je opkomt is "Dat heb ik nou altijd! Nooit heeft er iemand zin om iets met mij te ondernemen". De gevoelens die deze gedachte volgen zijn teleurstelling, somberheid en verdriet. De rest van de avond blijf je daarom voor de tv hangen, zin om te sporten heb je niet meer en vervolgens ga jij je daar weer schuldig over voelen. Kijk nog eens goed, klopt deze gedachte wel?
Om zicht te krijgen op je gedachtes is zelfonderzoek nodig. Het is niet eenvoudig om eerlijk en kritisch naar jezelf te kijken. Alleen met oefenen krijg je meer inzicht en lukt het om eerlijk tegen jezelf te zijn.

HET MERENDEEL VAN WAT WE DENKEN IS NIET WAAR.

Saboterende gedachten kunnen zijn:

• Niemand vindt mij aardig. Ik heb altijd de neiging om te gaan eten.
• Ik kom te laat, dat is rampzalig. Ik heb veel meer gegeten dan ik van plan was, ik ben een mislukking.
• Ik heb één hapje te veel gegeten, ik kan nu net zo goed nog een bord opscheppen.
• Ik heb de presentatie op mijn werk goed gedaan, maar iedereen had dat goed gekund.
• Ik heb een slechte dag gehad dus ik mag best wat extra's hebben.
• Mijn baas denkt dat ik niet bekwaam ben (gedachtes lezen).
• Het gaat mij toch niet lukken om dat biertje/stukje taart/stukje worst te laten staan.
• Van een leuk gesprek alleen de korte pijnlijke stilte aan het einde onthouden.

Is dit herkenbaar voor jou?

DE MANIER WAAROP IK DENK IS ESSENTIEEL VOOR DE KEUZES DIE IK MAAK.

Stap 5: Eten en emotie

Alma:
Ik eet als ik me eenzaam voel, verdrietig (troostvoer), gespannen, blij, gefrustreerd of boos. Ook eet ik als ik me opgewonden voel, onrustig, innerlijke leegte ervaar, als ik verwarring voel, me moedeloos of teleurgesteld en verveeld voel.

Alma geeft aan dat ze teveel gaat eten bij allerlei emoties. Ze is zich inmiddels bewust waarom ze eet en ze kan haar gevoelens goed herkennen en benoemen, maar ze kan ze niet accepteren en wil ze zoveel mogelijk vermijden. Veel vrouwen voor wie eten een toevluchtsoord is geworden zijn zich niet of amper bewust van hun gevoelens.

Wanneer je geen lichamelijke honger hebt kun jij jezelf eerst afvragen wat de reden is waarom je wil eten. Het kan zijn dat je probeert te voldoen aan de behoefte van je gezin en dit ten koste gaat van jezelf. Je hebt geleerd om je eigen behoeften te ontkennen, met alle gevolgen van dien.
Maar.....je kan leren om je gevoelens te uiten en te ontdekken wat je echt nodig hebt. Hoe lastig dit in het begin kan zijn, zeg wat je voelt en kom rechtstreeks uit voor je behoeften. Dit is slechts een voorbeeld.

Om een gezonde relatie met eten te krijgen, is het belangrijk om zowel je gevoelens als je echte behoeften te herkennen.

Door je voor te stellen hoe je leven eruit ziet als jij gehoor geeft aan je werkelijke behoeften zet je de eerste stap in de richting van een leven dat voor jou de moeite waard is.

