

# Vergeet het dieet!

Slank worden, slank blijven



**onLibri.nl**

Alex Greve



**Gezondheid.nl**

een bron van informatie

In samenwerking met  
**Gezondheid.nl**

*OnLibri.nl*

**Vergeet het dieet!**  
Slank worden, slank blijven

*Alex Greve*



---

Vergeet het dieet! – Slank worden, slank blijven

© 2007 Alex Greve en OnLibri

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, rooksignalen, cd-rom, dvd, blu-ray disc, i-mode, sms, MP3, MPEG-4, vodcast, podcast, memory sticks, gebarentaal, internet of door welke andere digitale of analoge wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het is wel toegestaan om anderen attent te maken op de website, [www.onlibri.nl](http://www.onlibri.nl)

ISBN 978-87-7061-140-8  
Eerste uitgave

*OnLibri.nl*

---

## Inhoudsopgave

Over de auteur	6
Inleiding: dit eten, dat eten en diëten	7
1. Eten om en uit Geluk	10
2. De Trap Omhoog	13
2.1 De Treden van Succes	13
2.2 SLIM: de ladder op, de kilo's eraf	17
2.2.1 De Slechtste Uitkomst	18
2.2.2 De Leukste Uitkomst	19
2.2.3 Identificeer en Meng!	20
3. De Slanke Methode	23
3.1 De Bouwstenen van Uw Gevoel	23
3.1.1 De Juiste Melodie	25
3.2 TONE: de juiste snaar, het juiste voedsel	26
3.2.1 Tijd Nemen	27
3.2.2 Overbrug de Tijd	28
3.2.3 Negotieer of Onderhandel	29
3.2.4 Evolueer of Groei	29

[www.vngk.nl](http://www.vngk.nl)

**Natuurgeneeskundige**

1,07

Congres Samen Genezen

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar bovenal **informerend vaktijdschrift.****

4.	Beweging legt Gewicht in de Schaal	33
4.1	TRIM: plezier is alles	33
4.1.1	Tijd Overbruggen	33
4.1.2	De Balans tussen Rust en Inspanning	34
4.1.3	Meng disciplines, vindt de juiste mix	35
5.	Gereedschap voor wat Overblijft	37
5.1	Het Logboek: geen kapitein kan zonder	37
5.2	Leer over de Wegen naar Rome	42
5.3	De mini-TONE voor Snel Resultaat	43
5.4	De Kracht van Woorden	45
5.5	De Ultieme Test	46
6.	Wees een Trouble-shooter	48
7.	Een Droomhandleiding: afvallen wordt kinderspel	54
	Nawoord	59



**MCP, specialisten in  
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

[WWW.MCP.NL](http://WWW.MCP.NL)

## Over de auteur

Alex houdt zich al jaren bezig met de gezondheid van mensen en inspireert ze om op eigen kracht hun eetpatronen te wijzigen en meer te bewegen. De interesse in gezondheid ontstond al tijdens zijn jeugd. Iedereen in huize Greve was dagelijks bezig met zaken als gewichtscontrole en een goede gezondheid. Alex vroeg zich toen al af of de weg naar een gezondere levensstijl niet anders bewandeld dient te worden. Als onderdeel en resultaat van zijn scholing in NLP verdiepte hij zich jaren later in de motieven achter gewichtstoename en de reductie van gewicht. Dat resulteerde in 1998 in het boek 'Vergeet het dieet', uitgeven door Uitgeverij Elmar.

De methode voor gewichtsverlies die Alex in zijn boek beschrijft heeft hij in de afgelopen jaren verder verfijnd. De methode staat nu ook aan de basis van de 'Vergeet het dieet' workshops en aan deze site.



### **Lid worden van bodywatch betekent:**

- 1. Gezonde recepten inzien**
- 2. Het vervolgbboek van Alex Greve: 'Honger naar Meer', thuisgestuurd**
- 3. Controle nemen over gewicht en gezondheid**

## Inleiding: dit eten, dat eten en diëten

Iedereen weet hoe hij of zij gewicht moet verliezen. Neem een dieet erbij en het wordt u haarfijn uitgelegd. Niet meer snoepen, drie - of viermaal daags eten, veel bewegen en het gewichtsverlies volgt dan vanzelf. Maar hoe komt het dan dat slechts een handjevol mensen erin slaagt daadwerkelijk af te vallen? Hoe komt het dan dat zo weinig mensen weten het vet eraf te houden?

Iedereen weet **waarom** hij of zij slanker wil worden. De één wil beschikken over meer zelfvertrouwen. De ander wil respect afdwingen bij zijn of haar vrienden en kennissen. Weer een ander wil gewoon gezonder en met meer energie door het leven gaan. Hoe komt het dan dat de weg naar al die positieve doelen zo'n zware is? Zo zwaar, dat velen onderweg afhaken?

Elk dieet legt u uit wát wel te eten en wat niet. Er is echter niet één dieet dat u vertelt **hoe** zo ver te komen dat u chocolade laat staan, en liever een hap neemt in een appel. Zolang we namelijk plezier beleven aan gewoonten als snoepen, zal lijnen altijd een gevecht met onszelf zijn. Wanneer lijnen voor u zo'n strijd is, elke dag weer, dan wordt het nu tijd de strijdbijl te begraven, óf te beginnen met de vredesonderhandelingen. Want met behulp van dit boek gaat u leren hoe u controle krijgt over uw eetpatroon. Hoe u met plezier de dingen zult laten die u **wilt** laten, en hoe u met plezier de dingen zult doen die u **wilt** doen. Stelt u zich eens het volgende voor: u loopt langs een snackbar bij u in de buurt. U ruikt de overheerlijke geuren van versgebakken friet. Vroeger was dat voor u voldoende om een ongelooflijke trek te ontwikkelen en ernaar te handelen. Hoe zou het zijn, als u in staat zou zijn die geuren in u op te nemen zónder er trek in te krijgen? Of hoe zou het zijn als u chips voortaan moeiteloos laat staan waar het behoort te staan, namelijk in de schappen van de supermarkt? Hoe zou het zijn als u al dat voedsel voortaan **met plezier** vermijdt? Wanneer u daarin bent geslaagd, krijgt u een lekker gevoel. Een gevoel van controle, van rust en van zekerheid. Het gevoel van zekerheid dat u nu eindelijk uw dromen kunt en zult realiseren. Dat u binnenkort alle kleren kunt dragen die u wilt. Dat u verlost zult zijn van die vetranden op uw heupen. Als u eenmaal zo ver bent is gezond én lekker eten geen discipline meer voor u, maar een tweede natuur. Iets waar u nooit ofte nimmer meer van af zult stappen, laat staan van af wilt stappen.

Dit boek zal u dan ook niet vertellen **wat** u moet eten. Of u nu vegetarisch, veganistisch, macrobiotisch, volgens de methode Montignac of Een Leven Lang Fit wilt eten, is niet zo belangrijk. Met dit boek leert u alleen hoe u uw gedrag kunt veranderen dat invloed heeft op uw eetpatronen en dus uw gewicht. Hoe u het verder wenst in te vullen, mag u helemaal zelf weten. Of u nu eindelijk uzelf wilt verlossen van die 'love handles', het commentaar dat u op uw dik-zijn krijgt, of dat u uzelf eindelijk in die strakke spijkerbroek wilt kunnen hijsen, laat ik helemaal aan u over.

Wel zou ik u willen aanraden vooral datgene te gebruiken wat ieder mens bezit, ongeacht opleiding en afkomst. Ik raad u aan uw **gezond verstand** te gebruiken. Er hoeft geen filosofie aan te pas te komen om u duidelijk te maken dat uzelf uithongeren niet de ideale weg is naar een gezonde en uitgebalanceerde leefwijze. Het leven op een ei voor ontbijt, een halve Melba-toast met komkommer als lunch, en stengels bleekselderij als diner is duidelijk niet iets waar onze smaakpapillen én ons lichaam reikhalzend naar uitkijken. Welk doel u uzelf ook stelt, laat vooral **gezondheid en plezier** de weg ernaar toe zijn. Laat vooral uw eigen lichaam beslissen wat goed voor u is en wat niet. Luister heel goed naar de signalen die uw lichaam u geeft. Realiseer u dat uw lichaam vele malen intelligenter is dan welke filosofie ook. Met behulp van de technieken in dit boek zult u exact dat leren. U zult meer leren met uw **buik** te eten, en minder met uw snoeplust.

En wanneer u uw lichaam geeft wat het nodig heeft, zal het u belonen met een ongekende hoeveelheid energie. Dit zal u er alleen maar meer van overtuigen dat u **nooit** meer terug zal gaan naar die ongezonde patronen.

Zie dit boek niet als iets wat u alleen maar leest. Dat zal u geen stap verder brengen. Waar het uiteindelijk om gaat, is dat u de principes uit dit boek leert toe te passen. Dat betekent dat u tijdens het lezen af en toe zelf actief aan de gang moet. Het is de bedoeling dat u de oefeningen doet zoals die worden beschreven. Ik raad u af deze oefeningen over te slaan! Ze zijn noodzakelijk! Ze zorgen ervoor dat u op weg gaat naar die gezondere leefwijze. U bent op weg naar een 'zwarte band' in gewichtscontrole, en dat vereist oefening. Alleen een boek lezen over karate maakt u ook geen kampioen.

De basis van dit boek wordt gevormd door drie **modellen**. Dat zijn technieken waarmee u uw eetpatronen kunt veranderen. Deze modellen, die ik SLIM, TONE, en TRIM heb genoemd, vertegenwoordigen de belangrijkste lessen uit dit boek. Elke letter van elk van die drie woorden staat voor een bepaalde opdracht. Omdat de letters samen woorden vormen, kunt u makkelijker onthouden wat u moet doen. Volg de opdrachten op en u zult geen problemen hebben op een **plezierige** manier gewicht te verliezen.

Natuurlijk wilt u liever van mij horen wat u wel en wat u niet mag eten. Natuurlijk kan ik u een boodschappenlijst en een paar recepten geven. Maar u en ik weten allebei dat het niet zo eenvoudig ligt. Anders was u die overtollige kilo's al lang kwijt geweest! De kunst van gewichtsverlies bestaat uit meer dan het opvolgen van wat regeltjes. Maar met de juiste mentaliteit is het helemaal niet moeilijk. U zult zien hoe snel u resultaten boekt!

En nogmaals, niets ten nadele van de diëten en methoden die ik heb genoemd, of andere die ik heb weggelaten. Ze werken, alleen vraagt dat bepaalde veranderingen bij u. En dit boek zal die veranderingen vergemakkelijken. De tips die bepaalde diëten geven zijn daarvoor gewoon niet altijd voldoende. 'Ga nooit met een lege maag boodschappen doen, want dan is de kans groter dat u lekkere dingen in huis haalt die niet in uw dieet thuishoren.' Dat is een vaak gehoord en goed advies, maar vroeg of laat komt u in een situatie terecht dat u **wel** met een lege maag een supermarkt binnengaat of op een feestje bent. En dan staat u daar met uw goede bedoelingen. Dan slaat de verleiding toe, en realiseert u zich dat die tips u alleen maar wegleiden van waar het om gaat. Uw onderbewuste reageert namelijk met het beetje-pitamientje-effect, en zegt: '**Ik vind het gewoon lekker!**' En hop, u vergriipt zich weer aan al dat verboden snoepgoed. We moeten daarom ook niet de gevolgen proberen te behandelen, zoals het kopen van snoep in een supermarkt. Nee, we moeten de oorzaak onder ogen zien en daarmee aan de gang gaan. Wanneer u dat doet, is de rest 'a piece of cake', hoewel ik in dit verband liever van een fluitje van een cent spreek.

De mensen die dus hopen dat ik op voedingsgebied een paar heilige huisjes omver ga schoppen moet ik helaas teleurstellen. Ik geloof dat in elke voedingsleer waarheid schuilt, voor **sommigen** onder ons. Naar mijn idee wordt te vaak uitgegaan van de gedachte dat we allen hetzelfde zijn, en dat één dieet voor zes miljard verschillende individuen optimaal is. Ik geloof in zekere verschillen tussen mensen. Als de één zich goed voelt bij het eten van vlees en de ander niet, laat dat dan lekker zo. Laten we alstublieft ons gezond verstand gebruiken en geen strategieën gaan veranderen die werken.

Misschien geloofde u tot nu toe dat u niet over wilskracht beschikte. Misschien heeft u al zoveel diëten geprobeerd dat u op een gegeven moment ging denken: 'Het ligt echt aan mij, ik beschik niet over wilskracht!' Geloof me als ik u zeg dat u het aan wilskracht nooit heeft ontbroken. Anders had u al na het mislukken van het eerste dieet de moed opgegeven en was u nooit dit boek gaan lezen. U heeft de moed getoond niet op te geven en te blijven zoeken naar nieuwe manieren om dat figuur (terug) te krijgen waar u altijd van gedroomd heeft. Hoe komt u er dus bij dat u niet over voldoende wilskracht of doorzettingsvermogen zou beschikken?

Vaak is het geen kwestie van wilskracht dat bepaalt of wij in onze opzet slagen of niet. Meestal is het hoe wij onze **verbeelding** gebruiken dat bepaalt of onze dromen binnen handbereik komen te liggen. Ik hoop dat u na het wegleggen van dit boek zult inzien dat wanneer u uw fantasie maar op de juiste manier gebruikt u zonder problemen uw grootste wensen kunt realiseren.

Ik denk dat u ondertussen wel weet waarom tijdelijke diëten niet werken. Willen we slank worden en **blijven**, dan is een tijdelijke aanpak niet genoeg! Vandaar dat in dit boek de aandacht zo op uw eetpatronen ligt. Die bepalen namelijk **op lange termijn** wat de weegschaal of de huidplooiometer aangeeft. Verander die eetpatronen en u verandert alles wat ze teweegbrengen. Wanneer we maar genoeg begrijpen van die patronen kunnen we ze veranderen. Maar daarvoor dienen we eerst meer te weten over het hoe en waarom van ons (eet)gedrag.



**Lessen:**

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

**Behandelingen:**

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

**INTRO-SPECIAL**  
 Pak uw voordeel van €10,-  
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak *Behandelingen uitsluitend op afspraak*

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313  
 Mail: [info@oostwestmassage.nl](mailto:info@oostwestmassage.nl) of [info@yinyangbalance.nl](mailto:info@yinyangbalance.nl) Sites: [WWW.YINYANGBALANCE.NL](http://WWW.YINYANGBALANCE.NL) & [WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL](http://WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL)

# 1. Eten om en uit Geluk

*Wij leven niet om te eten, wij eten om in leven te blijven.*

– Socrates

Ik zal in dit boek een aantal theorieën, technieken en oefeningen met u doornemen. Doet u die oefeningen niet, en ik blijf erop hameren, dan zult u weinig resultaat zien! Zie dit boek als een soort opleiding. Zie het als een zelfstudie in gewichtscontrole. Er is één belangrijk verschil: ik zal u geen examens laten doen. Examens zijn slechts momentopnames en het is mijn bedoeling dat u voor de rest van uw leven profijt van dit boek heeft. En als er al een examiner is, dan bent u dat zelf. Alleen u kunt bepalen of u dichterbij uw dromen komt of dat u er juist verder van verwijderd raakt. Maar geen nood, want dit wordt een leuke cursus! U zult namelijk al snel zien dat u resultaten boekt.

Voordat we beginnen, moeten we ons een paar dingen goed realiseren. Allereerst moeten we weten **waarom** we eigenlijk eten. Het lijkt alsof ik vraag naar de bekende weg. Eten is noodzakelijk omdat we brandstof nodig hebben voor al onze activiteiten. Maar in de loop van de evolutie is daar meer bij komen kijken. Zien we in het dierenrijk dat vooral gegeten wordt om in leven te blijven, dan is dat bij de mens anders. Wij kunnen vele redenen verzinnen om te eten. Wij kunnen puur en alleen eten uit **vermaak, gezelligheid, verveling, eenzaamheid, angst, euforie, onrust**, en ga zo maar door. Als resultaat lopen we met overtollige kilo's rond.

Het wordt tijd dat we weer leren **voornamelijk** te eten om in onze energiebehoefte te voorzien. Het wordt tijd dat we weer gaan eten om de noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Het wordt voor u tijd te leren eten met uw buik, en niet alleen met uw smaakpapillen.

Pleit ik dus voor het afschaffen van gezelligheid, vermaak, de mogelijkheid angst uit de weg te gaan en ga zo maar door? Nee, natuurlijk niet! Dat zou pas echt ongezond zijn. Sterker nog, het zou u niet lukken. Die eetpatronen spelen namelijk een hele belangrijke rol. Ze vervullen **een positieve functie**. Maar meer daarover in het volgende hoofdstuk.

Voor nu is het belangrijk dat alleen begrijpen **waarom** u te veel snoept, of te weinig beweegt, niet voldoende is om het te kunnen afdleren. U moet dat vervelende gedrag van uzelf ook nog eens **respecteren**. Wellicht denkt u nu: 'Maar ik mag dat "slechte" gedrag toch niet zomaar goedkeuren?'. Bedenk dan het volgende: **respecteren is niet hetzelfde als tolereren**. Dat u iets doet wat u juist wilt afdleren heeft een reden. Het goedkeuren van dat gedrag zou net zo ondoordacht zijn als uzelf erom vervloeken.

Belangrijk is dat zonder **respect** voor datgene wat uw lichaam of uw brein voor u doet, u uw gedrag niet kunt veranderen. Dat klinkt misschien vanzelfsprekend. Maar hoe vaak vervloeken mensen zichzelf niet voor iets? Hoe vaak heeft u zich niet afgevraagd **waarom** u nu iets bleef doen terwijl u het tegenovergestelde wilde? Waarom blijft u toch steeds grijpen naar die stroopwafels als u heeft besloten er van af te blijven?

Het antwoord is eigenlijk heel eenvoudig. U heeft (nog) geen alternatieven ontwikkeld voor uw gedrag.

Hoe graag we ook met ons verstand zouden willen beslissen, maakt u de meeste beslissingen met uw hart. Uw hart beslist op grond van gevoelens in plaats van logica. En dat gaat zo razendsnel, dat u met uw verstand er vaak niet meer tussenkomt. Een voorbeeld.

U loopt over straat en ziet een reclamebord bij de bakker dat u vertelt dat de moorkoppen in de aanbieding zijn. Voor u er bij stilstaat zegt u tegen uzelf: ‘Lekker straks bij de thee!’ en bent u al verkocht. En na de thee later op die dag vervloekt u uzelf dat u zich niet aan uw dieet gehouden heeft, terwijl u zich dat nog zó had voorgenomen!

Welk doel is hier in het spel? **Gezelligheid** natuurlijk, en het **vermaak** van het verorberen van die chocola met slagroom. Wanneer u op dat moment alternatieven voorhanden had gehad, dus wanneer u op andere manieren die gevoelens van gezelligheid of dat vermaak zou kunnen krijgen, dan had u macht gehad over de situatie! Dan had u een **keus** gehad. Hoe u deze alternatieven uzelf kunt aanleren leert u in dit boek. En dat is iets waar u niet omheen kunt. Want behalve uw verstand, heeft ook uw hart het beste met u voor. Alleen beseft uw hart niet dat al dat lekkere voedsel u dik maakt. Dat beseft alleen uw verstand.

Uw hart denkt slechts aan twee dingen, namelijk:

- Het vermijden van pijn
- Het realiseren van plezier

Natuurlijk moet u hier de begrippen pijn en plezier ruim zien. Het gaat om de brede betekenis van het woord. Gezelligheid, vermaak, ontspanning vallen alle onder de noemer plezier. Het moge duidelijk zijn dat bijvoorbeeld verveling, onrust, onzekerheid onder het begrip pijn vallen.

Met dit boek zult u leren die twee delen van uzelf, uw hart en verstand, met elkaar in harmonie te brengen. Want dáár zit de oorzaak van menig conflict. Met dit boek zorgt u ervoor dat die twee weer door één deur kunnen. Dat ze elkaar aanvoelen, zodat u kunt bereiken wat u wilt.

