

Dit is geen dieet!

DE

GABRIEL- METHODE

**Pak de oorzaak van je overgewicht aan
in plaats van de symptomen!**

JON GABRIEL

Vertaald en bewerkt door Anna van Wittenbergh

DE
GABRIEL-
METHODE

JON GABRIEL



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Derde druk, 2013

© 2010/2013 Anna van Wittenberghe en Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: Mariska Cock

Vormgeving: 2-D'sign, Amersfoort

Illustraties: Geert Gratama

Vertaling: Anna van Wittenberghe

ISBN 978 90 215 4895 1

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord vertaler	9
Inleiding: mijn eigen transformatie	11

Deel I De uitgangspunten

1 De VET-programma's: de echte reden dat je te dik bent	27
2 De wet van Jessie	33

Deel II Niet-fysieke stressfactoren die de VET-programma's aanzetten

3 Mentale oorzaken van obesitas	45
4 Emotionele obesitas	55
5 De niet-fysieke oorzaken van obesitas elimineren door middel van de SMART-modus™	69
6 Gebruik positieve emoties om de VET-programma's uit te zetten	75
7 Creëer het lichaam van je dromen	85
8 Zo pas je de principes uit deel II gemakkelijk toe	93

Deel III

Fysieke stressfactoren die de VET-programma's activeren

9	Waarom diëten niet werken	101
10	Hier gaat het om!	107
11	Vitaliteit: de essentiële voedingsstof met nul calorieën	119
12	Het telt alleen als het ook in je cellen terechtkomt	127
13	Andere vormen van uithongering	135
14	Vet en gifstoffen	141
15	Zo pas je de principes uit deel III gemakkelijk toe	149

Deel IV

Positieve krachten die ervoor zorgen dat jouw lichaam dun wil zijn

16	Positieve stress	161
17	Succesprofielen: de Gabriel-methode in de praktijk	175

Deel V

Zo maak je er een succes van

18	Creëer je nieuwe lichaam	197
19	Hoe snel val ik af?	209
	Appendix: de chemie van de VET-programma's	213
	Nawoord	225
	Dankbetuiging	226
	Noten	227

1

De VET-programma's: de echte redenen dat je te dik bent

Laten we om te beginnen een misverstand uit de weg ruimen: je bent niet te dik omdat je te veel eet! Je bent niet slap, lui, te toegeeflijk, ongedisciplineerd of wat voor stereotypen er ook voor 'dik' gebruikt worden, die overigens allemaal dom én verwerpelijk zijn. Je bent te dik, omdat je lichaam dik wil zijn. Dit klinkt misschien belachelijk, dat weet ik, en het klinkt zelfs vrij hard. Maar zoals je later zult inzien, is dit gegeven juist erg bevrijdend, want als je eenmaal begrijpt waarom je lichaam te dik wil zijn, dient de oplossing zich heel eenvoudig aan.

Eerst moet je begrijpen dat je lichaam over het vermogen beschikt om jou te dwingen aan te komen – als je lichaam om wat voor reden dan ook te dik wil zijn, dwingt het je daartoe op dezelfde manier waarop het je dwingt om adem te halen. Je lichaam heeft diverse ingebouwde genetische overlevingsprogramma's, die zo zijn ontworpen dat ze je dwingen om aan te komen, oftewel vet vast te houden, als het denkt dat de kans dat je in leven blijft hierdoor wordt vergroot. Ik noem deze programma's de VET-programma's. De VET-programma's zijn in feite ontworpen om je lichaam te veranderen in een vetopslagmachine.