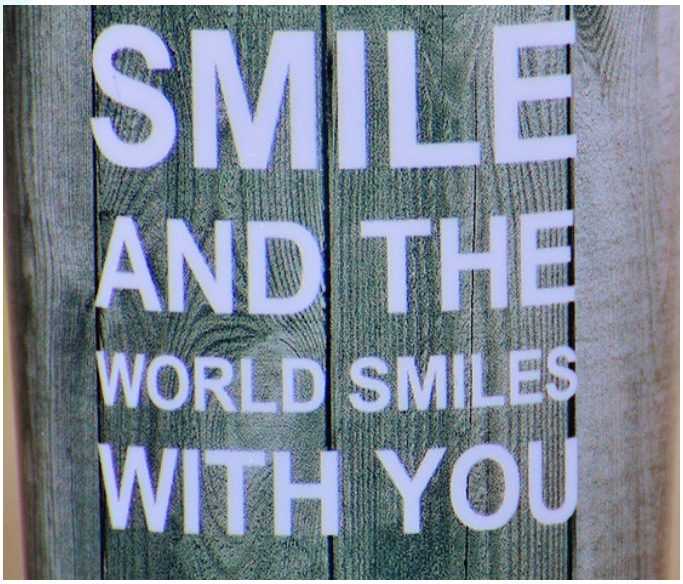
Als je eenmaal echt gaat voelen hoe je je voelt en wat je nodig hebt, is er vaak helemaal geen eten meer nodig. Bijzonder he?

Hoe is dat bij jou? Heb jij goed contact met wat je voelt, en wat je nodig hebt? Of ben je je vaak niet bewust van hoe je je voelt en wat je nodig hebt. Dan is daar nog veel winst te behalen om te gaan kijken wat je werkelijke honger is.

Als ik mezelf liefheb, voed ik mezelf van binnenuit'

Stap 6: Lekker in je vel zitten

Geef mij de kracht om te veranderen wat ik kan veranderen.
De moed om te accepteren wat ik niet kan veranderen.
En de wijsheid om het verschil te zien.



Het is niet altijd eenvoudig naar ons lichaam te luisteren en wat het nodig heeft. We hebben de verbinding met het lichaam veelal verbroken.
Je kunt je lichaam vergelijken met een huis. Je benen zijn het fundament, je bekken en buik de begane grond, borst en schouders de eerste verdieping en je hoofd is de zolder. Waar zit jij meestal?

In deze stap gaan we kijken hoe het zit met saboterende gedachten over je uiterlijk.
Het is belangrijk om je thuis te voelen in je eigen lichaam.
Hoe jij je voelt is wat je uitstraalt naar anderen.
Een positieve uitstraling is de belangrijkste bron voor aantrekkingskracht.
Je lichaam koesteren is belangrijk voor het ontwikkelen van een positieve lichaamsbeleving.

Thuiskomen in je lichaam kan op allerlei manieren. Je kunt heel veel aan je uiterlijk investeren, maar het gaat er toch in eerste instantie om vrede te sluiten met je lichaam en iets uit te stralen (hele mooie mensen met een lege uitstraling en niet perfecte mensen met een mooie uitstraling).

Het nastreven van uiterlijke perfectie
Sabine had een hekel aan zichzelf omdat ze er niet in slaagde perfect te zijn. Haar zelfwaardering hing af hoe anderen haar uiterlijk beoordeelden. We weten allemaal dan aantrekkelijke en slanke mensen in onze maatschappij meer gewaardeerd worden.

Maar.....we kunnen ons geluk niet ophangen aan een perfecte neus of maatje 36. Jaren geleden had de Bodyshop een poster met de volgende tekst:
ER ZIJN DRIE MILJARD VROUWEN DIE NIET OP EEN SUPERMODEL LIJKEN EN SLECHTS ACHT WEL.

JE BENT ONEINDIG MEER DAN JE LICHAAM

Acceptatie van ons lichaam begint bij het ophouden met vergelijken en onszelf zonder veroordeling bekijken. Veel vrouwen hangen hun hele zelfbeeld en geluk op aan het bereiken van hun streefgewicht, maar de euforie is maar tijdelijk. Onvrede met je lichaam staat vaak voor onvrede met jezelf. Het is ook de stem van de saboteur die nooit tevreden is en steeds zegt: "Jij bent niet goed genoeg"!

Jezelf dik voelen hoeft zeker niet te betekenen dat je ook te dik bent. De ervaring leert dat mensen zich ineens dik voelen wanneer ze zich “ergens druk” om maken.

Herken jij ook je negatieve stem die tegen je zegt “Ik ben niet goed genoeg”? Deze stem is te vergelijken met een krakende bandrecorder die voortdurend hetzelfde laat horen. Dag in en dag uit.

WAT VERTEL JIJ JEZELF DAG IN EN DAG UIT?