Het is namelijk allemaal wel leuk en aardig wat uw hart voor u doet, maar het handelt vaak alleen op de korte termijn. Het wil nu die moorkop hebben en geeft niet om de effecten op lange termijn. Het ziet die moorkop en denkt: ‘Lekker, lekker, lekker, dat wil ik **nu**.’ Het denkt niet aan vetrolletjes die op uw heupen komen te zitten wanneer u die gewoonte voortzet. **Tenzij u de lange termijn overbrugt!**

Dat betekent het volgende: wanneer u uzelf ten doel hebt gesteld zo’n vijf kilo te verliezen, dan heeft u daar vast en zeker goede redenen voor. Waarschijnlijk doet u het om uw zelfvertrouwen op te vijzelen. Misschien wilt u zich lekkerder in uw lijf voelen. Misschien wilt u meer complimentjes krijgen van de mensen om u heen. Misschien schaamt u zich voor uw gewicht en wilt u van die schaamte af. Of misschien heeft u gewoon een ander beeld van uzelf dan de spiegel en de weegschaal aangeven. Of misschien wilt u het wel om al die redenen!

Alleen liggen al die doelen ver in de toekomst. U zult ze niet à la minute bereiken. Ze staan nog gewoon te ver van u af om ervoor te zorgen dat u het snoepen laat. U smacht dan dus kennelijk zó naar die moorkop dat u het overgewicht op dat moment op de koop toe neemt. Let op: **op dat moment**. Nadat u dat gebak heeft verorberd voelt u zich zo schuldig als ik weet niet wat! Dat is toch dubbel, nietwaar?

Het is weer tijd voor een voorbeeld. U staat op het station te wachten op een trein die weer eens vertraging heeft. Om de verveling te verdrijven loopt u naar een kiosk en koopt een reep chocola. Dat u daarmee een langetermijndoel als afvallen opgeeft is dan niet belangrijk. U wilt op dat moment gewoon van die verveling af! Hoe raken wij uit deze impasse? **De oplossing is de verveling ondergeschikt te maken aan de effecten die het op lange termijn heeft.**

Maar hoe doen we dat dan? **Door te denken én voelen wat u op de lange termijn wilt bereiken, en door te voelen wat u niet wilt!**

Alleen wanneer u in staat bent die gevoelens van de lange termijn in het nú te beleven, kunt u iets aan de situatie veranderen. Pas dan zal u naar dat doel toe kunnen gaan werken. U geeft dan als het ware met uw verstand richting aan uw hart. Eigenlijk zegt u: 'Kijk, dit is waar ik naartoe wil en zo voelt dat.' De gevoelens van verveling verbleken dan letterlijk bij de gevoelens die veel belangrijker voor u zijn.

Het is u misschien nu nog niet zo duidelijk wat u precies moet doen de volgende keer op het perron. Dat zal u in de volgende hoofdstukken duidelijk worden. Als u maar onthoudt dat snoepen vooral gebeurt wanneer u even helemaal in het moment opgaat en vergeet wat voor effecten uw gedrag op de lange termijn heeft.

Wat u precies moet doen om zo'n situatie naar uw hand te zetten leert u in het volgende hoofdstuk. Dat geeft u namelijk:



**Lid worden van bodywatch betekent:**

- 1. Gezonde recepten inzien**
- 2. Het vervolgboek van Alex Greve: 'Honger naar Meer', thuisgestuurd**
- 3. Controle nemen over gewicht en gezondheid**

## 2. De Trap Omhoog

*De werkelijkheid kan een droom verwoesten, waarom verwoest eigenlijk een droom de werkelijkheid niet?*

– G. Moore

Laten we zeggen dat het gaat om het halen van uw rijbewijs. Of laten we zeggen dat u wat pondjes kwijt wilt. U begint met volle moed aan de rijlessen of aan een dieet. U heeft er plezier in, want het gaat hartstikke lekker. U leert veel in een korte tijd en de eerste pondjes vliegen eraf. En omdat u succes heeft blijft u zeer gemotiveerd om door te gaan. Maar dan, na een tijdje merkt u dat de progressie die u boekt een beetje afvlakt. Dat het steeds moeilijker wordt om dezelfde vooruitgang te boeken die u in het begin wist te realiseren. Dat het inparkeren moeilijker blijkt te zijn dan u dacht. Of dat u wel weer heel erg begint te verlangen naar al die snacks die u zo heeft afgezworen. Langzamerhand neemt uw motivatie af, en uiteindelijk geeft u er maar de brui aan. ‘Ik leer dit toch nooit!’, denkt u bij uzelf.

Is dit herkenbaar? Waarin denkt u dat het probleem zit? Is het omdat inparkeren zo moeilijk te leren valt? Of is het gewoon niet mogelijk iets lekkers te laten staan? Of was de rij-instructeur gewoon slecht? Nee, nee en nog eens nee! De oorzaak van het probleem lag in het feit dat u uw motivatie niet wist te behouden. Die gedrevenheid die u aan het begin van uw voornemen kenmerkte. Als u die motivatie altijd binnen handbereik had gehad was u nooit gestopt met proberen! Maar zo simpel ligt het niet voor u. En wie kan het u kwalijk nemen, want dat heeft u nooit geleerd. Niemand heeft u verteld hoe u uzelf weer op scherp kunt zetten. Niemand heeft u verteld hoe u uzelf **met plezier** door de mindere periodes heen kunt trekken. En dat is nu juist de bedoeling van dit hoofdstuk. Want realiseert u zich dit:

Zonder uzelf voldoende te motiveren, zonder met elke vezel in uw lichaam te gaan voor wat u wilt bereiken, zult u veel problemen gewoon niet het hoofd kunnen bieden! Alleen wanneer u een on-ge-loof-lijk verlangen ontwikkelt naar dat slanke lichaam en u goed luistert naar de feedback die u krijgt, zult u er komen. En de gevoelens van voldoening die u dan krijgt...

Begrijp me niet verkeerd. Het is niet noodzakelijk u als een karikatuur te gaan gedragen. Dat u de hele dag van enthousiasme en motivatie op en neer springt. Fouten maken en zo en af en toe zondigen mag! Dat geeft helemaal niets, we zijn tenslotte geen robots. Als u maar weer weet hoe u de draad op kunt pakken.

### 2.1 De Treden van Succes

Het woord viel net al, feedback. Wat wordt met dat woord bedoeld? Feedback krijgt u als resultaat van uw denken en doen. Dat kan dus van alles zijn. Het kan de letterlijke kritiek van uw baas op u zijn. Het kan een schouderklopje van een vriend zijn. Of de glimlach van een kind nadat u het heeft getrakteerd op een ijsje. Feedback kan ook een gevoel zijn dat u krijgt. Het kan schuld zijn, of juist voldoening. Waarom is feedback zo belangrijk voor ons? **Feedback is een graadmeter. Het vertelt ons of we dichterbij onze doelen zijn gekomen of dat we er nog ver van af staan.**

Waarom praten we over feedback en niet gewoon over kritiek? Het laatste woord heeft een negatieve implicatie en dus vervelende consequenties: daar hebben we het in een later hoofdstuk nog over.

Een aantal jaren terug is er onderzoek gedaan naar wat succesvolle mensen nu zo succesvol maakt. Men onderzocht welke principes ten grondslag lagen aan hun persoonlijk succes. Let op, het gaat om **persoonlijk** succes, want voor iedereen betekent dit iets anders. Enkele principes die deze mensen onbewust of bewust hanteerden behandel ik hierna. Ze vergemakkelijken namelijk een hoop. Ze zorgen ervoor dat u sneller en gemakkelijker

uw doelen bereikt. Ze zorgen ervoor dat u gemakkelijker af zult vallen. Ze vormen de treden waarlangs u straks omhoog zult gaan naar uw ideale gewicht.

### *Er is geen falen, er is alleen feedback*

Wat de heren onderzoekers bedoelen is dat wat u ook onderneemt, de resultaten die u boekt u informatie geven over:

- a) of u uw doel heeft bereikt en
- b) zo nee, welk doel u wel heeft bereikt.

Een voorbeeld. Stel, u neemt uzelf voor geen chocolade meer te eten. De laatste keer dat u het deed wist u niet van stoppen met als gevolg dat u een halve dag misselijk was. En ja hoor, een paar dagen later vergrijpt u zich toch weer aan zo'n heerlijk zachte melkchocoladereep. U denkt nu misschien dat u gefaald heeft. Maar u vergeet dat u die reep niet zomaar geconsumeerd heeft. U probeerde er iets positiefs mee te bereiken!

Wat u dus ook doet, u doet het om iets mooi te bereiken. U wilde bijvoorbeeld uzelf verwennen nadat u uw huis had schoongemaakt. En in dat doel slaagde u feilloos! Uw brein dacht even na hoe het u kon belonen en kwam uiteraard met een oplossing: cho-co-la!

En nu u weet hoe het in mekaar steekt, kunt u opnieuw uzelf dat eerste doel stellen, het doel van gewichtsverlies. U weet nu wél dat er eerst iets moet veranderen om straks niet dezelfde feedback te krijgen. U zult een nieuwe manier moeten vinden uzelf te verwennen. Hoe dat precies in zijn werk gaat leert u in de rest van dit boek. Voor nu bent u al een eind op weg als u inziet dat falen niet iets definitiefs is, maar u juist verder op weg kan helpen.

Deze 'tree' op de ladder van succes is een belangrijke. Op de juiste manier omgaan met feedback is een eigenschap die succesvolle mensen succesvol maakt. Het voorbeeld van Edison wordt in dit verband vaak aangehaald. Edison wilde de gloeilamp uitvinden maar faalde zeker duizend keer in zijn opzet. Alleen zag hij dat anders. Hij noemde die duizend keer 'leerervaringen'. Zonder van zijn fouten te leren **en het opnieuw te proberen** zou de gloeilamp nooit het licht hebben gezien. Of zou hij in ieder geval niet uit zijn handen zijn gekomen. Falen of mislukken is dus niets anders dan feedback van uw gedrag. En ...

### *Elk gedrag heeft een positieve bedoeling*

Met die reep wilde u misschien uzelf verwennen na een lange dag hard werken. Of u wilde de verveling verdrijven die u voelde toen het buiten begon te regenen en u thuis niets te doen had. Of misschien durfde u geen nee te zeggen omdat u hem van anderen aangeboden kreeg. Dat kunnen allemaal doelen zijn die u nastreefde voordat u die reep nam. Uzelf verwennen, verveling verdrijven, een goede indruk maken: wat een nobele doelen eigenlijk! U mag uzelf wel dankbaar zijn voor het feit dat u dit bereikt met het eten van een reep! Maar dat doen we dus niet. We voelen ons schuldig en vervloeken onszelf voor het terugvallen in een gewoonte die we afgezworen hadden. En alles wat onze hersenen voor ons wilden doen was iets positiefs...

Betekent dat dan dat al ons gedrag in feite is ontworpen om iets goeds te bereiken? Ja! En hoe zit het dan met bijvoorbeeld roken, een gewoonte die onze bloedvaten verstopt en kanker veroorzaakt? Heel simpel. U rookt helemaal niet voor die doelen. U rookt om u te ontspannen, of voor de gezelligheid, of (komt die weer) om de verveling te verdrijven. Als u werkelijk aan roken de destructieve doelen zou koppelen zoals ik die hierboven beschreven heb, dan zou u het wel uit uw hoofd en uw longen laten! En dáár ligt de sleutel, de sleutel tot verandering in elk gedrag:

***Het kunnen koppelen van het juiste gedrag aan het gewenste doel!***

Het gaat erom dat u manieren vindt verveling (als voorbeeld) te verdrijven en plezier te beleven, zónder uzelf daarvoor vol te hoeven proppen. Dan heeft u de verbinding tussen gedrag en doel gelegd waar we naar op zoek zijn. Vanaf dat moment bent u niet langer 'emotioneel verslaafd' aan voedsel. U zult dan slechts naar voedsel grijpen wanneer uw lichaam daarom vraagt, en niet uw snoeplust.

Herinnert u zich nog dat elk gedrag in principe twee functies heeft? Dat u een reep chocolade eet omdat het u plezier oplevert en u daarmee tegelijkertijd pijn uit de weg gaat? In feite is het eten van zo'n reep dus verbonden aan bepaalde doelen.

Soms lijkt het dat uw gewoonten, zoals bij een verslaving het geval is, gewoon niet te controleren zijn. Het lijkt wel of u er geen grip op kunt krijgen. Bedenk dan dat zulk gedrag het beste met u voor heeft. Die gewoonten proberen iets goeds voor u te doen. Zonder dit eerst te erkennen, en eigenlijk dankbaar te zijn voor wat u heeft gekregen, zult u dat gedrag niet makkelijk kunnen veranderen.

Wat als u nu in staat werd gesteld alles, maar dan ook alles wat u wilde, in uw hoofd te koppelen aan een reep chocola? Dan zou u dus in staat zijn te veranderen wat chocola voor u betekent. Als u bij het denken aan chocola een gevoel van misselijkheid krijgt, of denkt aan bruine troep in uw anders zo schone spijsverteringskanaal, dan heeft u geen moeite van die repen af te blijven!

In feite is bovenstaand proces de kern van wat u gaat leren in dit boek. U leert bijvoorbeeld een appel (als dat uw keus is) meer te waarderen en gevulde koeken te verafschuwen. Wanneer u die controle eenmaal heeft, is slank worden én blijven een vanzelfsprekende zaak!



[www.vngk.nl](http://www.vngk.nl)

**Natuurgeneeskundige**

107

Congres Samen Genezen

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar bovenal **informerend** vaktijdschrift.**

Hoe vertaalt dit zich nu naar het voorbeeld van die chocoladereep? U merkt na een tijdje dat u toch weer naar chocolade verlangt, of dat u zelfs een chocoladereep naar binnen heeft gewerkt. In plaats van uzelf te vervloeken en u een nietsnut te voelen omdat u een belofte heeft gebroken, denkt u bij uzelf: 'Hé, dat is interessant, ik kan hier iets van leren!' En dan verandert u het gevoel dat u bij chocolade krijgt met behulp van de technieken die u gaat leren in de volgende hoofdstukken. Vervolgens stelt u zelf dát doel, en gaat u weer over tot de orde van de dag! Klinkt dit allemaal wat te vanzelfsprekend? Geen nood, want dat wordt het ook voor u.

Als u nu helemaal gevorderd was geweest, en dat zult u worden wanneer u de oefeningen doet uit dit boek, dan had u de feedback aan kunnen zien komen. Dan had u er al zelfs van tevoren iets aan kunnen doen! Voorkomen is nu eenmaal beter dan genezen. En hoewel een cliché, is het o zo waar. Nu eerst het volgende principe.

### *De resultaten die u zoekt zijn afhankelijk van hoe u communiceert*

Dit betekent in ons voorbeeld dat de reactie die u krijgt wanneer u denkt aan een chocoladereep door uzelf wordt veroorzaakt, en wel door de manier waarop u over die reep praat (in uzelf waarschijnlijk) of hoe u hem in uw hoofd afbeeldt.

Duidelijk moet zijn dat we dus zelf verantwoordelijkheid moeten nemen ten aanzien van ons gedrag. We kunnen de heren autodropmakers wel blijven vervloeken dat ze die dingen 'veels te lekker' hebben gemaakt, maar dat zal niets veranderen. We kunnen wel eeuwig naar de reclame blijven wijzen, dat die ons verleidt tot ongewenste gewoontes. Maar uiteindelijk bent u de eindverantwoordelijke! En dat is helemaal niet erg. Zeker niet wanneer u leert controle te nemen over uw eetgedrag. Want vanaf het moment dat u die controle heeft lacht u die reclamemakers, verkopers of wie dan ook vierkant uit! 'Ik en mijn Magnum' vertaalt u dan lekker in: 'Ja, u met uw Magnum. Houden zo.' Of de M van McDonald's staat dan niet meer voor: 'Mmmm', maar voor 'Mmmooi dat ik daar geen trek in heb'.

Een ander belangrijk principe dat u zich eigen dient te maken is het volgende.

### *De grootste bron van informatie zijn mensen*

Natuurlijk kunt u proberen elke keer opnieuw het wiel uit te vinden. Maar er zijn waarschijnlijk miljoenen mensen die al door de problemen zijn gegaan waar u nu voor staat. Zou het niet veel handiger zijn hun om de oplossing te vragen in plaats van zelf tijd te verspillen door naar de oplossing te zoeken? U bespaart uzelf op die manier zoveel moeite. Waarom niet op iemand afstappen die gewicht heeft verloren en dat zo houdt, in plaats van geld te spenderen aan afslankproducten waarvan u diep in uw hart weet dat ze toch niet zullen werken? Er is zoveel te geloven, er zijn zoveel afslankmethoden, dat u niet meer weet wát u moet geloven. Ga daarom voor resultaten!

In feite zijn alle principes in dit hoofdstuk een gevolg van dit laatstgenoemde principe. Men is bij succesvolle mensen gaan kijken hoe zij tot hun resultaten kwamen. In de literatuur noemt men dit ook wel **modelleren**. Dat doet er verder niet toe, maar het kan nooit kwaad in uw omgeving te zoeken naar **modellen** die u op weg kunnen helpen naar uw doel. En dat hoeft niet eens op het gebied van gezondheid of afslanken te zijn, daar heeft u namelijk dit boek al voor!

Ik nodig u uit de modellen en technieken die u in dit boek vindt te vergelijken met wat mensen om u heen kunnen vertellen over gewichtsverlies. U zult opvallende overeenkomsten vinden wanneer het om mensen gaat die erin zijn geslaagd op hun gewenste gewicht te blijven. Dat is ook niet zo gek, want de modellen in dit boek zijn van hen afgeleid.

Het laatste principe in ons rijtje:

*Ieder mens heeft de mogelijkheden in zich om te bereiken wat hij wil*

Natuurlijk zijn er grenzen. Natuurlijk kunnen maar enkelen wereldkampioen schaatsen worden of directeur van Microsoft. Maar ieder mens heeft de mogelijkheden zich naar wens te ontplooien. Het mooie van het leven is dat niemand, maar dan ook niemand u ervan kan weerhouden te groeien, en beter te worden in uw werk, relaties of een bepaalde sport of discipline.

Wanneer u niet gelooft dat u zelf gewicht kunt verliezen, zonder externe hulp van pillen, liposucties en andere zaken, is dit boek waardeloos! Misschien gelooft u wel dat u dik geboren bent. Misschien geeft u uw ouders de schuld voor het feit dat u snoep zo lekker vindt. Maar is dát een excuus om er niets aan te hoeven doen? Misschien bestaat er wel zoiets als ‘aangeboren vetzucht’. Maar dan zijn er heus mensen te vinden in deze wereld die ondanks die genetische aanleg **niet** dik zijn. En als zij het kunnen, waarom u dan niet? De sleutel is, te weten hoe u gewicht verliest en hoe u het gewicht eraf houdt. En die sleutel heeft u nu in uw handen! Alle principes die ik tot nu toe heb behandeld vormen een belangrijk onderdeel van die sleutel. Deel die overtuigingen, en u zult zien dat u de mogelijkheid krijgt uw droom te realiseren.

Nu we dat weten, hoe kunnen we onszelf dan blijven motiveren? Hoe doen we dat in de praktijk? Heel eenvoudig, u volgt gewoon de principes op van:

## 2.2 SLIM: de ladder op, de kilo's eraf

Wat u ook in uw leven allemaal wilt bereiken, het zal u niet lukken zonder een gezonde dosis motivatie. SLIM is een model dat aangeeft hoe u voor uzelf die motivatie kunt blijven creëren. Elke letter van het woord staat voor een opdracht, een instructie. Wanneer u die opdrachten uitvoert zult u een enorme ‘drive’ ervaren. Een drang die u op het goede spoor zet. En wanneer u uzelf maar vaak genoeg met behulp van ‘SLIM’ motiveert, zult u zien dat het u steeds minder moeite kost, dat het een automatisme wordt. Uzelf motiveren verandert dan langzaam in: gemotiveerd zijn. U zult dan nooit meer moeilijkheden hebben met het vervallen in het kortetermijndenken; dat u langetermijndoelen zult opofferen omwille van het hier en nu. Wat in ons geval betekent dat we eindelijk zullen stoppen met vreetbuien en de onvermijdelijke schuldgevoelens die daarop volgen!