VET zoals bedoeld in mijn methode, staat voor 'voedselschaarste en temperatuur'. In het verre verleden van de mensheid was het een voordeel als deze programma's aanstonden. Tijdens periodes van voedselschaarste en ijstijden hielp overvloedig lichaamsvet je te overleven, waardoor er een vetopslagoverlevingsmechanisme werd ontwikkeld. Zo hebben zwangere vrouwen ook hun VET-programma's aanstaan, zodat ze het nodige aankomen om een groeiende foetus goed te kun-

nen verzorgen.¹ Alle zoogdieren beschikken over deze programma's. Dieren die een winterslaap houden, hebben hun VET-programma's in de maanden voorafgaand aan die winterslaap aanstaan, waardoor ze gedwongen worden om zoveel aan te komen als mogelijk is.²

Hoewel vandaag de dag vrijwel niemand zich zorgen hoeft te maken over voedselschaarste, maken deze VET-programma's nog altijd deel uit van onze genetische erfenis. Het probleem is dat je lichaam soms om de tuin wordt geleid, waardoor het de VET-programma's aanzet, omdat je verwarde lichaam denkt dat dik zijn of dik blijven jou om de een of andere reden beschermt. Je lichaam handelt in werkelijkheid in jouw eigenbelang. Het probeert je niet te straffen en het werkt je ook niet tegen.

Als de VET-programma's aanstaan, vinden er subtiele hormonale en chemische veranderingen in je lichaam plaats, die er vrijwel zeker voor zorgen dat je dik wordt en dik blijft.

Dit is wat er gebeurt:

Chemische veranderingen zorgen ervoor dat:	En het resultaat is dat:
<ul style="list-style-type: none"> • Je meer honger hebt en trek hebt in vettere voedingsmiddelen. • Je metabolisme vertraagt: je wordt moe en lusteloos, en je doet niet meer aan beweging. • Je lichaam in de continue vetopslagstand gaat. Het wordt uiterst efficiënt in vet opslaan en zeer weerbarstig als het gaat om het verbranden van vet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je meer calorieën binnenkrijgt. • Je minder calorieën verbruikt. • Alle overbodige calorieën die je met eten binnenkrijgt, in je vetcellen worden opgeslagen en er niet meer uit komen.

Als deze chemische en hormonale veranderingen plaatsvinden, wijst je lichaam je erop dat je honger hebt, waardoor je meer trek krijgt en meer calorieën binnenkrijgt, terwijl er tegelijkertijd minder calorieën

worden verbrand en je lichaam zo veel mogelijk in je vetcellen opslaat. Dit is nu precies wat jij op dit moment ervaart en daarom ben jij te dik. Om de een of andere reden is je lichaam zo voor de gek gehouden dat het de VET-programma's heeft aangezet. Dit zou iedereen kunnen overkomen en het kán ook iedereen in dezelfde omstandigheden overkomen. Laat dus varen dat schuldgevoel, die frustratie of andere negatieve gevoelens die je hebt als je er maar niet in slaagt om af te vallen. Er is helemaal niets mis met je! Je VET-programma's staan aan, dat is alles. Je bent niet 'slapper' of hebt niet minder 'discipline' dan slanke mensen.

Het enige verschil tussen jou en die van nature slanke mensen is dat jouw VET-programma's aanstaan en die van hen niet. Dat is het. Misschien ben jij zelfs sterker en gedisciplineerder dan sommige slanke mensen. Natuurlijk eten slanke mensen wat ze willen. Hoezo discipline? Jij doet tenminste nog een poging om jezelf onder controle te houden. De pure ironie van deze situatie is dat al die pogingen om jezelf onder controle te houden, hoewel goed bedoeld, niet alleen het probleem kunnen verergeren, maar er zelfs de oorzaak van kunnen zijn!

Zoals je inmiddels ongetwijfeld weet, werkt het niet om je ertegen te verzetten. Als dat namelijk wel zou werken, zou er geen enkele reden zijn om dit boek aan te schaffen. Wat wel werkt is ervoor zorgen dat je lichaam dun wil zijn. Als je lichaam dun wil zijn, worden de VET-programma's uitgezet, val je snel en gemakkelijk af en houd je het eraf, zonder strijd en zonder dieet.