- Het wordt tijd dat je hierin verandering gaat brengen, toch??????
- Stop met deze onzin, dat je mooi, aantrekkelijk en een perfect lichaam moet hebben om meer volgers te krijgen op Instagram of sociaal media.
- Vergelijk je niet met anderen.
- Stop met deze dieet cultuur.

Ja, ik weet het dat kan lastig zijn. De maatschappij speelt hierin ook een grote rol.
JA EN????? Of "So what" Dat zeg ik heel vaak.

Want...

♥ Je bent goed genoeg.
♥ Je bent mooi zoals je bent.
♥ Heb "lak" aan dat je perfect moet zijn.
♥ Leer van jezelf en van je lichaam te houden, ook met een maatje meer.

•

IK MAG ZIJN WIE IK WERKELIJK BEN.

Stap 7: Ontdek je werkelijke behoeften

In het begin is het vaak moeilijk om te achterhalen waar je echt behoefte aan hebt en hoe je die emotionele behoeften kunt vervullen. Al heel lang ben je gewend om je emotionele honger te stillen met eten. Maar emotionele honger laat zich niet stillen met eten en je emotionele honger blijft daardoor onvervuld. Het kan lastig zijn om dit je gaan ontdekken. Maar als je deze eenmaal hebt ontdekt wat je dieper liggende behoefte is, zul je merken dat eten een surrogaatoplossing was.
Om te ontdekken wat je diepste wensen zijn is het zinvol om stil te staan bij je waarden. Waarden kun je zien als een kompas dat je helpt om de juiste koers te varen en de richting bij te stellen als blijkt dat je afdwaalt. Soms zijn er obstakels op de weg, maar elke stap die je zet brengt je dichter bij je reisdoel.

Waar gaat jouw hart sneller van kloppen?

Nu gaan we verder kijken naar het verschil tussen waarden en doelen.
Wat denk dat de meeste vrouwen zeggen als ik ze vraag: ”Wat wil je graag bereiken in het leven"? Ze komen met de wens; “Ik wil slank worden". Wanneer je wilt afvallen moet je nagaan waarom dit zo belangrijk is voor jou. Dat is belangrijk om gemotiveerd te blijven. Er zullen momenten zijn dat het goed gaat, maar ook momenten dat je een kleine terugval krijgt. Dan is : "ik wil afvallen” niet voldoende. Slank zijn mag een doel zijn maar een hulpmiddel bij een leven naar belangrijke waarden.
Hier volgt een voorbeeld van Vera die slank wil zijn en zichzelf allerlei vragen stelt om zicht te krijgen op haar drijfveer.

Vera: Wat wil ik echt als ik diep in mijn hart kijk?
Het liefste wat ik wil is echt slank zijn.
Vera: Waarom wil ik dat?
Omdat ik dan het gevoel heb dat ik erbij hoor.
Vera: Wat zou mij dat opleveren?
Veel vrienden en hopelijk een relatie.
Vera: Wat vind ik daar prettig aan?
Dat geeft mij een gevoel van vriendschap, plezier, ontspanning en liefde (waarde).
Vera: Wat zou ik kunnen doen om daar nu gelijk mee te starten?
Een afspraak maken met de vrienden bij wie ik mezelf kan zijn. Ook kan ik mijn favoriete oefeningen weer oppakken waarvan ik weet dat ik me daar ontspannen door voel (doel).

Wat zijn jouw drijfveren?

Onze diepste angst is niet dat wij onvolmaakt zouden zijn.
Onze diepste angst betreft juist onze niet te meten kracht.
Niet de duisternis, maar het licht in ons
is wat we het meeste vrezen.
Wij vragen onszelf af:
Wie ben ik om mezelf briljant, schitterend, geweldig te achten?
Maar wie ben jij om dat niet te zijn?
Je bent een kind van God!
Je onbelangrijk voordoen bewijst de wereld geen dienst.
Er is niets verlicht aan je klein te maken opdat
andere mensen zich bij jou niet onzeker zullen voelen.
Wij zijn bestemd om te stralen zoals kinderen dat doen.
Wij zijn geboren om de glorie Gods die in ons is te openbaren.
De glorie is niet slechts in enkelen,
maar in ieder mens aanwezig.
En als wij ons licht laten stralen geven we onbewust
andere mensen toestemming hetzelfde te doen.
Als wij van onze eigen angst bevrijd zijn
bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.