Dat wil natuurlijk niet zeggen dat u niet mag genieten in het hier en nu. Natuurlijk mag dat. Sterker nog, dat moet! Het enige wat SLIM u geeft is motivatie. Motivatie die u kunt aanwenden om zówel in het heden te genieten als op weg te gaan naar uw gewenste toekomst. Hoe zou het zijn als u in staat was op een **plezierige manier** gewicht te verliezen? Want door het gebrek aan plezier dat u aan diëten beleeft houdt u het niet vol! U moet er een hoop voor opgeven, u moet er een hoop lekkere dingen voor laten staan. En dan maar hopen dat daar in de toekomst iets voor terugkomt! Wat een marteling is dat toch eigenlijk. En wat een slechte manier van motiveren. Stel nou eens dat zo'n dieet niet werkt. Dan heeft al dat lijnen, waar u veel moeite voor moest doen, u niets opgeleverd. Dan is al dat ‘lijden’, wat misschien een betere benaming voor lijnen is, voor niets geweest!

Zoals gesteld: elke letter van het woord SLIM staat voor een bepaalde opdracht.

<b>S</b>	Slechtste uitkomst
<b>L</b>	Leukste uitkomst
<b>I</b>	Identificeer huidige gewoonten
<b>M</b>	Meng met uitkomsten

### 2.2.1 De Slechtste Uitkomst

Met de eerste stap, het bepalen van de **Slechtste uitkomst**, dient u bij uzelf na te gaan wat u **absoluut niet** wilt bereiken. Dat mag vreemd lijken: het is toch veel belangrijker te weten wat u wel wilt? Jazeker, maar weten wat u absoluut wilt vermijden is net zo belangrijk! Vaak is dat namelijk een nog grotere ‘motivator’ dan wat u wél wilt.

Ik stel u voor aan Rob. Rob werd in zijn jeugd door zijn klasgenoten te dik bevonden en werd daarvoor flink gepest. Hij heeft het daar in zijn jeugd heel moeilijk mee gehad. Naar school gaan werd voor hem een hel.

Op een zeker moment wordt het hem gewoon te veel. Hij had een olifantshuid kunnen ontwikkelen om ongevoelig te worden voor de kritiek (het gewicht van een olifant heeft hij tenslotte al). Maar hij besluit tot iets anders. Hij besluit gewicht te verliezen. Zodra hij maar even denkt aan die pestbuien van zijn klasgenoten, groeit bij Rob de motivatie iets aan zijn gewicht te doen. Rob gebruikt die vervelende ervaringen uit zijn verleden als stok achter de deur. Zodra hij dreigt te vervallen in oude eetpatronen, herinnert hij zich die verschrikkelijke momenten uit zijn schooltijd en stopt hij met ‘zondigen’.



**MCP, specialisten in  
foodcommunicatie**

 **MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS**

[WWW.MCP.NL](http://WWW.MCP.NL)

Het moge duidelijk zijn wat voor Rob de slechte uitkomsten zijn. Maar misschien heeft u helemaal geen slechte schooltijd gehad. Wellicht heeft u zelfs een hele leuke jeugd gehad. Maar ook u kunt een aantal ervaringen in u leven vinden, in het verleden óf in de toekomst, die u kost wat kost niet wéér wilt beleven! Misschien scheurde u een keer uit uw broek ten overstaan van uw collega's en kon alleen u er niet om lachen. Of misschien vertelt iemand die u wel ziet zitten, een hekel aan vetrolletjes te hebben. Of misschien zei iemand lachend: 'D'r is wat bijgekomen de laatste tijd, hè?', en kon u alleen maar lachen als een boer met kiespijn.

Waar het om gaat is dat u een ervaring vindt die zó vervelend is, dat u er **alles** aan zult doen om te voorkomen dat u nog een keer door die ervaring heen moet!

Het is de bedoeling dat u die ervaring een **naam** geeft. In het voorbeeld van Rob draait het allemaal om **vernedering**. Misschien is het bij u wel **eenzaamheid**, of **fysieke pijn**. Als u bijvoorbeeld gewrichtsproblemen heeft gekregen door uw overgewicht, dan kan het best zijn dat u dat zo zat bent dat u dat **nooit** meer wilt. Gebruik dat. Geef deze ervaring een naam.

Het is natuurlijk het beste als die ervaring te maken heeft met uw gewicht. Het is moeilijk hoogtevrees in te schakelen als stok achter de deur voor het verliezen van gewicht. Maar ik twijfel er niet aan dat u een vervelende ervaring kunt vinden die u helpt bij het afvallen, want anders las u dit boek niet!

### 2.2.2 De Leukste Uitkomst

Omgekeerd dient u ook te bepalen waar u naartoe wilt. Dat is de tweede stap. De tweede stap is te bepalen wat juist de **Leukste situatie** is. Welke ervaring(en) wilt u in de toekomst beleven? Wat zou een ideale situatie zijn?

Misschien ziet u uzelf graag in een strakke spijkerbroek, of hoort u het liefst complimenten over uw nieuwe figuur. Of misschien wilt u gewoon voelen dat u strak in uw vel zit. Dat wanneer u met uw handen over uw buik strijkt een gespierde massa voelt. Het maakt niet uit wat. Vindt een situatie, een toestand, waar u maar al wat graag naartoe wilt. Het is absoluut noodzakelijk zo'n situatie te beleven, of te voelen, in plaats van slechts te overpeinzen. Wanneer u fantaseert over uw toekomstige figuur en daar slechts met uw verstand op commentarieert: 'Dit is wat ik wil', zonder echte beleving, dan komt het er niet van. Op zijn minst moet er een brede glimlach op uw gezicht verschijnen wanneer u aan zo'n toekomst denkt. Gedachten als: 'Ik wil een slank en gespierd lichaam', zijn vaak niet voldoende. Het gaat om de emoties die u daarmee bereikt. Het gaat om gevoelens van zelfvertrouwen, trots, tevredenheid, veiligheid en ga zo maar door.

Ook deze ervaring dient u een naam te geven. Het kan zijn zelfvertrouwen, mooie meid/jongen, gezondheid, wat dan ook. Zolang het u maar in beweging brengt! Zolang het u maar wat doet! Voor Rob draaide het allemaal om respect. Dat is een emotie, een gevoel waar Rob alles, maar dan ook alles voor over heeft!

Met het toekennen van een naam aan die plezierige uitkomst heeft u de tweede stap van **SLIM** afgerond. Door die twee tegenstrijdige heftige gevoelens te beleven of te herleven, houdt u uw hart als het ware een spiegel voor. U zegt eigenlijk in klare taal: **dít** gevoel wil ik niet meer, **dát** gevoel juist wel. En daarmee geeft u richting aan uw hart, en dus uw beslissingen! Want kortetermijnbeslissingen worden door uw hart genomen, en niet met uw verstand.

Het kan echter niet voldoende worden herhaald: Uw hart luistert naar gevoelens, niet naar woorden!

Het blijft dus te allen tijde noodzakelijk te **voelen** hoe het is om uw ideaal te bereiken. En, net zo belangrijk, hoe het voelt wanneer u vervalst in een 'anti-ideaal', een situatie die voor u heel vervelend is.

### 2.2.3 Identificeer en Meng!

De derde en vierde stap van **SLIM** zijn de belangrijkste. Met die laatste stappen geeft u uzelf als het ware een schop onder uw achterwerk! Als u de vorige opdrachten van **SLIM** goed heeft opgevolgd, dan zorgen deze laatste stappen er voor dat u écht goed wakker wordt geschud. Hier zet u namelijk uw huidige gedrag, zoals uw eetpatronen, af tegen uw gewenste toekomst.

In het voorbeeld van Rob werkte dat als volgt. Rob snoepte teveel en bewoog te weinig. Dat waren voor hem twee voorbeelden van zijn gedrag in het heden. Dat gedrag strookte niet met zijn gewenste toekomst. Sterker nog, wanneer hij door zou gaan met die gewoonten, dan was de kans zeer groot dat hij weer in vernedering zou vervallen. En dan zou hij nooit het respect van anderen kunnen verdienen waar hij zo naar op zoek was! Door zichzelf nu een aantal vragen te stellen, kon hij dat ook aan zijn hart duidelijk maken. Met zijn verstand wist Rob natuurlijk allang dat hij verkeerd bezig was. Alleen bleef hij die eetgewoonten handhaven.

Herkent u dat ook bij uzelf? Met uw verstand weet u dat iets niet goed is en toch doet u het. Dat komt omdat u toch vooral met uw hart beslissingen neemt. U doet er dus beter aan, aan uw hart duidelijk te maken wat u precies wilt. En dat is waar het bij stap drie om gaat.

**Identificeer** eerst de gewoonten die schadelijk zijn. Bijvoorbeeld de eetpatronen die uw doel niet ondersteunen. Of misschien heeft u de gewoonte 's avonds lui voor de tv te ploffen terwijl u zich had voorgenomen te gaan joggen. Misschien geeft u uzelf wel te weinig rust. Het maakt niet uit. Uw verstand weet best welke dingen u eigenlijk niet behoort te doen. Maak er een **lijst** van.

Als u dat gedaan heeft, is het zaak die dagelijkse gewoonten af te zetten tegen de langetermijneffecten. Dat is het mengen in **SLIM**. En dat gebeurt aan de hand van vragen die u zichzelf stelt. Enige uitleg vooraf is echter wel op z'n plaats.

In de vragen markeer ik de ongewenste gewoonten die u bij de derde stap van **SLIM** heeft gevonden, en waar u een lijst van heeft gemaakt, met een X. Deze gewoonten zijn immers voor iedereen anders. Het is de bedoeling dat u een werkwoord maakt van die slechte gewoonten en op de plaats van de X invult. Vandaar dat ik in de onderstaande vragen het aan heb gegeven met 'X-en'. 's Avonds voor de buis neerploffen wordt dan bijvoorbeeld 'luieren' of 'lui zijn'.

Het moge duidelijk zijn waar S en L voor staan. Dat heeft u al onderzocht in de eerste twee stappen van **SLIM**. Ze staan voor respectievelijk de slechtste en de leukste uitkomst. Dit zijn dan de vragen die u uzelf dient te stellen:

- Is het 'X-en' zo belangrijk voor me dat ik daarvoor bereid ben L op te geven?
- Is het 'X-en' zo belangrijk voor me dat ik bereid ben vroeg of laat te vervallen in S?

Laten we de situatie van Rob maar weer even als voorbeeld nemen. Rob stelt zichzelf de volgende vragen:

- 'Is het snoepen zo belangrijk voor me dat ik daarvoor bereid ben respect op te geven?' (Absoluut nooit!!!)
- 'Is het snoepen zo belangrijk voor me dat ik daarvoor bereid ben vroeg of laat te vervallen in vernedering?' (Nee!!!)

Wanneer Rob zichzelf deze vragen stelt schreeuwt hij het uit van binnen! Hij wordt op dat moment geconfronteerd met waar hij mee bezig is. Hij sluit zichzelf als het ware kort. En dat geeft een hoop motivatie, een hoop ruimte voor iets nieuws.

Let op! Zodra de 'X' (de slechte gewoonte) in de vragen voor iets staat wat ook **voor uw gevoel** (dus in uw hart) al negatief is, dient u de vraag iets anders te formuleren. Dat geldt voor iets als **het gevoel van ongemak** (dat u bijvoorbeeld probeert op te heffen door te gaan snoepen). U moet dan vragen:

- Is het **vermijden** van 'X-en' zo belangrijk voor me dat ik daarvoor bereid ben L op te geven?
- Is het **vermijden** van 'X-en' zo belangrijk voor me dat ik bereid ben vroeg of laat te vervallen in S?

Dit is heel belangrijk, want 'ongemak' is niet iets wat u graag wilt bereiken, u wilt er juist van weg! Rob greep naar eten wanneer hij zich ongemakkelijk voelde. Daarmee ging hij dat onplezierige gevoel uit de weg. Maar zodra hij dit ging afwegen tegen de langetermijneffecten zoals vernedering, kwam hij tot bewustwording. Een klein beetje ongemak accepteren werd helemaal niet erg voor hem. Zeker niet omdat hij daarmee die vervelende zware gevoelens uit de weg ging. En omdat er ineens ruimte bij hem ontstond dat ongemak toe te laten, kon hij met dat gevoel iets gaan doen. Hij leerde nieuwe manieren om met dat gevoel om te gaan. Wanneer u echter voor iets blijft weglopen, zult u er nooit leren mee om te gaan.

Vergelijk het maar eens met iemand die hoogtevrees heeft. Velen voelen zich even veilig op tien hoog als op de begane grond. Maar die (nieuwe) ervaring zal iemand met hoogtevrees nooit kunnen krijgen, zolang hij of zij hoogtes uit de weg gaat. Het is dus een vicieuze cirkel waar u in zit. SLIM helpt u die vicieuze cirkel te doorbreken.



**Lessen:**

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

**Behandelingen:**

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

**INTRO-SPECIAL**  
 Pak uw voordeel van €10,-  
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak *Behandelingen uitsluitend op afspraak*

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313  
 Mail: [info@oostwestmassage.nl](mailto:info@oostwestmassage.nl) of [info@yinyangbalance.nl](mailto:info@yinyangbalance.nl) Sites: [WWW.YINYANGBALANCE.NL](http://WWW.YINYANGBALANCE.NL) & [WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL](http://WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL)

Het kan best zijn dat u merkt dat u op een aantal vragen emotioneel sterker reageert dan op andere. Dat is goed om te weten. Gebruik dat soort vragen dan vaker dan de andere. Hoe sterker namelijk de emotionele reactie, hoe groter de impact! Hoe meer u een reactie voelt, hoe eerder u gemotiveerd bent iets te veranderen aan de situatie.

Dat is alles! Deze techniek helpt u uzelf te motiveren, elke dag weer, elk uur weer, **wanneer u maar wilt!** En als u maar vaak genoeg door dit proces gaat, dan zult u merken dat het vanzelf gaat. Uzelf motiveren voor een doel wordt dan kinderspel. En u zult er niet alleen op het gebied van gewichtsverlies profijt van trekken. U kunt het voor elk ander doel gebruiken als u dat wilt.

Deze techniek, de techniek van SLIM, werkt als een hefboom, of een krik. Met een lichte inspanning tillen we daarmee zonder problemen een auto van de grond. Er is maar weinig wat een mens niet kan, **zolang hij maar de juiste instrumenten krijgt aangereikt!** Laat dit hoofdstuk dat instrument zijn, en laat SLIM de krik zijn voor uw gewichtsverlies. Met de motivatie die SLIM u geeft, hoeft u nooit meer van de weg af te gaan die leidt naar uw dromen. Met SLIM zet u uzelf weer op het goede spoor, wanneer en hoe vaak u maar wilt! Maar op het juiste spoor zitten is niet voldoende. In plaats van te 'boemelen' naar ons doel pakken we liever de sneltrein met behulp van...

## 3. De Slanke Methode

*Tussen stimulus en reactie, ligt een ruimte. In die ruimte ligt onze macht een reactie te kiezen. In onze reactie schuilt onze groei en onze vrijheid.*

– Anoniem

We weten nu hoe we onszelf kunnen motiveren voor een bepaald doel. Dat is allemaal leuk en aardig, maar met motivatie alléén komen we er niet. We kunnen een hefboom hebben zoals die autokrik van net, maar u moet nog wel weten hóe die succesvol te hanteren. In dit hoofdstuk staat hoe u die motivatie optimaal kunt gebruiken, hoe u veel gemakkelijker tot gewichtsverlies kunt komen. En het wordt nog leuk om te doen ook! Want u zult meteen resultaten boeken. U zult al snel merken dat het makkelijk wordt gezonder te eten en te leven.

### 3.1 De Bouwstenen van Uw Gevoel

Zoals al eerder uitgebreid besproken: uw hart, of uw gevoel waarop de meeste beslissingen worden gebaseerd, spreekt een andere taal dan uw verstand. Het luistert naar gevoelens en u reageert ook vanuit uw hart. **De sleutel zit dus in het controleren van uw gevoelens!**

U hoeft uw gevoel daarom nog geen slaaf te maken van uw verstand, maar waar het om gaat is dat u leert van tijd tot tijd richting te geven aan uw gedrag, het af en toe (we hoeven heus niet perfect te zijn!) bij te sturen.

Hoe we richting kunnen geven aan ons gedrag hebben we voor een gedeelte in het vorige hoofdstuk al gezien. U creëerde een leuke én vervelende situatie in de toekomst en mengde die met uw huidige gewoonten, met als gevolg een enorme motivatie om naar een bepaald doel toe te werken.

Het is niet de bedoeling dat we robots worden. Maar het omgekeerde willen we ook niet. We willen niet dat ons verstand slaaf wordt van ons gevoel. U kunt u wel voorstellen wat er dan gebeurt. Vraag het maar aan een junkie op straat. Zoals zoveel dingen in het leven gaat het er dus om dat we een balans tussen de twee extremen weten te vinden.

Oké, de taal van ons hart bestaat uit gevoelens. We dienen dus bepaalde gevoelens bij onszelf te kunnen opwekken willen we kunnen communiceren met ons hart. We dienen daarvoor de **taal van ons gevoel** te beheersen: dan kunnen we gevoelens bij onszelf opwekken die we aan ons hart kunnen voorleggen.

Voordat u duidelijk wordt wat de taal van ons gevoel is, dient u eerst meer te weten over de werking van onze hersenen. Zoals iedereen weet, zijn de hersenen de organen die sturing geven aan ons hele lichaam. Dus ook sturing aan ons gevoel. Onze hersenen zijn tot ongelooflijk veel dingen in staat. De ‘geheugencapaciteit’ van die grijze massa is vele malen groter dan die van een snelle pc. Elke vergelijking tussen computers en de hersenen is daardoor (althans op dit moment) een ongelijke. En tóch is er een hele grote overeenkomst tussen die computers en onze hersenen. Zowel computers als de hersenen zijn namelijk voor hun informatievoer afhankelijk van specifieke kanalen. Bij de computer bestaan die kanalen uit het toetsenbord, muis, netwerkverbindingen en andere interfaces. Door die kanalen staat de microprocessor, het hart van de computer, in verbinding met de buitenwereld. Wanneer wij nu zouden weten wat die specifieke kanalen zijn bij de menselijke hersenen, en iemand zou ons een gebruiksaanwijzing geven, dan hadden we pas échte controle.

Wat zijn bij de hersenen die specifieke kanalen voor ‘gegevensinvoer’? **Alle informatie en ervaringen die in de hersenen liggen opgeslagen komen van de zintuigen.**

Ga maar na. We kunnen eigenlijk maar op een paar verschillende manieren denken. We kunnen denken in plaatjes (zicht), in geluid (woorden bijvoorbeeld) en in geuren, smaken en tast. Ieder mens heeft zo zijn voorkeuren. De een 'denkt' vooral in plaatjes, terwijl de ander vooral innerlijke gesprekken met zichzelf voert.

Alle informatie in de hersenen komt van de zintuigen, maar dat betekent natuurlijk niet dat u niet creatief met deze informatie om kunt gaan. De grote kracht van onze hersenen ligt nu juist in de mogelijkheid de informatie van de zintuigen te **manipuleren**. Iedereen doet dat in feite, en dat is een goede eigenschap. Maar het kan ook beperkend werken. Zo kunt u bepaalde gevoelens ontwikkelen die eigenlijk een beetje overdreven zijn. Denk maar eens aan iemand die een paniekaanval krijgt op een druk plein. Of iemand die met doodsangsten op een onschuldig spinnetje reageert.

Wat voor ons interessant is, is te onderzoeken **hoe** iemand die manipulaties, die gevoelens van paniek of angst (of gelukzaligheid, ontspanning, enzovoort) bij zichzelf opwekt. Want zodra wij ons bewust worden van dat proces dat zich in ons hoofd afspeelt, kunnen we **controle nemen over de manipulatie van de zintuiglijke informatie!**

Nu hebt u misschien helemaal geen last van pleinvrees of arachnafobie. Maar mogelijk weet u wel een pakje boter aan een stokje, in de volksmond ook wel 'Magnum' genoemd, zó af te beelden dat u er een onweerstaanbare trek in krijgt! Merkt u hoe deze definitie van 'ijsje' een heel andere emotionele reactie oproept? In een volgend hoofdstuk zullen we dieper ingaan op de invloed van uw woordkeus op uw eetpatronen. Voor nu is het belangrijk in te zien dat u in feite in uw hoofd hetzelfde doet als die persoon met pleinvrees.