BEGRIJPEN WAAROM JE LICHAAM DIK WIL ZIJN

Dit is het enige concept in dit hele boek dat je moet leren begrijpen. Als je dat eenmaal doet, valt alles gewoon op zijn plaats:

Elke keer als je lichaam besluit dat dik zijn de beste manier is om je veilig te laten zijn, wil je lichaam ook dik zijn.

Wat je lichaam betreft, gaat alles in het leven om veiligheid. Je lichaam is je vijand niet en wil je ook niet terugpakken; het probeert je alleen maar te beschermen. Als je goed nadenkt, volgt je lichaam

een briljante logica die absoluut te begrijpen is. Het enige wat je moet doen, is die logica van je lichaam leren begrijpen en ermee samenwerken in plaats van ertegen strijden. Door zijn eigen taal en berekening te gebruiken moet je je lichaam ervan overtuigen dat dun zijn de beste manier is om jou veilig te laten zijn.

Als je lichaam eenmaal begrijpt dat dun zijn de beste manier is om jou veilig te laten zijn, zal je lichaam dun willen zijn en begin je af te vallen.

De relatie tussen dik zijn en veilig zijn kan vreemd lijken, maar is een feit. In onze huidige wereld is er helemaal niets met betrekking tot dik zijn wat ervoor zorgt dat je veiliger bent. Maar je lichaam begrijpt de huidige wereld niet. Je lichaam is nu eenmaal geprogrammeerd om je te beschermen tegen de bedreigingen en onzekerheden van een prehistorische wereld, waarin dagelijkse overlevingsbedreigingen neerkwamen op drie zaken: verhongeren, bevroren en opgegeten worden.

Onze voorouders moesten zich ontelbare generaties zorgen maken om deze drie bedreigingen. Het resultaat is dat ons lichaam nu briljant in elkaar zit, zodat we ons hiertegen kunnen beschermen. Alleen hoeft in onze tijd bijna niemand nog bang te zijn om te verhongeren, te bevroren of te worden opgegeten. Dit zijn geen hedendaagse bedreigingen meer, maar dat weet ons lichaam niet. Ons lichaam functioneert nog steeds op basis van dezelfde genetische programmering die ons sinds het eerste begin heeft beschermd.

Maar op welke manier beschermdde het verzamelen en opslaan van vet je dan tegen deze eeuwenoude overlevingsbedreigingen? In een omgeving waarin nooit genoeg voedsel was en je niet wist wanneer je volgende maaltijd kwam, kon het overvloedige lichaamsvet op je lichaam je in leven houden. Hoe meer vet je op je lichaam had, hoe langer je kon overleven. Datzelfde gold als je in een koud klimaat leefde of een lange, barre winter zonder de bescherming van een huis en centrale verwarming moest zien te overleven. Veel lichaamsvet werkte dan als isolatie. Vet beschermt je vitale organen en je armen en benen immers tegen de kou.

2

De wet van Jessie

Er zijn twee manieren om tegen afvallen aan te kijken. De meeste mensen kijken naar het eerste niveau, het niveau van het metabolisme: calorieën erin, calorieën eruit, dieet, pillen, operaties, vetverbrandingsgeheimen, gedragsaanpassing, de hele santenkraam waar de schappen in de boekwinkels en bibliotheken vol mee staan. Al deze ideeën hebben hetzelfde uitgangspunt: dat je je lichaam op de een of andere manier kunt dwingen om af te vallen door het medicijnen te voeren, open te snijden, streng te behandelen, te controleren, ertegen te vechten of wat voor rigoureuze maatregelen dan ook te nemen om maar af te vallen. Dat is waar alle research zich op richt. Dat is alles waar iedereen op gefocust is.