Nelson Mandela Inauguratie rede
(gebaseerd op een gedicht van Marianne Williamson)

Stap 8: Ervoor blijven gaan

Er zullen altijd lastige situaties komen waardoor je het risico loopt om terug te vallen in jouw oude eetpatroon dat je nu juist zo graag wilt loslaten. Daarom is het belangrijk om allereerst die lastige situatie te herkennen en alvast van tevoren oplossingen te bedenken hoe hiermee om te gaan. Ervoor blijven gaan is wat telt. Misschien denk je wel wat een gedoe om hier elke dag mee bezig te blijven. Dat lukt toch niet. Maar terugvallen in je oude eetgedrag levert veel meer gedoe en narigheid op. En besef dat de saboteur hier bezig is.....

Elk moment is een nieuwe kans

Vaak heeft de omgeving eerder door dan jij dat je terugvalt in je oude gedrag. Vraag mensen met je een vertrouwde band hebt, zoals je partner, je zus of vriendinnen, om het tegen je te zeggen wanneer ze merken dat je met bepaald gedrag worstelt als gevoelens vermijden, saboterende gedachten geloven of weer last hebt van emotie-eten of eetbuien.

- Ervoor blijven gaan is wat telt. Misschien denk je wel wat een gedoe om hier elke dag mee bezig te blijven. Dat lukt toch niet. Maar terugvallen in je oude eetgedrag levert veel meer gedoe en narigheid op. En besef dat de saboteur hier bezig is.

- Je hoeft ook niet alles dagelijks te doen, maar kies er steeds wat uit. Door de vaardigheden die je hebt geleerd te blijven oefenen, ontwikkel je het vermogen om door een moeilijke periode heen te komen. Af en toe val je misschien terug op je oude eetgedrag, maar de kunst is dan om de draad telkens weer op te pakken.

Janet:
Meer dan twintig jaar heb ik gedacht dat eten mijn beste vriend was, terwijl het me ontzettend remde in mijn doen en laten. Nu ik er niet meer dwangmatig mee omga, besef ik hoe bevrijdend dat werkt en hoeveel tijd ik over heb voor de echt belangrijke dingen in mijn leven. Ik ben nu bevrijd van emotie-eten en eetbuien.

Luna:
Voor mijn gevoel sta ik nog maar in het begin van het labyrint en ik zal nog de nodige hindernissen tegenkomen, maar gelukkig heb ik nu een koffertje bij met handvaten en tools.

Revieuw

Reis door het labyrint van een cliënt (met toestemming)

Voor later...

Ik weet nog goed hoe ik de eerste keer bij mijn therapeut binnenstapte. Ze gaf uitleg over haar manier van aanpak en wees daarbij naar een afbeelding die in de kamer hing; een labyrint. Dat zou de symbolische weg zijn die ik ging volgen op weg naar balans en een leven zonder eetobsessie. Weinig geïnspireerd keek ik naar het plaatje, de overgelukkige dame die zich in het midden van het labyrint bevond had ogenschijnlijk niets met mij gemeen.

Gelukkig voelde ik mij allerminst en dat labyrint zag er vooral ingewikkeld uit, een wirwar van paadjes die voornamelijk op niets uitliepen. Nu ik anderhalf jaar verder ben begrijp ik die vrouw in het midden van het labyrint. God wat zal dat een goed gevoel zijn. In het midden aankomen! Menig paadje ben ik struikelend, jankend, gefrustreerd en boos op alles en iedereen doodgestampt.

Of de paadjes die ik verwachtingsvol inging en die dan onverwacht toch doodliepen in zompig moeras. Er waren paden die zo lang waren, zo hoopvol, dat ik dacht: "Ik ben er bijna, dat moet haast wel! Teruggaan kan nu geen optie meer zijn, nog een bocht en dan wacht mij daar het wahalla van....ja, waarvan ook alweer? En dan bleek je toch weer terug te moeten, niet helemaal, maar een aanpassing van de route werd verlangd".