**Lid worden van bodywatch betekent:**

- 1. Gezonde recepten inzien**
- 2. Het vervolgbok van Alex Greve: 'Honger naar Meer', thuisgestuurd**
- 3. Controle nemen over gewicht en gezondheid**

In dit hoofdstuk en in de volgende zult u een talencursus vinden. Want indien u dat wenst zult u de taal van de zintuigen gaan leren. Zodra u die taal spreekt, zult u in staat zijn uw **emotionele reacties** op voedsel te veranderen. En dat is waar we naar op zoek zijn. Want dan kunt u bepaalde etenswaren leren verafschuwen. Dat kunt u dan zelfs doen met voedsel waar u vroeger aan verslaafd was! Of u kunt een voorkeur gaan ontwikkelen voor het eten van vers fruit, terwijl u daar in het verleden juist een hekel aan had. Wanneer u op het zoveelste verjaardagsfeestje zit en anderen proberen u een stuk slagroomtaart aan te smeren, dan heeft u een gepast antwoord klaar. In plaats van te zeggen dat u op dieet bent, zeg u dat u er geen trek in heeft! Dat u braakneigingen krijgt bij het idee dat deze glibberige troep zich een baan werkt door uw maag-darmkanaal!

Vindt u dat ik overdrijf? Dan moet ik u enigszins gelijk geven. Maar dat doet u ook wanneer u een slagroomtaart in uw hoofd afbeeldt als iets onweerstaanbaars! Denk eens na over de smaak van slagroom? Is die smaak echt zo fantastisch? Of denk eens na over de smaak van cake. Vind u niet dat cake lekkerder ruikt dan dat het smaakt? Als ik denk aan de smaak van cake, dan voel ik droge korrels in mijn mond. Ik heb daar dan absoluut geen trek in, maar geniet wel van de lekkere geur.

De vergelijking tussen de hersenen en de microchip mag al te eenvoudig overkomen; in een mens zit natuurlijk veel meer ‘muziek’ dan in een machine. Maar tegelijkertijd is ons een brein een complex iets: het is te ‘dom’ om zichzelf te begrijpen. De vergelijking met een computer gaat daardoor mank, en daar heeft de (onbewuste) manipulatie van gegevens alles mee te maken.

### 3.1.1 De Juiste Melodie

We weten nu dus wat de bouwstenen zijn van de taal die onze hersenen spreekt. We weten als het ware wat de woorden zijn. Woordkennis alléén is echter niet voldoende om een taal te spreken. We dienen ook nog te weten in welke volgorde we de woorden moeten zetten. Kortom, we dienen meer te weten over de grammatica van de taal van onze hersenen.

Nu is de belangrijkste grammaticaregel de volgende: **een emotie of stemming ontstaat door een specifieke combinatie van zintuiglijke informatie.**

Het lastige is, dat bij iedereen die combinatie anders is. De ene automobilist ziet bijvoorbeeld het McDriveuithangbord, zegt vervolgens bij zichzelf: ‘Mmmmm, ik heb best trek’ en komt dan in actie om die Big Mac in handen te krijgen. Een ander doet precies het omgekeerde: hij zal pas trek krijgen wanneer hij dat tegen zichzelf zegt, of wanneer hij een knorrende maag voelt, en zal dan pas een McDrive bezoeken wanneer hij toevallig die gouden ‘M’ ziet.

De twee personen van de voorbeelden hebben één ding gemeen. Elke keer dat ze worden geconfronteerd met bepaalde zintuiglijke informatie vinden ze zichzelf een tijdje later terug met een Big Mac in hun handen. Het is dus een gewoonte geworden, een patroon dat steeds in werking treedt wanneer de voor hen specifieke situatie zich voordoet. En het lijkt wel alsof ze er niets aan kunnen doen. Het patroon is als het ware op hun hersens ingebakken. Het patroon is zo effectief als de software die op de gemiddelde pc draait. Het doet precies wat het wordt opgedragen te doen, of u het nu leuk vindt of niet.

Zo’n specifieke situatie die als het ware een patroon ‘afvuurt’ noemen we een **trigger**, Engels voor ‘trekker’ van een pistool of geweer. De trekker vuurt in dit geval dus ook figuurlijk patronen af. Ze bestaan uit een aantal stappen die een bepaald resultaat tot gevolg hebben, zoals in het bovenstaande voorbeeld het resultaat het verorberen van een Big Mac is. Zoals we in het voorbeeld al merkten bestaan de patronen uit verschillende stappen bij verschillende personen. Maar we kunnen ook een aantal interessante overeenkomsten vinden:

Er is altijd sprake van een ‘trigger’. Een trigger is bepaalde zintuiglijke informatie (daar heb je het weer) die het hele gedrag in gang zet. In het voorbeeld van daarnet is bij de eerste persoon die gouden ‘M’ de trigger. Bijna elke keer dat hij in zijn auto rijdt en die letter ziet heeft hij na verloop van tijd een Big Mac tussen zijn vingers. En dat gebeurt vrijwel volledig in trance, alsof hij op de automatische piloot handelt.

Aan het patroon komt pas een einde wanneer aan een **bepaalde waarde** is voldaan. De waarden die in de bovenstaande voorbeelden van toepassing zijn, zijn bijvoorbeeld **plezier of verzadiging**. Waar de eerste persoon vooral uit puur amusement zal eten, zal de tweede dat vooral doen om de (lekkere) trek te stillen. Er is **altijd** een bepaalde waarde in het spel. Uw hersenen hebben een bepaalde reden zo’n patroon in werking te stellen. Ze willen of een behoefte bevredigen of iets ongewenst, iets vervelends uit de weg gaan (iets wat in het vorige hoofdstuk al ter sprake kwam). De waarde is als het ware de schietschijf, de roos. En uw hersenen zullen alles doen om die roos te raken. Ook als dat betekent dat we ons dienen vol te proppen met junkfood.

Het interessante is nu het volgende. Bij mensen die slank zijn (en dat zo houden) treedt steeds vrijwel hetzelfde patroon in werking. Zij gaan globaal door dezelfde stappen. De patronen die zij afvuren hebben dus dezelfde eigenschappen. En het goede nieuws is dat het is gelukt te identificeren wat die eigenschappen zijn. Dat betekent dat iedereen die gewicht wil verliezen zich dat patroon kan aanleren! En zo verandert afslanken van een discipline tot een gewoonte. Het enige wat u hoeft te doen, is uw verouderde patronen, of gewoonten, te veranderen in die van:

## 3.2 TONE: de juiste snaar, het juiste voedsel

TONE is eigenlijk net zo’n model als SLIM. Elke letter van het woord staat weer voor een bepaalde instructie die we dienen op te volgen. Wanneer u dat doet zult u vanzelf dát voedsel gaan selecteren dat uw droom dichterbij brengt. TONE verschuift namelijk uw aandacht naar de langetermijneffecten van uw eetgedrag, zodra u voor de keuze wordt gesteld wel of niet te gaan eten. U zult dan dát eten gaan selecteren dat u slanker en gezonder maakt en dat u fitter zal doen voelen! Het is de bedoeling dat dat een nieuwe gewoonte wordt wanneer u de principes van TONE toepast. Er zijn een paar verschillen tussen SLIM en TONE die belangrijk zijn u te realiseren.

TONE is eigenlijk ook een oefening waarmee wij onszelf kunnen motiveren. Het is een patroon dat slanke mensen ‘afvuren’ **op het moment dat ze gaan eten**. Het resultaat kan best zijn voor hen dat ze besluiten niets of weinig te eten. Of juist veel. Dat hangt maar net van hun eetlust af, **maar niet van externe factoren!** Wat en hoeveel zij gaan eten hangt niet af van bijvoorbeeld verveling of onvrede!

Het is leuk en aardig wanneer we ons elke morgen voor een bepaalde leefwijze motiveren met SLIM. Maar het komt vaak op momenten aan. Het komt er straks op aan dat u de juiste keuze maakt als u voor die snackbar staat. Dat u door zal lopen. De juiste keuze is vooral niet teveel ‘in het moment’ op te gaan. Want dan verliest u uw droom, dat slanke lichaam, uit het oog. De juiste keus is de lange termijn een belangrijkere rol te laten spelen. Met lange termijn heb ik het niet over maanden, weken, of zelfs dagen. Nee, het gaat al om **de fase die na het eten ingaat!** We willen natuurlijk niet maanden wachten voordat we voor onze goede gewoonten worden beloond. Gelukkig beloont ons lichaam ons met een energiek en fit gevoel wanneer we zojuist gezond hebben gegeten. Nogmaals, ik beweert niet dat u niet mag genieten. Genieten moet! Maar **denk aan en concentreer u op die beloning, dat fitte gevoel, en u zult vanzelf gezonder gaan eten!** Dan heeft u begrepen waar TONE om draait.

Nogmaals, en ik kan het niet vaak genoeg zeggen, het is niet de bedoeling dat u **altijd** de lange termijn een zwaardere rol laat spelen. Niemand verbiedt u lekker in het moment op te gaan wanneer u een bioscoopje pakt met een vriend(in) of geliefde. Alléén op de cruciale momenten behoort u dat te doen. Die cruciale momenten zijn de tijdstippen waarop u beslist wel of niet iets tot u te nemen.

Waar staan bij TONE de afzonderlijke letters voor?

<b>T</b>	Tijd nemen
<b>O</b>	Overbrug de tijd
<b>N</b>	Negotieer
<b>E</b>	Evolueer

### 3.2.1 Tijd Nemen

De eerste stap, tijd nemen, geeft een paar dingen aan. In de eerste plaats zult u uzelf de tijd moeten gunnen TONE aan te leren. Neem dat voorbeeld van die automobilisten en de McDrive. Hun gedrag stond onder invloed van een bepaald patroon, dat als het ware automatisch werd ‘afgevuurd’ wanneer de ‘trigger’ zich voordeed? Zo’n automatisme moet TONE ook worden! Elke keer dat er zo’n trigger optreedt, dient u ‘door TONE te gaan’, of te ‘TONEn’. De trigger moet dan wel duidelijk te maken hebben met eten. Het heeft geen zin TONE af te vuren op het moment dat de klok negen uur slaat. Tenzij die klokslag natuurlijk de trigger is die u tot eten aanzet. Hoe u precies van TONE een automatisme maakt, komt zo direct aan de orde.

[www.vngk.nl](http://www.vngk.nl)

**Natuurgeneeskundige**

1/07

Congres Samen Genezen

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar bovenal **informerend vaktijdschrift.****

In de tweede plaats zult u na zo'n trigger even de tijd nodig hebben om een aantal alternatieven af te wegen. In plaats van meteen als een robot te reageren op een trigger, komt nu uw creativiteit in het spel. U creëert als het ware meerdere manieren om een bepaalde behoefte te bevredigen. Voor de man die in feite uit puur amusement zich overgeeft aan een Big Mac betekent dat, dat hij alternatieven zal leren voor het verorberen van die hamburger. Dat hij in die situatie zich voortaan weet te amuseren zónder dat hij zich hoeft vol te stoppen met junkfood. Voor hem kan dat bijvoorbeeld het luisteren naar zijn favoriete muziek in zijn carstereo betekenen. In het volgende hoofdstuk zult u leren hoe u meer flexibiliteit ontwikkelt.

### 3.2.2 Overbrug de Tijd

In de tweede stap van TONE, komt juist het overbruggen van tijd aan de orde. We hebben al een paar keer eerder gezien hoe belangrijk dat is. De capaciteit om tijd te overbruggen is een belangrijke les die u uit dit boek kunt halen. Zonder dat u uw beslissingen in het heden leert te baseren op de langetermijneffecten ervan, zult u nooit groeien! U zult dan altijd een robot blijven, een machine die alleen reageert op prikkels uit de directe omgeving. U zult dan nooit uitgroeien tot een persoon die weet wat hij of zij wil bereiken en er ook moeiteloos komt! U zult géén richting aan uw leven kunnen geven, maar van links naar rechts worden geslingerd door de eisen van een onvoorspelbare omgeving. Ik hoop dat dat niet klinkt als iemand die u wilt zijn.

Dus die tweede stap kenmerkt als het ware de (tijdelijke) uitschakeling van de automatische piloot. Misschien kent u het verhaal van die Boeing wel. Een 747 op weg van Amsterdam naar New York ligt 90% van de tijdsduur van de reis **uit koers!** En toch landt het vliegtuig elke keer weer op het juiste punt – de luchthaven van New York! Wat is er aan de hand?

Het vliegtuig wordt door twee mechanismen gestuurd. Ten eerste is er een computer: de automatische piloot. Ten tweede is er de mens. De automatische piloot is geprogrammeerd voor een eindbestemming. De moderne boordcomputer houdt rekening met variabelen als windsnelheid, rotatie van de aarde, etc. Alleen zijn die variabelen moeilijk te voorspellen. Met als gevolg dat de automatische piloot constant koerswijzigingen doorvoert zodra het vliegtuig uit koers raakt door bijvoorbeeld een lichte windstoot. Verder is de boordcomputer afhankelijk van zijn instrumenten voor vluchtgegevens. Die instrumenten kunnen wel eens foute gegevens doorgeven. Met als gevolg dat de nietautomatische piloot, de mens, in moet grijpen.

Vanwaar dit uitstapje naar de wereld van de luchtvaart? Heel eenvoudig: **uw onbewuste is de automatische piloot en u zult zelf af en toe moeten ingrijpen en bijsturen om uw doel te bereiken!**

Betekent dat, dat we altijd maar het heden moeten opofferen voor de toekomst? Nee, nee en nog eens nee. Dat zou ons niet eens lukken. Een van de grammaticaregels van de taal van de hersenen is dat er altijd een waarde in het spel is die bevredigd dient te worden. We zullen dus creatief te werk moeten gaan om die waarde te kunnen bevredigen én de langetermijneffecten in de gaten te houden.

U zult niet geloven hoe makkelijk u dan uw doelen bereikt. Hoe makkelijk het dan wordt gewicht te verliezen. Hoe makkelijk het dan wordt uw ideale figuur te bereiken. En hoeveel meer gemoedsrust en een gevoel van trots u dat geeft. We hoeven dan namelijk onszelf niets meer te ontzeggen. We hoeven dan niet meer te lijden onder het lijnen. We **geven** onszelf namelijk een fit gevoel op korte termijn. 'Wie mooi wil zijn moet pijn lijden', werd ons tot nu toe altijd geleerd. Geen wonder dat mooi slank zijn zo moeilijk was.

### 3.2.3 Negotieer of Onderhandel

Waar het om gaat is dat u dus als het ware onderhandelt (negotieert) tussen de waarde die u in het heden wilt bevredigen, en de waarden op lange termijn. En dat is precies waar de derde stap om draait. In deze stap test u een aantal alternatieven op hun langetermijneffecten. U bent dan als het ware de onderhandelaar tussen uw automatische piloot en uw eindbestemming.

### 3.2.4 Evolveer of Groei

Voor de beschrijving van de laatste stap, het evolueren, maak ik weer even een uitstapje.

Zelden zult u in de dierenwereld organismen vinden met welvaartsziekten. Nooit horen we van een gorilla die te veel vlees tot zich neemt en daardoor aan een hartinfarct komt te overlijden. Nooit horen we van een neushoorn die door te weinig beweging de puf niet meer heeft voor alle dagelijkse beslommingen. Vetzucht in het dierenrijk is een zeldzaamheid, of het moet om ‘hamsterwoede’ gaan. Hoe doen ze dat toch?

Neem een willekeurige huismuis. Wanneer een muis een stuk voedsel vindt dat hij nog niet kent, gaat het vaak als volgt te werk. Het neemt eerst een klein stuk, een monstertje. Het diertje wacht dan een tijdje om te kijken hoe zijn lichaam op dit voedsel reageert. Wanneer dat voedsel voor een goed gevoel zorgt, dan zal het er meer van eten. De muis zal het voedsel zelfs opnemen in zijn ‘persoonlijke dieet’. Zodra echter dat beetje voedsel het diertje ziek maakt, of een onplezierig gevoel geeft, zal het dat voedsel vermijden. Niet alleen nu, maar ook in de toekomst! Alles wat maar enigszins ruikt naar dat voedsel, alles wat ernaar smaakt, alles wat er hetzelfde uitziet, zal worden vermeden! In de loop van de tijd ontwikkelt het diertje dus een dieet voor zichzelf dat de gezondheid ten goede komt en in zijn energiebehoefte voorziet. Wat betreft zijn voedsel **evolveert** de muis dus elke keer dat hij een keuze maakt en daar **feedback** van krijgt. Wat intelligent is dat eigenlijk!

Maar wat doen wij? Wij worden verleid tot het eten van junkfood, voelen ons beroerd wanneer we er teveel van nemen, en begaan de volgende keer gewoon wéér dezelfde fout! Dat is niet helemaal onze schuld. We worden de volgende keer namelijk wéér verleid. Hetzij door die lekkere geuren, hetzij door een speciale aanbieding, of een mooie reclame waarin familiegeeluk wordt gekoppeld aan het consumeren van fastfood. Maar in plaats van nu te proberen de hele industrie te veranderen, kunnen we veel beter, en gemakkelijker, bij onszelf het een en ander veranderen. Als we alleen maar wisten **hoe** die muis dat precies doet, dan kunnen we hetzelfde doen. Dan kunnen we een dieet ontwikkelen wat op uw lijf (of beter: voor uw lijf) geschreven is! Ik geloof namelijk dat ieder individu anders is. Ik geloof niet in een zaligmakend dieet dat voor **ieder** mens het beste is. De één reageert nu eenmaal prima op vlees, terwijl de ander allergische reacties zal vertonen. Laten we dus alstublieft geen religie maken van een voedingswijze. Laat toch gewoon gezond verstand en uw gevoel bepalen wat goed voor u is. Wanneer u de principes in dit boek zult blijven toepassen zult u langzamerhand een dieet ontwikkelen dat bij u past en dat in al uw behoeften voorziet.

In de laatste stap zien we dus duidelijk het principe van: ‘Er is geen falen, er is alleen feedback.’ Gebruik die feedback, en u evolueert naar de persoon die u wilt zijn.

Ik heb nu beschreven hoe het proces van TONE verloopt, maar hoe **doet** u het? Daarvoor is het uitvoeren van de nu volgende oefening essentieel.

**Stap 1:** Identificeer alle, maar dan ook alle triggers die u aanzetten tot eten. Het kan zijn dat op de klok kijken en te zien dat het twaalf uur is, uw eetlust opwekt of er in ieder geval voor zorgt dat u aan eten gaat denken. Misschien is het de stem van uw moeder, broer, of geliefde die u vraagt of u trek heeft. Of misschien is het wel een bepaald gevoel in uw lichaam, zoals een droge keel of een knorrende maag. Het maakt niet uit. Doorloop de gemiddelde week in uw hoofd

en schrijf **elke trigger** die u kunt vinden op. Op zijn minst zoveel mogelijk, maar op dit gebied is het niet de bedoeling dat u concessies doet.

**Stap 2:** Ga op een rustige plek zitten waar u een tijdje niet kunt worden gestoord. Zorg dat het zo stil mogelijk is of zet rustgevende muziek op. Sluit uw ogen, haal een paar keer diep adem en negeer voor een tijdje de omgeving. Kies nu een willekeurige trigger uit de lijst die u bij stap 1 heeft opgesteld.

**Stap 3:** Herhaal de trigger in uw hoofd. Dat betekent dat als de trigger een stem is die aan u vraagt of u iets wilt eten, u die stem weer even in uw geest moet halen. U dient net te doen alsof u die stem weer hoort. Voor ons brein is 'doen alsof' bijna hetzelfde als dat iets werkelijk gebeurt. Is de trigger bijvoorbeeld een klok met de wijzers op 12.00 uur, haalt u zich die dan voor uw geestesoog. Of als de trigger een knorrende maag is, stelt u zich voor dat u nu dat gevoel ook heeft.

**Stap 4:** Concentreer u op uw lichaam, in het bijzonder uw maag. 'Voel uw lichaam.'

**Stap 5:** Beweeg uw ogen dan naar linksonder, naar 'zeven uur', en stel uzelf de volgende vraag: **'Wat kan ik eten (drinken) wat goed voelt in mijn maag nadat ik het gegeten (gedronken) heb?'**

**Stap 6:** Visualiseer een bepaald gerecht, of andere etenswaar. Stelt u zich voor dat u dit voedsel kauwt en doorslikt.

**Stap 7:** Voel hoe het voelt om dat voedsel in uw maag te hebben, **zo'n half uur tot een uur** nadat u het naar binnen heeft gewerkt. Als het u geen goed gevoel geeft, gaat u terug naar stap 5, en loopt u weer door de stappen daarna, dit keer met een ander gerecht. **Dit doet u net zolang totdat u een aantal opties heeft doorlopen.** U kiest dan dát gerecht of stukje eten uit dat u het beste gevoel geeft. Loop ook even door deze reeks van stappen heen met helemaal geen voedsel. Misschien geeft u dat op langere termijn wel een beter gevoel!