Maar zoals je weet, bestaat er een hoger en relevanter niveau wat afvallen betreft, en dat is het niveau van jouw ideale lichaamsgewicht – hoe dik of dun je lichaam *wenst* te zijn. Het probleem is alleen dat de dingen die jouw lichaam dwingen om af te vallen, niet dezelfde dingen zijn die ervoor zorgen dat je lichaam dun wil zijn. Sterker nog, ze hebben vaak een tegengesteld effect.

Als je dus gemakkelijk en blijvend wilt afvallen, je voor altijd van diëten en alle aanverwante dwingelandij af wilt zijn, hoef je er alleen maar voor te zorgen dat jouw lichaam dun wil zijn. Om te illustreren hoe dit in het dagelijks leven werkt, wil ik je het verhaal van Jessie vertellen en laten zien hoe deze ervaring bijdroeg aan het ontstaan van wat ik ‘de wet van Jessie’ noem.

JESSIE

Jessie wist niets van metabolisme en caloriebeperking. Jessie heeft nooit op school gezeten, hij kon niet lezen of schrijven en hoewel hij behoorlijk slim was voor een huis-, tuin- en keukenkat, was hij nu

ook weer geen atoomgeleerde. Hij stond op het punt volwassen te worden, en je kon hem omschrijven als gezellig mollig. Hard werken deed hij niet en net als andere katten besteedde hij het grootste deel van zijn dag aan een beetje rondlopen in en om het huis.

Buddy, de 55 kilo wegende mastiff van de buren, haatte katten. Elke middag had Jessie de gewoonte om een gezellig wandelingetje te maken naar de tuin van de buren en daar ging hij in het gras liggen om de arme Buddy te plagen, die binnen opgesloten zat maar hem wel kon zien. Jessie lag zich dan een beetje gapend uit te rekken op het gras, terwijl Buddy gek werd van die kat en blafte en tekeering zo hard hij kon.

Totdat de buurvrouw het zo zat was dat ze de deur openzette en Buddy als een kanonskogel door de tuin richting Jessie schoot. Ik heb nog nooit iets zo hard voorbij zien rennen. Jessie rende het bos in met Buddy achter zich aan. Jessie heb ik de hele dag niet meer gezien.

De volgende dag kwam hij terug, hinkend. Duidelijk in zijn poot gebeten door Buddy. Ik verzorgde hem tot hij weer helemaal in orde was. Toen gebeurde er iets verbazingwekkends. In de weken erna werd hij erg dun en pezig. Mensen maakten zelfs opmerkingen over zijn gewichtsverlies, en raadden aan om hem na te laten kijken op wormen. Maar ik wist precies waarom hij zo veel was afgevallen. Jessies lichaam wilde dunner zijn om hem in leven te houden. Er was een nieuwe stressfactor in zijn leven gekomen, en Jessie paste zich aan deze stress aan. Laten we het eens vanuit zijn perspectief bekijken:

Stress – grote valse hond

Interpretatie – als grote valse hond mij te pakken krijgt, ga ik dood

Reactie – rennen voor mijn leven

Aanpassing – dunner en sneller worden, zodat ik als deze vreselijke hond mij de volgende keer te pakken probeert te krijgen, harder kan rennen dan hij zodat IK VEILIG BEN.

Er gebeurt dan het volgende: tijdens je slaap integreer je onbewust deze affirmaties in je manier van denken, totdat ze automatisch deel uit gaan maken van het dagelijkse leven. Een bijkomend voordeel is dat de cd voor een heerlijke nachtrust zorgt.

Transformeer je lichaam terwijl je slaapt. Beter wordt het niet! Je zult diep slapen en je krijgt alle rust die je nodig hebt, terwijl je onderbewustzijn je problemen voor je oplost – voor altijd. Dit is de effectiefste en makkelijkste manier om je gewichtsproblemen op te lossen.

De SMART-modus is de staat van bewustzijn die je ook bereikt als je mediteert. Het is de staat die kunstenaars bereiken als ze in de flow zijn en de staat die briljante uitvinders bereiken als ze geïnspireerd zijn. Albert Einstein bevond zich ongetwijfeld vaak in de SMART-modus.