Zo was mijn weg door dit symbolische labyrint er een met hindernissen, aanpassingen en omwegen. Elke weg die doodliep deed een beroep op mijn creativiteit, mijn geloof in mezelf, mijn vermogen om op te staan en weer door te lopen. Tot ik bij de zoveelste bocht in de weg kwam en me deze gedachte overviel; loopt deze weg dood dan weet ik zeker dat ik een andere route zal vinden.

Onderweg had ik blijkbaar moed en kracht verzameld en die gaven me deze hoopvolle boodschap; "Ik kom hier doorheen". Nu ik dit ervaren heb komt er een rust over me, het koortsachtige zoeken naar de juiste weg kan ik loslaten. Er is geen juiste weg, er is een lange weg en die leidt je via vele ups en downs uiteindelijk precies naar de plek waar jij wil zijn.

Die plek noem ik thuis. Thuiskomen bij mezelf.....ik denk dat je daar inderdaad heel gelukkig van wordt! Deze tekst schrijf ik aan alle vrouwen die aan deze reis beginnen of bezig zijn. Hou vol, reis door, jouw bestemming ligt verborgen in dit labyrint. Ik had nooit gedacht ooit aan te zullen komen, en nog ben ik er niet. Misschien zwerf ik hier nog heel lang rond. Maar in mijn hart weet ik nu; Ik ben op de goede weg.....en daar loop ik niet alleen.

Bron: Anonien

Hoe nu verder

Je hoeft niet alleen te wandelen door het labyrint. Emotie-eten en eetbuien is iets waar veel mensen zich vaak voor schamen. Het is dan een hele stap om hulp te zoeken. Toch is dat meestal een noodzakelijke stap, aangezien jij zelf niet jouw valkuilen en blinde vlekken kunt ontdekken. Daar heb je echt hulp bij nodig! Zoek dan iemand die begrijpt hoe het werkt.

Met dit e-book heb ik je kennis willen laten maken met de wereld van emotie-eten. Ik hoop dat je inziet dat het een complex en ingenieus systeem van overleven is. Dat vergt dan ook een persoonlijke aanpak. Als het zo simpel was als het lijkt, dan zat jij er nu ook niet zo mee te worstelen. Ik ben ervan overtuigd dat kennis je helemaal niet zoveel verder gaat helpen. Want iedereen heeft de kennis als het om afvallen gaat (minder eten en/of meer bewegen) moeilijker is het niet.

Om jezelf te bevrijden van emotie-eten hoef je niet alleen te doen. Als je open staat voor hulp, dan zal je merken dat je veel sneller stappen kan zetten in dit proces.

Het werken aan jouw herstel kost tijd. Wellicht is jouw emotie-eten er langzaam ingeslopen, misschien heb je er wel jaren over gedaan om op het punt te komen waar je nu staat. Kijk goed waar je vandaan komt en blijf realistisch. Ontwikkeling en groei gaan stap voor stap. Sommige doelen zul je misschien binnen drie weken bereiken, andere pas na 5 maanden en weer andere doelen hebben nog meer tijd nodig. Omdat het niet realistisch om jezelf te bevrijden van emotie-eten en eetbuien door het lezen van slechts één E-book.

Online traject

Bevrijd jezelf van emotie-eten traject
Nieuwsgierig of het traject “Bevrijd jezelf van emotie-eten” ook iets voor jou is?

Je bent meer dan welkom!

1-1 coaching? Neem vrijblijvend contact met mij op .

Ik wil je hartelijk bedanken voor het lezen van dit E-book

Anja

Ja, ik wil graag meer weten!

Dit E-book is mogelijk gemaakt door Anja van Praktijk La Vita

"Anja haar missie is: Vrouwen zoals jij te bevrijden van emotie-eten en eetbuien".

Heb je vragen?

www.praktijk-lavita.nl
info@praktijk-lavita.nl

PRAKTIJK LA VITA

Liefs,
Anja

Volg www.praktijk-lavita.nl