**MCP, specialisten in  
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

WWW.MCP.NL

**Stap 8:** Open uw ogen dan weer. Ontspan u even en ga dan nog een paar keer door deze stappenreeks heen. Doe het elke keer iets sneller, zodat het een automatisme wordt. Doe het met zoveel triggers als u maar kan. Misschien heeft u met een paar dingen in deze oefening moeite. Misschien heeft u tot nu toe nooit zo stilgestaan bij het gevoel dat eten u geeft. Dan wordt het nu tijd dat wel te doen. Dan wordt het nu tijd u bewuster te worden wat bepaalde etenswaren met uw energiepeil doen. Uw lichaam geeft u constant signalen. Deze signalen helpen u bij het ontwikkelen van uw ideale persoonlijke dieet. Het richten van uw aandacht op uw lichaam helpt daarbij. Wat gebeurt er namelijk als wij die aandacht niet voor ons lichaam hebben? Wanneer wij te veel op zoek zijn naar antwoorden van buitenaf, dan is het risico groot dat we gaan geloven in een methode die eigenlijk voor iemand anders geschikt is! En dat veroorzaakt veel verwarring. Durf op uw eigen 'buikgevoel' af te gaan, maar luister tegelijkertijd naar uw 'gezond verstand'.

Sommigen onder ons geloven dat ze niet in staat zijn te visualiseren. Dat ze geen plaatjes voor hun geestesoog kunnen halen. Dat ze alleen maar de binnenkanten van hun ogen waarnemen zodra ze hun oogleden sluiten. Die mensen moet ik teleurstellen. **Iedereen** kan namelijk visualiseren of zich bepaalde geluiden herinneren. Zolang u maar een **idee** heeft van wat u **behoort** te zien of te horen. U hoeft heus niet een ervaring in fullmotion 3D en met Digital Surround opnieuw te beleven. U droomt toch 's nachts? Toch wel in kleur hoop ik? Kleur of niet, u ziet beelden voor u die er niet zijn. U zult merken dat het 'terughalen' van een ervaring steeds makkelijker gaat wanneer u het maar vaak genoeg doet. Nogmaals, 'doen alsof' u iets ziet, hoort of voelt is voor ons brein al voldoende om onszelf te geloven en erop te reageren.

De vraag in stap 5 is de kern van TONE. Het hele patroon staat of valt met die vraag. **Die vraag neemt uw aandacht van het moment weg en richt die op de toekomst!**

We hadden in de vorige hoofdstukken al gezien hoe belangrijk dat is. Zonder u af te vragen wat de langetermijneffecten van uw gedrag zijn, zonder te voelen (en dat doet u in stap zeven) wat dat voor u betekent, zult u niet komen waar u komen wilt. Wanneer u dat wel doet, doet u eigenlijk hetzelfde als die muis van daarnet. U neemt een voorproefje, een monstertje van wat u uiteindelijk gaat eten.

Afhankelijk van wat uw doel is kunt u de vraag in stap 5 op uw situatie aanpassen. De één zal dit boek en de technieken vooral willen gebruiken voor gewichtsverlies. Een ander zal vooral haar of zijn dieet willen aanpassen om meer energie te krijgen. Een derde zal het vooral uit gezondheidsredenen doen. En misschien doet een vierde persoon het wel om alle voornoemde redenen.

Laten we eens iemand nemen die gewicht wil verliezen om meer zelfvertrouwen te krijgen. Die persoon wordt misschien overvallen door schuldgevoelens wanneer hij of zij zich te buiten gaat aan snoepgoed. Omgekeerd zal die persoon zich zeer goed voelen aan het einde van de dag, wanneer hij of zij zich juist aan het dieet houdt. Die gevoelens, van schuld en stabiliteit, zijn waarschijnlijk voor die persoon veel belangrijker dan gevoelens van lichamelijk comfort. Voor zo iemand is de volgende vraag in stap 5 dan ook beter geschikt: **'Wat kan ik nu eten (drinken) dat ervoor zorgt dat ik vrolijk blijf, en niet zal worden gekweld door schuldgevoelens?'**

Iemand die puur uit energie-overwegingen zijn of haar dieet wil aanpassen, kan het beter met de volgende vraag af: **'Wat kan ik nu eten (drinken) dat ervoor zorgt dat ik me energiek blijf voelen, ook direct na de maaltijd?'**

De vierde persoon die om meerdere redenen zijn eetpatroon wil veranderen zal een soort van combinatie van deze vragen gebruiken: **'Wat kan ik nu eten (drinken) dat ervoor zorgt dat ik me energiek, vrolijk en gezond zal voelen?'** Het kan dus geen kwaad de oefeningen hier en daar aan te passen, ze op uw eigen situatie te betrekken. Maar ga daarin niet te ver. Zorg dat de technieken hun karakter niet verliezen. En reken die technieken af op het resultaat dat ze boeken. Zorg ervoor dat ze u bewegen tot verandering van uw eetgewoonten!

Een volgende vraag is, hoe vaak u deze oefening moet doen. Dat is eigenlijk heel simpel. U moet hem net zo vaak oefenen, totdat u hem niet meer hoeft te oefenen. Dat principe is o zo belangrijk. Niets, maar dan ook niets komt vanzelf, behalve een puinhoop. Blijf oefenen, en zoek nog naar verbetering zelfs wanneer het een automatisme is geworden. Iedereen die u vertelt dat geluk vanzelf naar u toe zal komen heeft het bij het verkeerde eind.

Deze oefening, deze techniek die u tot automatisme moet maken, is de belangrijkste les uit dit boek. Het is dan ook essentieel dat u deze oefening vaak herhaalt.

Maar gelukkig zijn er nog een hoop andere oefeningen die u helpen uw eetpatronen te veranderen. Die vind u in een later hoofdstuk. Onze aandacht gaat nu uit naar een zeer belangrijk ingrediënt dat niet in uw menu mag ontbreken...



**Lessen:**

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

**Behandelingen:**

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

**INTRO-SPECIAL**  
 Pak uw voordeel van €10,-  
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak *Behandelingen uitsluitend op afspraak*

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313  
 Mail: [info@oostwestmassage.nl](mailto:info@oostwestmassage.nl) of [info@yinyangbalance.nl](mailto:info@yinyangbalance.nl) Sites: [WWW.YINYANGBALANCE.NL](http://WWW.YINYANGBALANCE.NL) & [WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL](http://WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL)

## 4. Beweging legt Gewicht in de Schaal

*Als mensen zwemmen of tennissen om te vermageren, zijn zij hun plezier in sport en hun sportiviteit dikwijls snel kwijt.*

– L. Pearson

Iedereen weet hoe belangrijk het is te sporten. Het wordt ons zo vaak verteld door de experts. Minstens driemaal per week stevig bewegen is goed voor het lichaam en de geest. Of het nu gaat om wandelen, fietsen, zwemmen, voetballen of welke fysieke sport dan ook, sporten heeft een heilzame werking op onze gezondheid. Wat in het bestek van dit boek belangrijker is, is dat het ons helpt af te vallen. Dat het ons helpt die vetranden weg te branden. Dat het ons een sterker lichaam geeft en de weerstand verhoogt. Dat u er een lekker voldaan gevoel van krijgt. Dat u het gevoel krijgt de hele wereld aan te kunnen. Met zoveel positieve redenen voor het doen aan sport kunnen we er gewoonweg niet omheen.

Hoe komt het dan dat er nog zoveel mensen wél omheen kunnen? Hoe komt het dan dat er nog zo weinig mensen daadwerkelijk driemaal per week aan sport doen, laat staan elke dag? Dit antwoord kwamen we al vaker tegen: **we beleven niet genoeg plezier aan beweging!**

Voor iemand die niet vaak aan sport doet, betekent het bijvoorbeeld tijdverlies. Of het betekent op regenachtige dagen naar buiten moeten gaan. En laat die persoon daar nou net een geweldige hekel aan hebben. Of het betekent voor een ander te worden geconfronteerd met zijn (te dikke) lichaam.

Al deze ‘redenen’ hebben als resultaat dat mensen niet de waarheid onder ogen komen. En alleen nog maar dikker worden. Kortom, sporten is voor hen een kwaad, waar zij de noodzakelijkheid niet van inzien.

Hoe kunnen deze mensen leren meer van sporten te gaan genieten? Het antwoord raadt u mogelijk al. Het verschilt niet veel van de antwoorden uit de vorige hoofdstukken. **U dient de toekomstige voordelen naar het heden te halen!**

Het model of de techniek die u in dit hoofdstuk gaat leren kijkt dan ook niet zoveel af van SLIM en TONE. Alleen heb ik het specifiek toegepast op beweging. Het is een gids die u helpt op een verantwoorde wijze aan sport te doen. Het model bestaat weer uit vier kernwoorden, samengevat tot:

### 4.1 TRIM: plezier is alles

Laten we weer eens kijken waar elke letter voor staat.

<b>T</b>	Tijd overbruggen
<b>R</b>	Rust &
<b>I</b>	Inspanning
<b>M</b>	Meng disciplines

#### 4.1.1 Tijd Overbruggen

Het mag ondertussen duidelijk zijn waar de eerste letter voor staat. We hebben dat al in de eerdere hoofdstukken gezien. Toch blijf ik erop terugkomen en erop hameren. Zolang u zich niet realiseert wat de langetermijnconsequenties zijn van uw daden, zult u ook niet komen waar u op de lange termijn wilt zijn. Dit geldt net zo goed voor de beslissing om te gaan sporten als voor de beslissing om te gaan eten.

Een aantal jaren terug had ik de eer een topsportster te spreken die voor Nederland in 1984 in Los Angeles goud heeft gewonnen. Zij vertelde mij iets zeer interessants. Zij vertelde me dat zij aan hardlopen, iets wat ze nota bene bijna dagelijks deed, niet eens zoveel plezier beleefde. Dat het enige wat haar elke dag weer tot hardlopen bewoog **het gevoel was dat ze kreeg na het hardlopen!** Dat verbaasde me. Niet dat ik onbekend was met deze manier van zelfmotivatie. Maar dat **zelfs** een topsportster, iemand die van haar hobby haar beroep had gemaakt en die zeer succesvol was in haar sport, er regelmatig niet zo'n zin in had! Maar waarin verschilde zij van de mensen die uiteindelijk dan ook maar niet gaan sporten? Of beter, wat maakte haar succesvol op dit gebied?

Ze richtte zich op de beloning die zou volgen **na** de inspanning. Dat lekkere gevoel in je lichaam na het sporten. Of de trots die je voelt wanneer je jezelf er toch doorheen hebt geslept. Of de toename van de energie die je voelt in je lichaam. Ondanks dat zij ook wel eens van die dagen had dat ze geen zin had om te trainen deed ze het toch. Gewoonweg omdat ze wist, bewust of onbewust, hoe ze zichzelf kon motiveren en dat er onmiddellijk na het sporten een beloning zou volgen.

#### 4.1.2 De Balans tussen Rust en Inspanning

Het tweede principe is het belang van rust. Dit principe wordt nog wel het meest onderschat. Het tweede principe houdt nauw verband met het derde, namelijk het belang van inspanning. De juiste balans tussen deze twee vormt de weg vooruit, de weg naar uw dromen. Er wordt te vaak gedacht dat wanneer u aan sport doet, u uzelf helemaal moet uitputten om bepaalde resultaten te boeken. Dat is onzin, en wel om een aantal redenen.

In de eerste plaats blijkt uit onderzoek dat rust nemen net zo belangrijk is als de inspanning zelf! Zo ervaren atleten die jaren op een zwaar schema hebben getraind, dat hun prestaties vooruitgaan zodra zij meer rustperiodes inlassen. Zo ervaren marathonlopers dat ze sneller lopen wanneer ze hun trainingsintensiteit afbouwen, een paar weken voor de race. Zij weten: **alleen een uitgerust lichaam kan tot een topprestatie komen!**

Waarom dit stukje trainingstheorie? Omdat het een grote invloed heeft op uw stofwisseling! Wanneer u de juiste balans vindt tussen rust en inspanning, zal uw lichaam een snellere stofwisseling krijgen. Uw lichaam zal makkelijker vet kunnen verbranden. Al die voordelen voor uw lichaam werken in uw voordeel. U zult gemakkelijker afvallen. U zult meer energie krijgen. U zult een beter humeur krijgen, waardoor het weer makkelijker wordt af te vallen. Genoeg redenen dus om op de juiste manier met rust en inspanning om te gaan.

Wanneer u uzelf afbeult, traint u eerder uw (spier)-kracht dan uw conditie. En krachttraining zorgt niet echt voor een snellere spijsvertering zoals conditietraining dat juist wel doet.

In de tweede plaats is het onverstandig om uzelf af te beulen vanwege het grotere risico dat u uzelf blesseert. En dan bent u nog veel verder van huis. Want dan bent u voor een tijdje uitgeschakeld. Dat is niet alleen ongemakkelijk, u mist daardoor ook nog eens alle voordelen van het sporten. En u vervalt automatisch in de nadelen. Uw stofwisseling daalt, uw vetverbranding wordt op een lager pitje gezet en uw energieniveau neemt af. Niet doen dus. Gewoon met beleid sporten. Natuurlijk mag u best wel eens een periode zeer intensief trainen. Maar maak er geen gewoonte van. Onderzoek toont aan dat het veel inspanning vereist uw uithoudingsvermogen te vergroten. Het goede nieuws is echter dat het slechts lichte inspanning vereist om uw conditie te **behouden**. Af en toe uzelf op de proef stellen is goed, maar doe het met mate.

In de laatste plaats is het onverstandig uzelf elke keer maar af te beulen, omdat u er zo weinig plezier aan kunt beleven. De masochisten onder ons daargelaten natuurlijk. Een topsporter moet het doen om tot steeds betere prestaties te komen, maar wij zijn geen topsporters. Gelukkig maar, want daardoor kunnen we het met wat minder prestatiedrang en méér plezier af! Wanneer u het doel stelt uzelf elke keer weer af te beulen zult u niet met veel plezier tegen training aankijken. En u zult het dan ook moeilijk vol kunnen houden. Met als resultaat dat u een tijdje niet meer traint. U gaat uzelf daarvoor schuldig voelen en u probeert dat te **overcompenseren**. U beult uzelf nog meer af, waardoor u een nog groter risico op blessures loopt. Stap niet in die vicieuze cirkel. Hij leidt slechts tot frustratie.

### 4.1.3 Meng disciplines, vindt de juiste mix

Het vierde principe, het mengen van disciplines is tweeledig. Allereerst hebben we al net besproken hoe belangrijk het is inspanning te combineren met rust. En hoe belangrijk het is binnen die inspanning de intensiteit zo nu en dan te variëren.

Ten tweede is het handig verschillende sporten te beoefenen. Op die manier traint u verschillende spiergroepen in plaats van steeds dezelfde. Daarbij komt dat u als het ware meer flexibiliteit krijgt. U bent dan niet langer ‘seizoensgebonden’ om aan sport te doen. U kunt dan ook op een regenachtige dag, bijvoorbeeld in de gymzaal, aan uw broodnodige beweging komen. U bent niet langer afhankelijk van anderen als u naast een teamsport ook aan individuele sporten doet. U wordt niet zo snel een slachtoffer van verveling wanneer u een keus heeft tussen skiën, voetballen, zwemmen, hardlopen, volleyballen, handboogschieten, trampolinespringen, karate, wielrennen, hockey, schermen en ga zo maar door. Te veel mensen hebben een excuus voor het niet doen aan sport. Zorg dat u niet één van hen bent. Gaat er niemand met u mee sporten? Ga dan alleen. Heeft u er geen tijd voor? Kijk dan nog eens kritisch naar uw dagindeling. Bedenk dat u meer dingen gedaan krijgt wanneer u lekker in uw vel zit. Of combineer sport met andere activiteiten. Plan uw week bijvoorbeeld alvast terwijl u aan het joggen bent. Of combineer sport met uw woon-werkverkeer. Fiets voortaan naar uw werk. Te veel last van regen onderweg? Koop een goed regenpak. Woont u te ver weg van uw werk? Misschien kunt u een gedeelte van de afstand sportend overbruggen? Heeft u geen douchegelegenheid op uw werk? Misschien kunt u tussen de middag de sportschool in. Is er geen sportschool in de buurt? Verander van baan.

Oké, dat is misschien een beetje een radicale beslissing, maar waar het om gaat is: wees creatief. Beweging dient een onderdeel te zijn van uw leefwijze. Het is niet iets wat u er gewoon bij doet. Ook beweging dient een gewoonte te worden, net zoals de juiste keuzes maken wanneer u gaat eten.

Dus hoe kunnen we ons optimaal motiveren om aan beweging te doen? Ik denk dat u ondertussen al aardig doorheeft hoe de vork in de steel zit. Maar toch even voor alle duidelijkheid.

U kunt beginnen met SLIM. U kunt uzelf enorm motiveren met dat model. Eerst brengt u de langetermijneffecten in kaart. U vraagt u af waar u naartoe wilt en waar u niet naartoe wilt, en u **voelt** vooral hoe dat is. Dat gevoel confronteert u met uw huidige gewoonten. U krijgt een geweldige ‘emotionele optater’ wanneer uw gewoonten niet in lijn zijn met die doelen. Blijft die ‘shock’ uit, dan is dat een signaal dat u op de goede weg bent.

Met de motivatie die u net gecreëerd heeft gaat u aan de gang. U vraagt uzelf af wat u ervan weerhoudt meer aan beweging te doen. U vindt er oplossingen voor. U richt uw aandacht bijvoorbeeld meer op de beloning die u meteen **na** het sporten krijgt. We hebben het al over de taal van de hersenen gehad. Dat uw hersenen zichzelf bedienen met zintuiglijke informatie. U fantaseert uzelf als het ware de toekomst in. U stelt u voor wat u zult **zien** wanneer u in de gewenste situatie komt. U bedenkt wat u zult **horen**. U droomt uzelf als het ware een toekomst. Een mooie toekomst. U droomt bijvoorbeeld van de strakke buik die u zult zien en die u zult voelen zodra u wat kilo’s bent kwijtgeraakt door dat sporten. Of u droomt dat u uzelf gemakkelijk in een strakke spijkerbroek kunt hijsen zodra uw taille slanker is geworden.

Dat gevoel beweegt u te gaan bewegen. U vindt de juiste balans tussen rust en inspanning en u varieert uw aanpak zo nu en dan. Wanneer u dit doet, gelooft u niet wat er met uw energiepeil zal gebeuren. U zult merken dat u veel gemakkelijker gewicht verliest, dat u veel makkelijker slanker wordt. Wanneer u de kunst beheerst elke keer weer aan sport te doen én uzelf daarbij te vermaken, bent u hard op weg naar uw ideaal.



**Lid worden van bodywatch betekent:**

- 1. Gezonde recepten inzien**
- 2. Het vervolgboek van Alex Greve: 'Honger naar Meer', thuisgestuurd**
- 3. Controle nemen over gewicht en gezondheid**

## 5. Gereedschap voor wat Overblijft

*Eén keer maakt nog geen gewoonte.*

– Anoniem

De belangrijkste technieken in de vorm van SLIM, TONE en TRIM hebben we dus nu gehad. Ik kan er niet vaak genoeg op hameren: oefen die technieken uit de vorige hoofdstukken tot in het einde der dagen. Oefening baart kunst. Er bestaat nu eenmaal geen ‘quick fix’ voor dit soort problemen. U kunt het nu eenmaal niet met een éénmalige verandering af.

Mensen gaan te vaak uit van de gedachte dat een automatisme niet meer geoefend hoeft te worden. Zodra men iets beheerst beschouwt men het al gauw als vanzelfsprekend. Pas daarop. Maak niet dezelfde vergissing.

Arthur Rubinstein, een groot pianist, beweerde dat wanneer hij een dag van oefening miste **hijzelf** kon horen dat de kwaliteit van zijn spel achteruitging. Oefende hij twee dagen niet, dan hoorden de critici het. Oefende hij drie dagen niet, dan merkte het publiek het.

Niemand, maar dan ook niemand komt weg met verwaarlozing van zijn of haar talenten. Maak van deze oefeningen in dit boek een gewoonte, net zoals u ’s ochtends en ’s avonds uw tanden poetst. Wanneer u dat doet, en dat is de enige inspanning die vereist wordt, wordt het bereiken van uw droom kinderspel.