Je komt ook in deze staat als je schildert, als je vist, als je gefocust bent tijdens een sportwedstrijd, als je naar een bijzondere voorstelling kijkt of als je uiterst geconcentreerd bent of juist heel erg ontspannen. Kinderen leven een groot deel van hun tijd in de SMART-modus; daarom zijn ze zo beïnvloedbaar en kunnen ze zo snel dingen leren. Als je betwijfelt of jouw kinderen wel zo slim zijn, vraag je dan maar eens af hoe ze aan het vermogen komen om zonder enig accent een tweede taal aan te leren!

Als je niet naar de cd wilt luisteren (zie pagina 70), kun je toch in de SMART-modus komen en van daaruit veranderen wat je wilt. Hieronder volgt een snelle, gemakkelijke manier om zelf in de SMART-modus te komen:



Reis langs je ruggengraat om in de SMART-modus te komen

‘Reis langs je ruggengraat’ is een van de meest effectieve manieren om in de SMART-modus te komen. De schoonheid ervan ligt in de eenvoud.

- Ga in een kamer zitten waar je ongeveer tien minuten ongestoord kunt blijven.
- Ga met je ruggengraat helemaal recht zitten en houd je ogen dicht. Stel je een kleine lichtstraal voor die rond je eerste, onderste ruggenwervel draait. Elke keer dat de lichtstraal rond die ruggenwervel draait, tel je, totdat het lichtstraaltje tien keer heeft rondgedraaid.
- Stel je dan voor dat dit lichtstraaltje naar de tweede ruggenwervel gaat en daar ook tien keer omheen draait. Tel van elf tot twintig als hij ronddraait.
- Stel je daarna voor dat de lichtstraal naar je derde ruggenwervel gaat en daar ook tien keer ronddraait. Tel van eenentwintig tot dertig als de lichtstraal ronddraait.
- Een ruggengraat bestaat uit vierentwintig ruggenwervels. Dus als de lichtstraal tien keer om elke wervel draait, en je van nul tot tweehonderdveertig telt, is de lichtstraal langs je hele ruggengraat gereisd. Deze oefening kost je dus vier tot vijf minuten.

Maak je geen zorgen om de exacte locatie van elke ruggenwervel. Je moet alleen in de gaten houden dat je aandacht ongeveer op de zestiende ruggenwervel is gericht als je bijvoorbeeld bij het tellen van honderdvijftig tot honderdzesentwintig bent aangekomen – zo'n beetje in het midden dus. En als je bij tweehonderd bent aangekomen, focust je aandacht zich rond het begin van je nek.

Je zult merken dat je geest rustiger en meer gefocust is naarmate je hoger op je ruggenwervel belandt.

MUZIEK OM IN DE SMART-MODUS TE RAKEN

Er zijn veel bedrijven die muziekopnames maken die speciaal bedoeld zijn om je in een gefocuste, creatieve staat te brengen. Je hoeft alleen maar naar de muziek te luisteren en je hersenen gaan vanzelf in de SMART-modus. Op mijn website vind je een lijst van diverse

bedrijven die ik graag wil aanbevelen. Maar je kunt ook in de natuur- of platenwinkel bij jou in de buurt kijken.

KRACHTIGE WOORDEN IN DE SMART-MODUS

Als je in de SMART-modus verkeert, kan het uitspreken van eenvoudige woorden en korte zinnen heel effectief zijn om de manier waarop je denkt totaal om te gooien. Ik noem deze woorden en zinnen ‘krachtwoorden’, omdat ze de kracht bezitten om heel snel deel uit te maken van je dagelijkse manier van denken als je ze in de SMART-modus gebruikt.