SLIM, TONE en TRIM zijn de schijven waar dit hele boek op draait. Ze zijn de belangrijkste vaardigheden die u leert. De technieken die ik in dit hoofdstuk behandel zijn hulpmiddelen daarbij. Zie deze technieken als een aantal instrumenten die u helpen specifieke problemen op te lossen. Essentieel voor zo’n gereedschapskist is het aanleggen van...

### 5.1 Het Logboek: geen kapitein kan zonder

We hebben het al eerder over feedback gehad. Nadat u dit boek gelezen heeft, bent u al een stuk verder op weg naar controle. En tóch zult u onderweg heus nog wel eens vervallen in een oud patroon. U zult zich heus nog wel eens vergrijpen aan dát voedsel dat u juist probeerde te mijden. Ga dan vooral niet uzelf wijsmaken dat u gefaald heeft. Want er is geen falen, er is alleen feedback. Het kan gewoon betekenen dat we nog een te grote voorkeur hebben voor dat voedsel. Of het kan zijn dat we op de cruciale momenten niet door TONE heengaan. Dat we nog te veel in het moment opgaan. Vraag uzelf af wat het probleem is, en leer ervan! Verander iets in uw aanpak. Doe sommige oefeningen wat vaker. De ‘troubleshooting’-lijst aan het einde van dit boek kan u daarbij helpen. Die lijst geeft richtlijnen voor wat u moet doen wanneer een bepaald probleem zich voordoet.

Stelt u zich eens voor dat u in de fout gaat. U krijgt bijvoorbeeld een vreetbui. U voelt zich na die aanval zó schuldig en gefrustreerd, dat u even helemaal niets meer met uw goede voornemens te maken wilt hebben. Ziet u eigenlijk hoe logisch dat is? Er is duidelijk sprake van een intern conflict, en u kunt dat **op dat moment** alleen oplossen door te ‘vergeten’ wat uw dromen zijn. Na een paar dagen, misschien een paar weken, wilt u echter weer de draad oppakken. Alleen is het dan moeilijk voor u **precies** te achterhalen wat er fout ging. Het is gewoon te lang geleden om u te herinneren welke **triggers** in het spel waren waardoor u zich te buiten ging aan al die troep. Op zo’n moment is een logboek onmisbaar. U kunt dan precies nazoeken wat er gebeurde, waar u was, wat u hoorde, wat u voelde. Het is dan makkelijker te identificeren wat de **triggers** waren. En we hebben al eerder gezien hoe belangrijk dat is. Wanneer u weet wat het hele proces op gang brengt, wat de oorzaak van dit alles is, kunt u er iets aan gaan doen.

Begin dus **nu** met het bijhouden van een logboek. Hou hem op zijn minst één keer per dag bij. Beschrijf of u zich aan uw voornemens houdt. Beschrijf hoe dat komt. Beschrijf wanneer u zich niet daaraan houdt. Beschrijf hoe dat komt. Beschrijf waar u op dat moment was, wat u zag, wat u hoorde. Beschrijf welke etenswaren u letterlijk en figuurlijk goed 'bevallen' en ook welke dat niet doen. Kortom, alles wat belangrijk is voor uw einddoel. U bespaart uzelf zoveel moeite achteraf.

Gebruik het onderstaande model als uitgangspunt voor uw logboek. Misschien wilt u nog het een en ander eraan veranderen. Daar bent u vrij in. Herken dat dit logboek zo is ontworpen dat het u helpt met bepaalde oefeningen.



[www.vngk.nl](http://www.vngk.nl)

**Natuurgeneeskundige**

1,07

Congres Samen Genezen

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar bovenal **informerend vaktijdschrift.****

Dag	Wat gebeurde er?	Wat at/dronk ik?	Welke triggers zijn in het spel?
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Dag	Wat had ik willen doen in die situatie ?	Hoe zorg ik ervoor dat het wordt zoals ik wil?
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Bedenk dat dit slechts een voorbeeld van een logboek is. Wat let u het zelf te veranderen? Als het maar voor u werkt. Als u maar helderheid krijgt in uw eetgedrag en – belangrijker – de manier waarop u over eten denkt. Het zal u ook opvallen hoe anders uw eetpatroon in feite is dan u dacht dat het was. Misschien gelooft u dat u best gezond eet. Wanneer u echter naar uw logboek kijkt zou dat wel eens tegen kunnen vallen. Het kan best zijn dat u zich niet houdt aan de vuistregel: ‘Twee ons groenten en twee stuks fruit’, terwijl u uzelf dat toch echt had voorgenomen. Ik vertel mensen graag hoe belangrijk fruit wel niet voor ons is. Pas toen ik echter een logboek bij ging houden merkte ik eigenlijk hoe weinig fruit ik zelf at!

Een logboek is er niet alleen om problemen achteraf op te lossen. Wat nog belangrijker is, is dat het u helpt op problemen te anticiperen. Stel u heeft de gewoonte op feestjes uzelf vol te stoppen met te veel drank en lekkere hapjes. In plaats van hopen dat u zich een keer zult beheersen, kunt u beter uw intelligentie en creativiteit gebruiken. Reserveer een gedeelte van uw logboek voor toekomstige uitdagingen zoals deze en bedenk alvast een plan van aanpak. Bij voorkeur aan de hand van de volgende stappen:

**Stap 1:** Ga ergens rustig zitten waar u niet gestoord kunt worden. Sluit uw ogen en sluit u even af van de buitenwereld. Haal een paar keer diep adem.

**Stap 2:** Stel uzelf de ‘probleemsituatie’ voor. Zie wat u dan zult zien. Zie bijvoorbeeld al die mensen op dat feestje of een tafel vol met lekkere hapjes. Hoor wat u dan zult horen. Hoor bijvoorbeeld het klinken van de glazen, het geroezemoes om u heen.



**MCP, specialisten in  
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

[WWW.MCP.NL](http://WWW.MCP.NL)

**Stap 3:** Voorspel wat u zult gaan eten, wat u zult gaan drinken. Voorspel dat aan de hand van de gevoelens die de zojuist voorgestelde situatie bij u opwekken.

**Stap 4:** Open uw ogen en schrijf de verzamelde informatie op in uw logboek.

Als het goed is gegaan heeft u nu een duidelijk beeld van de problemen die u op het feestje tegen kunt komen. Of misschien voorziet u helemaal geen problemen. Misschien heeft u gemerkt dat u in die situatie een vervelend gevoel krijgt wanneer u denkt aan consumptie van al die drank, chips en borrelnoten. Dan bent u al een aardig eind op weg. Dan zult u, wanneer u in die situatie terechtkomt, u houden aan uw goede voornemens.

Wanneer u wel problemen verwacht, dan kunt u er nu al iets aan gaan doen! Dat bespaart u zóveel verdriet, energie en frustratie achteraf. Het is een cliché, maar voorkomen is nu eenmaal beter dan genezen.

Stelt u zich nu eens voor dat u uzelf van een chocoladeverslaving wilt afhelpen en het eten van chocola wilt vervangen door rauwkost. Dan zullen de volgende technieken u daarbij van pas komen.

## 5.2 Leer over de Wegen naar Rome

In de eerste plaats moge het duidelijk zijn dat u een hele duidelijke reden voor het snoepen heeft. We hebben het er al eerder over gehad. Het is zeer onwaarschijnlijk dat u dat slechts uit fysieke behoeften doet.

U verorbert die troep om uzelf te verwennen, om u te ontspannen, en noem al die redenen maar op. Dus voordat we dat snoepgoed gaan vervangen door gezondere alternatieven, dienen we meer flexibiliteit te ontwikkelen. Anders is onze plan van aanpak gedoemd te mislukken! U zou dan namelijk voorbijgaan aan alle voordelen die het snoepen biedt. En zoals we in een eerder hoofdstuk al hebben geleerd, heeft nu eenmaal elk gedrag het beste met u voor.

Dus hoe leren we nu meer plezier te beleven zonder daarvoor ons lichaam vol te moeten proppen? Daarvoor gaan we weer terug naar de basis van elk gevoel, de zintuigen.

Waar komt ‘plezier’ nu eigenlijk vandaan? Plezier beleven we doordat onze zintuigen op een gewenste manier worden geprikkeld.

Dat is wel duidelijk wanneer we naar eten kijken. Een lekkere maaltijd of een lekkere snack stimuleert onze smaak op een gewenste manier. Daarnaast kan het op een prettige manier ons reukorgaan prikkelen. Maar dat zijn slechts twee zintuigen van de vijf! Laten we niet voorbijgaan aan het plezier dat het luisteren naar onze favoriete muziek ons geeft, hoe we kunnen genieten van het uiterlijk van een schilderij, of van het kijken naar een spannende film. Of hoe fijn het voelt uw partner, familielid of goede vriend te omhelzen en een warm hart toe te dragen. Laten we niet vergeten hoe plezierig seks kan zijn. Hoe goed het kan voelen een gezonde maaltijd naar binnen te hebben gewerkt. Hoe goed een verse mandarijn ruikt. Of een rijpe meloen. Bladert u wel eens door oude fotoalbums? Hoe leuk vindt u het om oude herinneringen weer naar boven te halen? Hoe goed voelt u zich na het sporten? Dat u na een half uurtje joggen uw longen weer voelt ademen? Dat uw hele lichaam een opkikker krijgt? Is het niet heerlijk om met uw favoriete tijdschrift in een café te zitten, terwijl u geniet van een geurig kopje thee? Of, wanneer de zon doorbreekt, een paar zonnestrallen te voelen op uw gezicht? Of te genieten van de warme waterstralen van de douche op uw huid?

Deze lijst is nog lang niet compleet. Er zijn miljoenen manieren om u te vermaken! Er zijn miljoenen manieren om plezier te beleven, **op dit moment**, niet twee jaar na nu! Waarom zou u alleen die manieren eruit kiezen die uw langetermijndoelen niet ondersteunen?

De uitdaging is vaak dat we geneigd zijn gewend te raken aan bepaalde 'hoeveelheden'. Wanneer u uw favoriete nummer grijs draait, zal het niet lang uw favoriete nummer blijven. Wanneer u duizendmaal naar hetzelfde schilderij kijkt of naar dezelfde foto, zal dat u allang niet meer zo bekoren als dat het eerst deed. De kunst en de oplossing is dan ook steeds weer nieuwe dingen te zien, horen en voelen, of steeds weer nieuwe dingen te zien, horen en voelen in de **oude** dingen.

Stelt u zich voor dat u naar uw favoriete cd luistert. Luister dan elke keer weer naar een ander facet van die muziek. Let een keer op de baslijnen, terwijl u de volgende keer meer op de gitaren let. Elk muziekstuk, schilderij of persoon staat bol van bepaalde eigenschappen, die u nooit allemaal tegelijk in u op kunt nemen. Uw hersenen kunnen altijd maar een paar stukjes informatie tegelijk aan. De rest wordt er gewoon uitgefilterd. Leer het af elke keer hetzelfde filter te gebruiken en u zult nooit verveeld raken! U zult elke keer weer iets nieuws ontdekken waaraan u plezier kunt beleven. Laat dat u er niet van weerhouden andere cd's te beluisteren en daarvan te genieten. Maar sommige zaken zijn gewoon niet zo makkelijk te vervangen zoals een geluidsdrager dat is. Wanneer u een nieuw huis heeft gekocht is de kans groot dat u daar jaren in zult vertoeven. Het zou toch zonde zijn wanneer u er al na een paar maanden op bent uitgekeken?

Dus hoe zorgen we er nu voor dat we die flexibiliteit ontwikkelen? Of beter, hoe we die flexibiliteit **die we al bezitten** leren te gebruiken? De eerste stap is ons realiseren, dat we op ieder moment, wanneer we maar willen, plezier voor onszelf kunnen creëren.

Voer de volgende oefening eens uit. Maak een lijst met activiteiten die u graag doet. Het moeten activiteiten zijn waarbij uw zintuigen betrokken zijn. Zo wordt het voor uzelf duidelijk welke alternatieven u voorhanden heeft. Luisteren naar muziek, het reciteren van een gedicht, het lezen van een mooi boek, het genieten van een schilderij, het genieten van een mooie film, de geur van bloemen, de pracht van een zonsondergang, het aanhalen van uw huisdier, het inhaleren van frisse lucht in het bos. Al deze ervaringen zijn voorbeelden die op uw lijst thuis kunnen horen.

De tweede stap is dat we onze capaciteiten om te kunnen genieten met behulp van onze zintuigen uitbreiden. Dat we meer en meer leren te waarderen wat wij via onze zintuigen krijgen aangeboden. Dat u de vaardigheden ontwikkelt te genieten van iets 'banaals' als een boom of het geluid van een zingende vogel. Wanneer u dat doet, bent u alweer een stap verder op weg naar uw ideaal. En hier bestaat geen speciale techniek voor, het is gewoon een kwestie van doen!

Zodra u genoeg alternatieven voorhanden heeft bent u klaar om uw oude gewoonten te ontrafelen.

### 5.3 De mini-TONE voor Snel Resultaat

De techniek die ik heb ontwikkeld is een van mijn favoriete en meest simpele. U kunt hem overal doen waar u maar even uw ogen kunt sluiten. Onderweg naar uw werk, onder de douche, 's ochtends of 's avonds in bed, in de collegezalen, in de pauze op uw werk, of waar dan ook. Het werkt heel simpel, en hij bestaat eigenlijk maar uit drie stappen.

**Stap 1:** Stelt u zich een bepaald voedsel voor dat u onweerstaanbaar lekker vindt, maar waarvan het eten uw langetermijndoelen, zoals een slank figuur, ondermijnt.

**Stap 2:** Neem een vervelend gevoel, zoals misselijkheid wanneer u te veel van dat voedsel tot u neemt. Of stelt u zichzelf voor dat die troep zich door uw ingewanden beweegt en schadelijke stoffen aan uw organen afgeeft. Of zie uw gezicht vol met puistjes nadat u dat voedsel gegeten heeft. Of voel hoe het vet aan uw dijen aangroeit en aanzwelt wanneer u dat voedsel eet. Ga in zo'n vervelend gevoel 'zitten'. Neem die misselijkheid: hoe voelt dat precies? Waar voelt u dat?

**Stap 3:** Koppel de twee stappen aan elkaar. Zie dat slechte voedsel en voel dat vervelende gevoel. Als u het maar vaak genoeg doet, zal dat steeds sneller lukken. Totdat de twee stappen uiteindelijk bijna samenvallen.

Waarom werkt dit? Heel simpel, u maakt een koppeling tussen dat ooit zo geliefde voedsel en pijn, in de ruime betekenis van het woord. U legt als het ware een nieuwe verbinding in uw hersenen. Het is een Pavlov-reactie. Pavlov was een wetenschapper die o.a. onderzoek deed naar gedrag. In het bijzonder onderzocht hij de 'kwijlreflex' bij honden. Zodra honden eten ruiken of zien, beginnen zij te kwijlen. Pavlov liet nu elke keer dat die honden eten aangeboden kregen een bel rinkelen. Na dat vele malen te hebben gedaan liet hij alleen een bel rinkelen, zonder de honden voedsel aan te bieden. Ondanks dat begonnen die honden toch te kwijlen!

De hersenen van de honden hadden een verbinding gelegd tussen het rinkelen van de bel en voedsel. De honden hadden geleerd dat voedsel altijd gepaard ging met het rinkelen van een bel. Dus zelfs als er geen logisch verband bestaat tussen twee prikkels, kunnen ze aan elkaar worden gekoppeld.

Nu denkt u misschien dat dat de méns niet overkomt.

De mens is namelijk veel intelligenter. Maar wij doen precies hetzelfde! En het gebeurt onbewust. Constant leggen wij verbindingen tussen gebeurtenissen. Zoals met die chocolade die u eigenlijk zou willen vervangen door rauwkost. U heeft misschien als kind chocolade toegestopt gekregen en het werd u gebracht als een cadeautje. Het bedrijfsleven is onze Pavlov. Het probeert door middel van de reclame ons keer op keer te verleiden tot gewoonten die hun kas en onze omvang spekken.

**Lessen:**

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

**Behandelingen:**

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

**INTRO-SPECIAL**  
 Pak uw voordeel van €10,-  
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak *Behandelingen uitsluitend op afspraak*

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313  
 Mail: [info@oostwestmassage.nl](mailto:info@oostwestmassage.nl) of [info@yinyangbalance.nl](mailto:info@yinyangbalance.nl) Sites: [WWW.YINYANGBALANCE.NL](http://WWW.YINYANGBALANCE.NL) & [WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL](http://WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL)

Betekende die chocoladereep eerst een hoop plezier, dan betekent het na de **mini-TONE** misselijkheid, frustratie of wat u maar wilt. En uw hersenen zullen alles doen om die gevoelens te vermijden. Wanneer u die koppeling snel genoeg kan maken, dan vallen de chocoladereep en het vervelende gevoel **samen**. Ze betekenen dan hetzelfde voor u.

Maar grijp je dan straks niet naar een chocoladereep wanneer je je bijvoorbeeld gefrustreerd voelt? Nee, want frustratie is altijd iets wat we **uit de weg** willen gaan. Dus ook alles wat daarmee verbonden is! Wanneer die chocoladereep juist het tegenovergestelde betekende zou u er naar grijpen. Op dat moment biedt het namelijk een uitweg!

Ziet u hoe dit een ‘mini-TONE’ is? U laat even de triggers buiten beschouwing, en pakt alleen de voedselgroepen en de nare gevoelens die er bij zouden moeten horen. Let op, ik zeg **‘zouden moeten’**, want dat is in de praktijk vaak anders!

Omgekeerd kunt u de mini-TONE natuurlijk ook gebruiken voor de voedselgroepen die juist gewenst zijn. Misschien bent u helemaal niet zo gek op peentjes. Dan wordt het nu tijd ze te koppelen aan **gevoelens** van vitaliteit, gezondheid, zelfvertrouwen, noem maar op. Trouwens, ik noem ‘peentjes’ zelf liever ‘wortels’. Het is een naam die me veel beter bevalt. Ik heb gewoon meer trek in wortels dan in peentjes.

Wanneer u fruit en die gevoelens van gezondheid samen laat vallen, zult u er meer van genieten en dus er meer van gaan eten. Onthoud: fruit of peentjes zijn slechts voorbeelden. U kunt zelf kiezen wat in uw ‘persoonlijke dieet’ thuishoort. Maar luister heel goed naar hoe uw lichaam reageert op bepaald voedsel. Ik geef u alleen de technieken waarmee u uzelf kunt aanleren bepaalde dingen te waarderen en bepaalde dingen niet. Niets weerhoudt u dan van dat ideale persoonlijke dieet dat in al uw behoeften voorziet. Dat betekent wel dat u op een verantwoordelijke manier om dient te gaan met die technieken. In principe kunt u uzelf met deze oefeningen op water en brood zetten als u dat wilt. Maar wees verstandig. Uw lichaam heeft bouw- en voedingsstoffen nodig. Het afvallen zal alleen maar moeilijker gaan wanneer u uw lichaam die stoffen ontzegt. Laat gezondheid de weg zijn naar gewichtsverlies. Dan heeft u er onderweg ook nog iets aan!

## 5.4 De Kracht van Woorden

We moeten oppassen met de woorden die we gebruiken. Ze hebben een grote invloed op hoe we ons voelen, en dus ook op ons gedrag. Hoe komt dat eigenlijk?

Een woord is niets anders dan een etiket dat u op een bepaalde ervaring plakt. Verandert u het etiket, dan verandert u **de betekenis** van die ervaring. Hoewel er dus weinig aan de ervaring zelf verandert, krijgt het wel degelijk een hele andere lading. Dit is allang bekend. Zo wordt er vaak op gehamerd dat u beter van ‘uitdagingen’ kunt spreken wanneer u met ‘problemen’ wordt geconfronteerd. Op die manier plakt u een etiket met een vrolijker kleurtje op een gebeurtenis. De kans is dan groter dat u tot actie zult overgaan om het probleem op te lossen. Om dezelfde reden kunt u beter spreken van een ‘leermoment’ dan van ‘falen’ op het moment dat u bijvoorbeeld ontslagen wordt.

Nu zullen sommigen denken: dit gaat te ver. Dan lopen we in feite weg voor de werkelijkheid, draaien we er met mooie woorden omheen. Ja, daar zit wat in. Maar uw woordkeus heeft wel degelijk invloed op uw denken en handelen. Waar het mij om gaat, is dat u meer macht over de situatie krijgt. Dat u niet uit het veld wordt geslagen, **puur en alleen omdat u een beetje ongelukkig bent in uw woordkeus!**

Dit hele boek is zo geschreven dat u leert controle te nemen over uw gewicht, in plaats van een speelbal van de buitenwereld te zijn. De juiste woordkeus speelt daarin een zeer belangrijke rol. Herinnert u zich het voorbeeld van het Magnum-ijsje nog? Het likken aan een pakje boter op een stokje is nu eenmaal een stuk minder aantrekkelijk. Nu we dat weten, kunnen we voor allerlei etenswaren een andere naam verzinnen. Natuurlijk moet de nieuwe naam wel een beetje

reëel zijn, anders bent u gewoon uzelf voor de gek aan het houden. Om het voorbeeld van net weer even aan te halen: het is géén toeval dat de producent van Blue Band en Magnum dezelfde fabrikant is. Boter op een stokje is daarom een vergelijking die nog iets met de realiteit te maken heeft. Het mag niet zo zijn dat u de naam van dat ijsje gaat veranderen in bijvoorbeeld alleen maar ‘dikmaker’. Dat klopt wel, maar is te algemeen om echt invloed te hebben.

Onderstaande lijst geeft u een voorbeeld van een aantal etenswaren die hernoemd zijn. Het geeft u een idee van hoe u zelf te werk kunt gaan.

Paprikachips -----> Gebakken piepers  
 Kroketten -----> Gefrituurde organen  
 Borrelnoten -----> Verzadigde vetbollen  
 Slagroomtaart -----> Opgeklopt zuivel misbaksel  
 Gevulde koek -----> Vetrondo  
 Patatje oorlog -----> Piepersmurrie

U kunt natuurlijk ook omgekeerd te werk gaan. Zo kunt u een aantal nieuwe, aantrekkelijke woorden vinden voor etenswaren die wel in uw dieet thuishoren, maar waar u (nog) niet verzot op bent. Dat laat ik helemaal aan uw creativiteit over.

Kunt u zich voorstellen wat voor controle u dit geeft? Straks loopt u over straat en ziet u alle billboards en neonlichten, en ruikt u geuren die allemaal bedoeld zijn om u te verleiden. En het leuke is dat u dan gewoon uw schouders ophaalt en doorloopt!

## 5.5 De Ultieme Test

U kunt ook op een andere manier uzelf een hoop moeite en energie besparen. Tot nu toe leerden we bepaalde eetgewoonten af door ze in ons hoofd heel ongunstig af te schilderen. Maar uiteindelijk gaat het er natuurlijk om wat u in de praktijk doet. Waarom zouden we onszelf niet op de proef stellen? Stelt u zich voor dat u een onweerstaanbare trek in stroopwafels heeft, en dat dát iets is wat u af wilt leren. Wat is de beste manier om te weten te komen of u er (na al dat SLIMmen, TONEn en TRIM-men) van af zult blijven? Juist. Koop dat voedsel! Haal het in huis. Neem het in uw handen, ruik eraan en bemerk of dat u aanzet tot het verorberen van die koek! Zo ja, dan geeft dat een hoop duidelijkheid. U weet dan dat u nog wat te doen staat. Dat u nog niet heeft geleerd de smaak en geur van dat voedsel hebt weten te verbinden met het vervelende misselijke gevoel wat u krijgt wanneer u er te veel van eet. De ‘mini-TONE’ biedt dan uitkomst. Bedenk eventueel ook een andere, minder aantrekkelijke naam voor (in dit voorbeeld) stroopwafels.

Of loop een keer door de supermarkt. Loop langs de schappen waar al dat verleidelijke voedsel ligt uitgesteld. Maak notities. Naar welk voedsel verlangt u het meest? Is dat gewenst of niet? Wat wordt uw plan van aanpak om dat te veranderen? Voer dan die oefeningen uit die nodig zijn voor verandering en loop opnieuw langs de schappen. Ziet u verbetering? Zo nee, gebruik dan de feedback die u krijgt en verander uw plan van aanpak!

Succesvolle mensen zien problemen lang van tevoren aankomen en weten er in een vroeg stadium iets aan te doen. Een ervaren piloot van die 747 van zojuist zal een fikse storm ook liever omzeilen dan er dwars doorheen te gaan. Het duurt dan misschien iets langer voordat hij in New York aankomt, maar zekerheid heeft hij in ieder geval. De snelste weg is vaak niet de weg zonder obstakels. Leer de obstakels te zien aankomen en u zult makkelijker komen waar u wilt zijn.

Als u zo te werk gaat leert u meer en meer problemen te voorkomen. U kunt tijdig ingrijpen. Met zo'n instelling, met zo'n mentaliteit, zult u met gemak uw ideale figuur bereiken, of meer energie krijgen, of gewoon gezonder door het leven gaan.



**Lid worden van bodywatch betekent:**

- 1. Gezonde recepten inzien**
- 2. Het vervolgboek van Alex Greve: 'Honger naar Meer', thuisgestuurd**
- 3. Controle nemen over gewicht en gezondheid**

## 6. Wees een Trouble-shooter

*Ook na een slechte oogst moet men zaaien.*

– Seneca

U heeft vast wel eens een elektronisch apparaat aangeschaft. Misschien was het een videorecorder, een nieuwe telefoon of een stereo-installatie. Wanneer u de gebruiksaanwijzing onderzocht viel altijd een van de laatste hoofdstukken u op. In dat hoofdstuk kon u lezen over oplossingen wanneer zich problemen met het toestel voordeden. Dat wilde niet zeggen dat het apparaat niet deugde. Het was gewoon voor het geval dat wanneer er iets misging, u niet meteen de hulp van derden in hoefde te roepen. Zo'n 'trouble-shooting'-lijst is dit hoofdstuk. Laat het echter méér zijn dan dat. Laat het een aanzet zijn uzelf te ontwikkelen tot een persoon die problemen signaleert en eenvoudig en elegant uit de weg ruimt.

Wanneer u de oefeningen uit dit boek maar vaak genoeg doet, zullen de technieken automatismen worden. Dat is goed nieuws. Het betekent echter niet dat er zich nooit meer problemen zullen voordoen. Het kan best zijn dat u op bepaalde situaties niet goed heeft geanticipeerd. Dat u zich toch nog te buiten gaat aan eten dat eigenlijk niet in uw 'persoonlijke dieet' thuishoort. Of dat u een week lang niet aan sport doet. Met als resultaat dat u zich schuldig of gefrustreerd voelt. Zo erg is dat niet. Zolang u maar leert hoe u hetzelfde in de toekomst voorkomt! In dit hoofdstuk leert u wat u precies moet doen in zo'n geval. U leert welke stappen u moet ondernemen wanneer een bepaald gevoel zich voordoet.

Neem het voorbeeld van het vliegtuig dat gedurende 90% van de reis uit koers ligt. Dat dóet er niet zoveel toe, zolang de piloot maar bij tijd en wijle bijstuurt. Hij heeft daarvoor echter wel een **kompas** nodig dat de juiste richting aángeeft! Zo'n kompas is in onze situatie ons gevoel. Ga het niet uit de weg. Onderdruk uw gevoel niet. Luister daarentegen naar uw gevoel, net zoals u zou kijken op een kompas. Wanneer u het kompas uit het raam gooit bent u stuurloos. Wanneer u niet naar uw gevoel luistert zult u dan ook vroeg of laat op de verkeerde bestemming belanden.

Dit vraagt wel een ander perspectief. Het vraagt dat wij anders tegen emoties aan gaan kijken. Het vraagt dat wij emoties niet langer zien als vijanden, maar als **bondgenoten**. Emoties geven ons feedback over ons gedrag. Emoties treden op wanneer **een bepaalde harmonie** wordt verstoord. Ze geven aan of iets in strijd is met onze wensen of juist niet. In plaats van ze te onderdrukken, dienen we ze juist toe te laten zodat we ervan kunnen leren. En u merkt dat u zich alleen maar beter voelt wanneer u dat doet.

De onderstaande hoofdstukjes noem ik een 'troubleshootinglijst', net zoals u die in een gebruiksaanwijzing van een apparaat zult vinden. U kunt die lijst er op elk moment bijpakken wanneer een bepaald probleem zich voordoet. Het geeft u een richtlijn wat u moet doen om een bepaald probleem op te lossen. Dat betekent niet dat u dat strak moet volgen. Het kan best zijn dat u een veel betere oplossing voorhanden heeft. Het kan ook zijn dat deze lijst niet uitputtend is. Dat u bepaalde problemen zult tegenkomen die niet zo 1-2-3 op te lossen zijn. Ondanks dat geeft dit hoofdstuk vast en zeker meer duidelijkheid over de manier waarop u met die problemen om moet gaan.

Voordat u deze lijst gebruikt, dient u natuurlijk eerst heel duidelijk uzelf af te vragen wat u precies voelt. Ganiet naar een antwoord zoeken voordat u het probleem weet. Identificeren wat het probleem is, is minstens zo belangrijk als het vinden van de oplossing. Trouwens, u zult zonder het probleem te kennen niet eens **de** oplossing vinden, maar één van de vele **mogelijke**.

### ***Frustratie***

Dit is misschien wel de belangrijkste emotie, omdat zij het vaakst voorkomt. Hoe dient u nu precies met frustratie om te gaan? Zoals ik al eerder zei is het negeren van deze emotie het slechtste wat u kunt doen. Net als alle andere emoties heeft dit gevoel gewoon het beste met u voor. Deze emotie vertelt u namelijk, dat u uw aanpak moet veranderen!

Het vertelt u dat u een bepaald doel niet heeft bereikt, en vraagt dus om meer flexibiliteit. Probeer eens iets anders. Ik noem maar even een voorbeeld. Stel u bent een paar keer 'door TONE' gegaan. Met andere woorden, u heeft netjes uw huiswerk gedaan. U merkt echter dat u zich in sommige situaties toch nog te buiten gaat aan voedsel dat u een waardeloos gevoel geeft. Met als gevolg dat vervelende gevoel van frustratie.

Nu kunt u twee dingen doen. U kunt tegen uzelf zeggen dat u gefaald heeft en het opgeven. Of u kunt leren van de situatie en gewoon weer overgaan tot de orde van de dag. Aan u de keus. Maar u weet inmiddels dat falen niet bestaat. Dat woord komt gewoon niet meer in ons woordenboek voor. Er is alleen feedback, en u bepaalt of u iets met die feedback wilt doen. Realiseert u zich wel dat u nooit totale controle over uw leven zult krijgen wanneer u niet naar die feedback luistert!

U zult merken dat frustratie niet langer een gevoel is waarmee u dagen rondloopt. U zult merken dat u minder snel uit uw balans wordt gebracht. U voelt u evenwichtiger, harmonieuzer. Genoeg redenen om dit hoofdstuk serieus te nemen.

#### **Wat te doen bij frustratie?**

1. Probeer uw frustratie onder woorden te brengen en beseft dat er iets in uw aanpak moet veranderen.
2. Bepaal precies wat er fout ging in die situatie met behulp van uw logboek. Wat zag u? Wat hoorde u? Wat voelde u? Waar bevond u zich? Met wie was u?

#### **Wat was de uiteindelijke trigger?**

3. Besluit tot een ander 'plan de campagne'. Ga bijvoorbeeld met de trigger die u gevonden heeft bij stap 2 door de TONE.
4. Test uzelf met de toekomst-test techniek. Stel u voor dat u volgende week weer in zo'n soort situatie komt. Doet u het dan anders? Zo niet, bepaal dan wat u geneigd bent te gaan doen en begin met die feedback weer met stap 1.

Een andere vaak voorkomende emotie die voor ons belangrijk is te herkennen, is:

### ***Teleurstelling***

Er zijn vele dingen die mis kunnen gaan met een vliegtuig dat vliegt van Amsterdam naar New York. Zelfs wanneer het op koers ligt, kan het nog altijd te laat aankomen. Teleurstelling vertelt ons niet dat we uit koers liggen, zoals frustratie dat doet. Dit gevoel vertelt ons dat we met het huidige plan van aanpak vertraging zullen oplopen.

Daarmee bedoel ik het volgende. Wanneer u aan iets begint, creëert u bepaalde verwachtingen. U verwacht bijvoorbeeld binnen een bepaalde termijn iets af te kunnen ronden. Of u verwacht dat iets u niet veel moeite zal kosten. Teleurstelling geeft aan dat er niet aan die verwachtingen wordt voldaan. Misschien verwacht u wel dat u na

het lezen van dit boek nooit meer zult snoepen, zonder regelmatig de oefeningen te hebben gedaan. En nogmaals, wanneer u dit boek slechts leest als een roman, heeft u er weinig aan! Maar dat even terzijde. Waar het om gaat is dat u in het verleden bepaalde verwachtingen heeft gecreëerd die niet stroken met de progressie die u boekt!

U kunt dan twee dingen doen. Of u stelt uw verwachtingen bij, of u verandert uw plan van aanpak. Voor ons kan dat betekenen dat we wat vaker moeten 'SLIMmen, TONen en TRIMmen'. Dat we dat elke dag bij het opstaan moeten doen, in plaats van één keer per maand. Of het kan betekenen dat we stoppen met absurde gedachten als: 'Over twee weken heb ik me dat perfecte dieet eigen gemaakt'.

Een piloot van een 747 zal binnen bepaalde marges er alles aan doen om te voorkomen dat het toestel vertraging oploopt. Stormen en turbulentie worden het liefst uit de weg gegaan. Maar de realiteit leert nu eenmaal dat dát niet altijd lukt. En een piloot zal dan niet het onmogelijke van het toestel eisen. Die turbulentie onderweg wordt gewoon ingecalculeerd. Een 747 is misschien in staat de afstand Amsterdam-New York in slechts acht uur te overbruggen, terwijl de dienstregeling tien uur aangeeft. Dat is niet voorzichtig zijn en je indekken. Nee, dat is op een intelligente manier omgaan met de turbulentie die u onderweg hoe dan ook zult ondervinden.

Wat te doen bij teleurstelling?

1. Probeer uw teleurstelling onder woorden te brengen. Laat die teleurstelling toe en besef dat uw verwachtingen dienen te worden bijgesteld.
2. Bepaal of u te hoge eisen aan uzelf stelt of dat uw plan van aanpak niet deugt. Of deugen beiden niet?



[www.vngk.nl](http://www.vngk.nl)

**Natuurgeneeskundige**

1/07

Congres Samen Genezen

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar bovenal **informerend** vaktijdschrift.**

3. Voorkom die teleurstelling door bijvoorbeeld voortaan regelmatig te gaan oefenen, trouw uw logboek bij te houden of meer te gaan sporten. Of wees wat flexibeler met het stellen van een doel. In het volgende hoofdstuk leert u hoe u dat kunt doen.
4. Ga na of u in de toekomst het anders aanpakt, zodat u geen teleurstelling zult ervaren. Schrijf als het ware een logboek 'in de toekomst'. Wat zult u doen? Wat zult u zien? Wat zult u horen? Hoe zult u zich daaronder voelen? Als u toch nog verwacht te worden teleurgesteld, dient u weer met die informatie bij stap 1 te beginnen.

### *Tevredenheid*

Tevredenheid? Dat is toch juist iets positiefs? Iets wat we juist willen, toch niet iets wat we uit de weg willen gaan? Dat is zeker zo. Dit zijn het soort gevoelens waar we het allemaal voor doen. Een slanker en gezonder lichaam is daarvan slechts een afgeleide. We willen dat omdat het ons bepaalde plezierige gevoelens geeft. Dat betekent niet dat we ook van deze emoties niets kunnen leren. De mens is nu eenmaal geneigd te 'zwellen' in bepaalde plezierige emoties. Het gevaar is dan dat we wel eens té tevreden of te comfortabel worden met wat we al bereikt hebben. Met als gevolg dat we het laten versloffen, en dat we weer afzakken naar een lager niveau. Pleit ik ervoor dat we niet mogen genieten van tevredenheid? Absoluut niet. Daarvan genieten is zelfs noodzaak. U heeft het verdiend. U heeft uw leven op een hoger niveau gebracht. Alleen is het noodzakelijk dat u tegelijkertijd uzelf weer een nieuw doel stelt. Want anders loopt u het risico in verveling te vervallen. En met verveling begint achteruitgang.

Een verstandige piloot zal tevreden zijn wanneer hij zijn kist veilig heeft getaxied naar de startbaan. Tegelijkertijd richt hij zich wel al op het volgende doel, namelijk opstijgen. Doet hij dat niet, en geniet hij nog te veel van zijn tevredenheid, dan is de kans op fouten bij het opstijgen veel groter dan normaal.

In het bestek van dit boek is tevredenheid misschien wel de belangrijkste positieve emotie, waar u heel verstandig mee om moet gaan. Het kan ervoor zorgen dat u al snel te overmoedig wordt. Ik heb het bij mezelf al zo vaak gezien. Je merkt op een gegeven moment dat een bepaalde aanpak resultaten geeft, waarna je stopt met die aanpak! Is dat niet raar? We gaan nog gewoon te veel uit van een 'quick fix'. Dat slank worden een eenmalige verandering vereist. Dat we vergeten daarna slank, gezond en energiek te **blijven**. Dat je daarvoor dezelfde dingen moet doen die je al eerder deed, en die succes hadden!

Je hoort het van zoveel mensen die op dieet gaan. Ze leggen zich bepaalde disciplines op, die hen eigenlijk helemaal niet bevallen. Maar ze praten dat weer recht door te zeggen: 'Als ik op mijn streefgewicht ben, dan mag ik weer dát of dát.' Wat een waanzin! U kent toch wel het jojo-effect? Dat de kilo's die er afvliegen er weer net zo makkelijk bij komen? Door onszelf eerst het een en ander te ontzeggen zodat we het later in de toekomst weer wel mogen, zijn we zelf verantwoordelijk voor dat effect. Als mensen het sowieso al lukt op hun streefgewicht te komen, eten ze dat er in no time weer bij! We vergeten onszelf het doel te stellen op ons streefgewicht te blijven, zodra we dat punt hebben bereikt. In plaats daarvan laat onze tevredenheid weer gewoonten toe die een leven lang gezondheid en slankheid in de weg staan. Trap niet in dezelfde val. Verander uw eetgewoonten systematisch met de oefeningen uit dit boek. Slank worden én **blijven** lukt alleen wanneer u dat op een plezierige manier doet. Zet uzelf niet op een rantsoen waarvan u al weet dat u het niet lang volhoudt.

Wat te doen bij tevredenheid

1. Felicitteer uzelf met het behaalde resultaat. Geniet van die tevredenheid. Beloon uzelf. Koop een cd, nieuwe kleren of trakteer uzelf op een uitje. Trakteer uzelf echter niet op iets wat u juist weer verder van uw doel afbrengt.
2. Stel uzelf een nieuw doel. Hoe u dat precies moet doen leert u in het volgende hoofdstuk.

Een ander gevoel waar we hopelijk niet mee te maken krijgen is:

### *Machteloosheid*

Machteloosheid geeft aan dat een bepaalde situatie aardig uit de hand is gelopen. U vervalt vanzelf in machteloosheid wanneer u de signalen van frustratie en teleurstelling heeft genegeerd. Ik hoop dat u al zover bent dat u dat niet meer doet. En toch behandel ik deze emotie hier, om u te laten zien dat ook machteloosheid niet het einde is. Dat ook dat gevoel het beste met u voor heeft. En dat ook uit een machteloos gevoel iets moois kan komen.

Stel dat de piloot van een 747 de controle over het stuur verliest. Het toestel wordt onhandelbaar, en stort in zee. De piloot was niet de schuldige van dit ongeluk. De oorzaak was een constructiefout in de vleugel van de Boeing. Afgezien van de zeer dramatische gevolgen van zo'n crash, is de wat nuchtere conclusie dat de piloot in ieder geval niet op het vliegveld in New York landt.