Het is heel eenvoudig. Als je in de SMART-modus bent, houd je jezelf een woord of zinnetje voor dat je wilt opnemen in je dagelijkse denken. Stel je voor hoe dit woord of zinnetje zich langs je ruggengraat omhoog wentelt. Als het zich omhoog wentelt over je ruggengraat, stel je dan voor dat het elke lichaamscel oplaadt met zijn bedoeling of betekenis.

Hier volgen wat voorbeelden van krachtwoorden die mij goed hebben geholpen:

Om minder stress te ervaren

- Ontspannen
- Het leven is gemakkelijk
- Het leven vloeit
- Het is helemaal goed
- Het leven werkt voor mij
- Alles is goed

Om het gevoel van gebrek en beperking te veranderen

- Oneindige overvloed
- Overvloed komt naar me toe
- Er wordt altijd voor mij gezorgd

Bij emotionele obesitas

- Veilig
- Ik ben veilig

- Dun is veilig
- Het leven is veilig
- Ik voel me veilig

Bij mentale obesitas

- Moeiteloos afvallen
- Afvallen is gemakkelijk
- Mijn lichaam wil dun zijn
- Het overgewicht smelt van mijn lichaam
- Ik ben van nature dun
- Ik ben moeiteeloos dun

Door deze krachtwoorden hardop te zeggen in de SMART-modus, herprogrammeer je de manier waarop je denkt, zodat je minder stress ervaart en minder angsten en abnormale gedachten hebt die je lichaam ertoe aanzetten om de VET-programma's te activeren.

Uiteindelijk gaan krachtige, positieve emoties automatisch deel van je dagelijkse leven uitmaken, zodat je elke dag de stresssignalen elimineert die je lichaam saboteren door het te laten denken dat het dik moet zijn zonder dat je daarover hoeft na te denken. Je lichaam zal de VET-programma's dan uitzetten, en je valt automatisch af.

In het volgende hoofdstuk omschrijf ik een aantal uiterst effectieve visualisaties die je kunt doen als je in de SMART-modus verkeert. Deze visualisaties stellen je in staat om de oorzaken van mentale en emotionele obesitas te elimineren, waardoor je het lichaam van je dromen creëert.

**Jon Gabriel viel 103 kilo af,
zonder rigide dieet of operatie.
Aan zijn lichaam is niet meer te zien
dat hij ooit overgewicht had.
Hoe deed hij dat?
Het is gemakkelijk...
En jij kunt het ook!**



De meeste afvalprogramma's besteden nauwelijks aandacht aan de samenwerking tussen lichaam en geest. En daarom werken diëten niet – of maar tijdelijk. Als je wilt afvallen, moet je begrijpen hoe je brein en je lijf met elkaar communiceren. Je moet je veilig voelen en emotionele stress aanpakken om gewicht te kunnen verliezen. *De Gabriel-methode* laat zien hoe

dat werkt en hoe je blijvend gewicht verliest.

Leer de oorzaken van je overgewicht kennen, lees hoe je die kunt elimineren en ga zelf door middel van visualisatie, positief denken en het toevoegen van gezonde, eerlijke voeding aan je maaltijden aan de slag. Pas dan wil je lichaam 'dun' zijn en zul je blijvend afvallen.

Jon Gabriel is econoom en biochemicus. Hij was zelf gevaarlijk dik en probeerde zonder succes elk dieet. Dat hij ternauwernood 11 september overleefde en het faillissement van zijn bedrijf zorgden ervoor dat hij het roer omgooide: hij ontwikkelde zelf een afvalmethode, viel 103 kilo af en schreef er dit succesvolle boek over, dat wereldwijd werd uitgegeven.

Anna van Wittenberghe vertaalde en bewerkte zijn dieet voor de Nederlandse markt.

'Vergeet Sonja Bakker en ook dr. Frank. Dit is de nieuwste manier om het gevecht met de kilo's aan te gaan.'

- Veronica Magazine


KOSMOS

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

www.degabrielmethode.nl

ISBN 978 90 215 4895 1



9 789021 548951

www.kosmosuitgevers.nl