Slanker worden en blijven is geen kwestie van leven of dood voor ons. Het enige wat machteloosheid ons vertelt, is dat we met onze **huidige** kennis en capaciteiten niet zullen komen waar we willen zijn. Wat is het positieve signaal dat zo'n gevoel ons dus probeert te geven? Dat we op zoek dienen te gaan naar meer kennis! Dat we op zoek gaan naar meer antwoorden en naar mensen die zulke antwoorden kunnen geven! Misschien heeft u dat gevoel van machteloosheid al vaak moeten ervaren. Jojo-end probeerde u het ene dieet na het andere. Niets hielp. Uiteindelijk gaf u de strijd maar op. Ondertussen gaf het lezen van dit boek u misschien een hoop eye-openers. U leerde nieuwe technieken. En u leerde dat de oude manier van afvallen, namelijk uzelf op een rantsoen zetten, op de lange termijn alleen maar averechts werkte. U leerde dus dat de overtuigingen die u had over afvallen en gewichtsverlies, u alleen maar verder van uw doel afbrachten. En dat het misschien helemaal niets te maken had met een gebrek aan motivatie. Door die veranderingen, door de extra informatie die u heeft gekregen, verdween het gevoel van machteloosheid.

U neemt als het ware nu een nieuw vliegtuig, namelijk een 777. Deze kist is gecorrigeerd op de constructiefouten van zijn voorganger. De kans is veel groter dat u nu zonder problemen op uw bestemming aankomt.

Zo'n vergelijking, zo'n metafoor is allemaal wel leuk en aardig. Maar ik hoop dat u inziet waarom ik die vergelijking trek. Machteloosheid geeft aan dat we een nieuwe strategie nodig hebben. Dat we de overtuigingen die we hadden ernstig in twijfel dienen te trekken. Dat we niet zozeer ons plan van aanpak moeten aanpassen, maar ons af moeten vragen of het wel het juiste 'plan van aanpak' is. Waar het om gaat is dat machteloosheid een gevoel is waar u niet lang mee hoeft rond te lopen. Dat het een gevoel is dat u verder op weg wilt helpen naar uw doelen. Het is een signaal dat het roer om moet! Luister naar dat signaal en u zult niet geloven hoe makkelijk u alles naar uw hand zet.

Hoe gaat u om met machteloosheid?

Accepteer dat gevoel. Besef dat u uw best gedaan hebt, maar dat uw kennis en vaardigheden op dit moment tekortschieten.

1. Treed naar buiten. Treed in contact met mensen die dezelfde problemen hebben gehad en met oplossingen zijn gekomen. Lees dit boek nog eens van A tot Z door. Onderstreep belangrijke passages en stel vragen aan mensen die uw probleem aanvoelen.
2. Kom met een nieuwe strategie. In plaats van bijvoorbeeld de oefeningen uit dit boek in uw eentje te doen, vindt u een 'sparringpartner'. Of stuur mij een brief waarin u om opheldering van sommige passages vraagt. Of sluit u aan bij een club die dezelfde doelen nastreeft als u.

Nu we weten hoe we met feedback moeten omgaan zodra problemen zich voordoen, nu we de technieken kennen om die problemen op te lossen, wordt het tijd onze bestemming in onze persoonlijke boordcomputer te programmeren.



**MCP, specialisten in  
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

[WWW.MCP.NL](http://WWW.MCP.NL)

## 7. Een Droomhandleiding: afvallen wordt kinderspel

*Fantasie is belangrijker dan kennis.*

– A. Einstein

We zijn alweer aan het einde beland van dit boek. U heeft hopelijk veel geleerd. U bent nu in staat uzelf optimaal te motiveren voor uw persoonlijk doel. U selecteert de juiste etenswaren op de cruciale momenten. U weet nu hoe u meer plezier aan broodnodige beweging beleeft. Of u nu slanker wilt worden om u beter over uzelf te voelen, meer positieve aandacht te krijgen, gezonder te worden of meer energie te krijgen; niets staat u in de weg. Met de oefeningen en technieken uit dit boek kunt u iedere eetgewoonte af- of aanleren.

Maar technieken zet u alleen in als u precies weet wat u wilt. En iedereen die dit boek leest weet zo ongeveer wel wat hij of zij wil bereiken! Iedereen kan voor zich wel aangeven wat zijn of haar drijfveren zijn voor het veranderen van het eetpatroon. Alleen is ‘ongeveer weten’ voor ons niet genoeg. De piloot van de 747 die ik al zo vaak heb aangehaald, wil niet ‘ongeveer’ weten waar hij moet landen. Hij wil precies weten **waar** in New York, op welk vliegveld, hoe het zicht zal zijn tijdens de landing, met wie hij **contact** kan hebben, enzovoort. Zo moet het ook bij ons zijn, willen we de zekerheid inbouwen dat we komen waar we willen zijn.

In een eerder hoofdstuk heb ik het al gehad over de taal van de hersenen. Dat de hersenen als het ware lopen op zintuiglijke informatie. Wanneer u uw persoonlijk doel vertaalt in de taal die uw hersenen het liefst spreken, dan is de kans veel groter dat u daar ook daadwerkelijk komt! De piloot programmeert in zijn boordcomputer ook niet ‘New York’ als eindbestemming, maar voert precies de lengte- en breedtegraden in van het vliegveld.

De opzet van dit hoofdstuk is dat u uw doel fragmenteert in stukjes, zodat uw hersenen precies weten wat u wilt. Tegen uzelf zeggen: ‘Ik wil een slank en gespierd lichaam’ is dan ook niet langer voldoende. Hoe voelt zo’n slank en gespierd lichaam? Wat ziet u als u een slank en gespierd lichaam in de spiegel ziet? Wat voor complimenten hoort u andere mensen maken wanneer u over zo’n lichaam beschikt? Dat zijn de vragen die u uzelf dient te stellen. Merkt u trouwens het verschil in emotionele reactie bij uzelf? Werkt het ‘zintuigspecifiek’ maken van uw doel niet veel motiverender?

Een denkbeeldige foto van uzelf met een slank en gespierd lichaam creëert een hoop positieve gevoelens. Het zorgt niet alleen voor motivatie, maar ook voor verlangen, een gezonde dosis spanning en ongeduld, meer energie, enzovoort. Al die gevoelens zullen u een enorme ‘drive’ geven die u hard nodig heeft. Wanneer u slechts tegen uzelf zegt: ‘Ik wil een slank en gespierd lichaam’, is de kans klein dat het u tot actie beweegt. Ik merk bij mezelf dat ik vrij koel blijf onder zo’n voornemen.

Dus het verkrumelen van uw doel in zintuiglijke hapklare brokken is het eerste wat u nu moet doen. De nu volgende vragenlijst helpt u daarbij.

### Stap 1:

- Wat wil ik precies?
- Hoe ziet dat eruit?
- Wat zal ik horen als ik dat bereik?
- Hoe voelt het om dat bereikt te hebben, dat te zien, te horen wat ik dan zal horen?

Belangrijk is dus weer dat u gevoelens creëert, en niet slechts woorden of gedachten. We hebben al eerder gezien dat uw hart beslissingen op grond van emoties maakt. Spiegel het de juiste gewenste gevoelens voor en het zal de juiste beslissingen voor u maken.

Er zijn een aantal hulpmiddelen die u kunnen assisteren bij het uitvoeren van stap 1. Bladert u wel eens door een glossy magazine? Wordt u wel eens gemotiveerd door foto's van anderen die al hebben bereikt wat u wilt bereiken? Die modellen met slanke heupen of gespierde torso's? Waarom legt u geen collectie van dat soort foto's aan? Of waarom hangt u er niet een paar aan de muur, zodat u er niet omheen kunt? Projecteer dat figuur eens op een toekomstbeeld van u. Merkt u hoe dat een gewenst beeld oplevert? Hoor tegelijkertijd iemand een compliment maken over wat u bereikt hebt. Kortom, maak als het ware een soort van 'commercial'. Een reclamefilmje dat aan uw hersenen een doel wil verkopen. De reclamefilm dient die gevoelens op te wekken die voor u op lange termijn het belangrijkste zijn. Wanneer u af wilt vallen, zal dat in acht van de tien gevallen **zelfvertrouwen** zijn. Wanneer u gezonder wilt eten om vooral meer energie te hebben, dan zal **vitaliteit** vaak het sleutelwoord zijn.

Het kan ook helpen om uw doelstelling ergens op te hangen. Bijvoorbeeld naast de spiegel van de badkamer zodat u elke keer bij het tandenpoetsen wordt herinnerd aan uw 'commitment'.

Is u trouwens opgevallen dat we bij het verkruimelen van uw doel negeren wat we niet willen? Dat we alleen uitgaan van hoe we wel willen zijn? Daar is een hele belangrijke reden voor. **Uw hersenen kennen geen ontkenning!**

Wat ik daarmee bedoel kan ik het beste illustreren aan de hand van een voorbeeld. Stelt u zich een tweejarig kind voor dat pas sinds een half jaar heeft leren lopen. Dat kind is natuurlijk nog lang niet uitgeleerd. Elke dag weer leert het zenuwstelsel van zo'n kleine meer en meer. Het leert steeds beter zijn evenwicht te bewaren. Wanneer wij dat kind van de ene kant naar de andere kant van de kamer zien waggelen zijn wij al snel geneigd te zeggen: 'Pas op! Val niet om!' En doordat we dat zeggen wordt de kans dat zo'n baby daadwerkelijk omvalt alleen maar groter!

Hoe komt dat? Eigenlijk is het heel eenvoudig. De hersenen werken met zintuiglijke informatie. Om de zin te begrijpen, ontleden de hersenen de zin als het ware eerst. Het concept 'omvallen' wordt vertaald in zintuiglijke brokken. Hoe het eruitziet als u valt, welke geluiden u hoort als u valt, en vooral hoe het voelt. De hersenen zullen dus de herinneringen van vorige valpartijen moeten activeren om de zin te begrijpen. Wanneer dat allemaal gedaan is, wordt het woordje 'niet' ervoor geplakt. Alleen dan is het kwaad al geschied. Doordat de hersenen de opdracht hebben gekregen precies na te gaan hoe het is om te vallen, is de kans dat dát ook daadwerkelijk gebeurt veel groter geworden.

Klinkt deze theorie over de werking van de hersenen ongeloofwaardig? Of denkt u dat zo iets alleen kleine kinderen overkomt? Oké, laten we dan even een kort experiment doen. Volg de volgende opdrachten eens uit.

- Denk niet aan de kleur groen
- Stelt u zich even niet voor hoe Bill Clinton eruitziet

Begrijpt u nu hoe onmogelijk deze opdrachten zijn? Om te begrijpen wat er van u verlangd werd, moest u hoe dan ook u een voorstelling maken van de kleur groen, of het gezicht te herinneren van die Amerikaan!

Wat betekent dit principe nu voor ons? De volgende keer kunnen we beter 'Loop recht!' tegen onze kinderen zeggen als we willen dat ze niet vallen. Het is belangrijk dat we ons doel **positief** formuleren. Als u uw aandacht namelijk te veel richt op wat u wilt vermijden, is de kans groter dat u dat juist bereikt. En dat kan toch nooit de bedoeling zijn?

Kwam in het hoofdstuk over motivatie overigens niet ter sprake dat het net zo belangrijk is te weten wat u **niet** wilt? Ja. Dat is zo. Om uzelf te motiveren is het zeker net zo belangrijk te weten wat u absoluut wilt vermijden. **Maar niet bij het formuleren van een doel!** U loopt dan namelijk steeds weg van iets waar u uw aandacht op blijft richten. Tenzij u ogen in uw rug heeft weet u dan niet waar u tegenop zult botsen. Wees verstandig. Draai u om. Weet waar u van weg wilt, maar nog belangrijker, weet waar u naartoe gaat.

**Stap 2:** Elke keer dat u uzelf betrapt op de gedachtegang: 'Dit wil ik niet' of 'Dit wil ik vermijden' draait u het zaakje om. U vraagt uzelf af wat u dan wel wilt, of waar u wel naartoe wilt werken.

Dit zijn als het ware de spelregels van een doelstelling. Wanneer we het spelletje volgens die regels spelen, dan is het zeer waarschijnlijk dat we als winnaar uit de bus komen. Er zijn echter nog een aantal spelregels.

Zo is het belangrijk uw doel zo te formuleren dat het **binnen uw eigen controle** ligt. Dat betekent dat u voor het bereiken van dat doel niet afhankelijk mag zijn van anderen! Hier heb ik in feite het hele boek door al op gehamerd. De heren banketbakkers en snoepabrikanten zullen heus niet stoppen met hun werk omdat u zo nodig een paar pondjes kwijt wilt. U dient dus te veranderen wat hun lekkernijen voor u betekenen, wilt u controle krijgen over de situatie.

Een ander voorbeeld is dat van het 'zorgzame moeder'-syndroom. Veel moeders verwennen hun kinderen graag. Het is een teken van liefde. Uit hun rijke arsenaal aan manieren van het tonen daarvan kiezen zij vaak lekker eten. Een kind wordt getraakteerd op een snoepje, of moeder bakt een cake op zondagmiddag. Liefde gaat nu eenmaal vaak door de maag. Geef niet uw moeder de schuld van uw snoepgedrag. U heeft dat cadeautje geaccepteerd. Verwacht dus ook niet dat zij uit haarzelf zal ophouden met het aanbieden van al dat lekkers, omdat u zo nodig gewicht wilt verliezen. U bent degene die in zo'n situatie duidelijk moet communiceren.



**Lessen:**

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

**Behandelingen:**

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

**INTRO-SPECIAL**  
 Pak uw voordeel van €10,-  
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak

*Behandelingen uitsluitend op afspraak*

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313  
 Mail: [info@oostwestmassage.nl](mailto:info@oostwestmassage.nl) of [info@yinyangbalance.nl](mailto:info@yinyangbalance.nl) Sites: [WWW.YINYANGBALANCE.NL](http://WWW.YINYANGBALANCE.NL) & [WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL](http://WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL)

U dient het lekkers af te slaan, te vertellen waarom u dat doet en tegelijkertijd haar te erkennen en te waarderen voor wat ze voor u doet. Dit laatste is belangrijk, omdat het anders wel eens voor scheve gezichten kan zorgen.

Waar het mij om gaat is dat u zelf verantwoordelijkheid leert te nemen voor uw eetgedrag en niet langer wijst naar uw omgeving. Doet u dat wel, dan bent u machteloos. Doet u dat niet en legt u de verantwoordelijkheid bij uzelf, dan heeft u controle.

**Stap 3:** Zorg dat uw doelstelling vraagt om een stappenplan dat u kunt volbrengen. Zorg ervoor dat het niet noodzakelijk is dat mensen in uw omgeving veranderen om uw dromen te realiseren. Laat uw omgeving daarom ook duidelijk weten wat u aan het doen bent. Pas op dat u niemands gevoelens kwetst met uw nieuwe gedrag.

U merkt dat ik het bij stap 3 over een stappenplan heb gehad. Het opstellen van zo'n plan is essentieel. Het is gewoon niet voldoende om deze stappen op te volgen en het daarbij te laten. U dient een 'routekaart' voor uzelf te ontwikkelen. Het moet heel duidelijk zijn wat u **elke dag** moet doen om op uw bestemming te belanden.

Uw eetpatronen onder controle krijgen vraagt enige discipline. Het vraagt van u dat u elke dag bepaalde dingen moet doen. Maar dat is alles! Dat is alles wat u nodig hebt voor een leven lang slankheid, fitheid, gezondheid, enzovoort!

**Stap 4:** Ontwerp een dagelijks schema. In dat schema beschrijft u precies wat u elke dag zult doen dat u op weg helpt naar uw ideaal. Doorloop de hoofdstukken uit dit boek en bepaal welke oefeningen voor u van belang zijn. Een voorbeeld van een dagschema ziet er dan als volgt uit:

- Na het opstaan een paar keer 'SLIMmen'. Creëer daarmee de motivatie voor ochtendgymnastiek, een half uurtje joggen, of wat dan ook. Gebruik SLIM tevens een paar keer om de motivatie te creëren om gezond te eten die dag.
- Terwijl u bijvoorbeeld aan het joggen bent, en u de principes van TRIM toepast, gaat u door TONE heen. U kunt dat doen met de 'triggers' die in de loop van die dag waarschijnlijk voor uw voeten komen. Wanneer u weet dat u bijvoorbeeld een lunchafspraak hebt in de middag, stelt u zich voor dat u in die situatie bent. U 'TONEt' dan net zo lang totdat u weet dat u dát voedsel tot u zult nemen dat u ondersteunt bij het bereiken van uw doel.
- In de avond, vlak voor het slapen gaan, werkt u uw logboek bij. Neem de dag even door. Ging alles naar wens? At en dronk u de juiste dingen? Zo niet, beschrijf dan de feedback die u kreeg. Neem die feedback mee in het SLIMmen, TRIMmen, en TONEn van de volgende dag. Bepaal of er een bijzondere techniek (zoals herbenoeming) aan te pas moet komen.

Bedenk dat dit slechts een voorbeeld is van een mogelijk dagschema. Het kan best zijn dat u 's ochtends helemaal niet aan sporten toekomt. Misschien brengt u wel een half uur in de trein door. Niets houdt u tegen daar dan even uw ogen te sluiten en de mentale oefeningen van SLIM, TRIM en TONE te doen.

Of misschien staat u 's ochtends altijd in de file. Niets is beter dan op zo'n moment uw tijd nuttig te besteden. Let op het verkeer, maar 'TONE uw dag' ondertussen. Terwijl de file zich oplost heeft u hetzelfde gedaan met een aantal problemen die u afhielden van uw droom.

Wat ondertussen duidelijk mag zijn is de **mentaliteit** die gewichtsverlies vereist. Het is zeer belangrijk dat u problemen van tevoren ziet aankomen, **en ze van tevoren ook oplost!** Dit hoofdstuk speelt daarin een belangrijke rol. Doelen stellen en daardoor helderheid krijgen over de hordes die u nog moet nemen zijn samen met SLIM, TRIM, en TONE

de belangrijkste lessen die u in dit boek heeft geleerd. Zonder exact te weten waarvoor u SLIM, TONE en TRIM in wilt zetten zijn de technieken waardeloos.

Ik wens u heel veel succes bij het gebruiken van dit boek voor het realiseren van uw dromen. Moge afvallen ook voor u 'kinderspel' worden!



**Lid worden van bodywatch betekent:**

- 1. Gezonde recepten inzien**
- 2. Het vervolgboek van Alex Greve: 'Honger naar Meer', thuisgestuurd**
- 3. Controle nemen over gewicht en gezondheid**

## Nawoord

Vanaf mijn jeugd word ik al geïntrigeerd door gewichtsproblemen. In mijn familie waren gewichtsproblemen en daardoor ook lijnen aan de orde van de dag. Het is altijd een droom van mij geweest een plezierige methode te vinden voor gewichtsverlies, zodat ik en de mensen om mij heen daarvan konden profiteren. Naarmate ik meer en meer in aanraking kwam met verschillende filosofieën realiseerde ik me echter dat er niet zoets bestond als één zaligmakende methode! Slink worden en blijven is niet een kwestie van wat instructies opvolgen. Het is niet een kwestie van het juiste dieet weten te vinden. Het is geen kwestie van calorieën tellen. Het is geen kwestie van voedselcombinaties, pillen of andere afslankproducten. Het is een kwestie van het veranderen van uw eetpatroon en leefwijzen en dat doen op een plezierige manier. Zoets vraagt discipline. Het vraagt dat u daarvoor tijd vrijmaakt. Dat u oefent met de technieken uit dit boek. Dat u van dat oefenen een prioriteit maakt. Dat u uzelf doelen stelt. Dat u bijhoudt hoever u al gekomen bent. Dat u inziet hoever u nog te gaan heeft. Maar de beloning is dan ook groot.

De technieken uit dit boek zijn géén snelwegen naar succes. Snelwegen naar succes bestaan niet, en mochten ze al bestaan, dan zijn ze grijs en grijs. Kies liever een andere route. Eén waarbij u onderweg van het mooie landschap kan genieten. Eén waarbij de kans op een crash of een file klein is. Eén die u de zekerheid geeft dat u zult aankomen op uw bestemming én dat u tegelijkertijd zult genieten van de dingen om u heen.

Aan het eind van ons leven telt niet alleen **waar** we zijn aangeland, maar vooral wat we onderweg hebben **ervaren**. Welke momenten van blijdschap, geluk en trots we in ons leven hebben gehad. Het terugkijken op een levenslange, eindeloze en uitputtende strijd om ons gewicht maakt ons ook dán niet gelukkiger. Laat dit boek u dan ook de aanzet geven voor de vredesonderhandelingen waarover ik eerder in de inleiding al sprak.

Vragen, suggesties, opmerkingen en kritiek, oftewel **feedback**, zijn/is van harte welkom bij de auteur.

Succes!