

Arno Monsecour

VERLOST VAN VERLEIDING

EEN PRAKTISCH 5-STAPPENPLAN

Lannoo

Heb je wel eens voor de spiegel gestaan met de gedachte: ‘Ik heb al zo hard gewerkt, zo hard mijn best gedaan. Tevergeefs. Ik had al veel verder moeten zijn. Met mezelf, mijn lichaam, mijn eet- en beweegpatroon, ja, misschien zelfs met mijn leven. Toch?’

Wil jij verlost zijn van emotioneel eten en eetbuien?

Ben je het diëten beu?

Zeg jij ‘ja’ op een van deze vragen? Dan kan ik je twee dingen vertellen:

- 1 Je bent niet alleen! en
- 2 Daarom schreef ik dit boek. Daarom maakte ik voor jou een stappenplan dat je echt zal helpen.

Néé, ik beloof je: dit is niet het zoveelste dieetboek.

Ben je er klaar voor?

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Redactie Frauke Joossen

Vormgeving Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Coverbeeld iStock

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020 en Arno Monsecour
D/2021/45/122 – ISBN 978 94 014 71435 – NUR 860/770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

| | |
|---|------------|
| Woord vooraf | 9 |
| 1 Inleiding. Niet 'nooit meer', maar wel 'bewust' | 13 |
| STAP 1. Verander je mindset | 27 |
| 1 Waarom? | 29 |
| 2 Wat is de <i>mind</i> ? | 35 |
| 3 Je Valse en je Echte Ik | 47 |
| 4 Geloof | 63 |
| 5 Doelen versus actiepunten | 77 |
| 6 Jouw persoonlijke plan | 87 |
| STAP 2. Verander je gewoontes | 93 |
| 1 Wat is een gewoonte? | 95 |
| 2 Hoe verander je een gewoonte? | 103 |
| STAP 3. Ga bewust om met voeding | 117 |
| 1 Hoe eet je bewust? | 119 |
| 2 Bewerkte voedingsmiddelen: waarom zo onweerstaanbaar? | 123 |
| 3 Hoeveel mag ik eten? | 135 |

| | |
|--|------------|
| STAP 4. Verander je omgeving | 141 |
| 1 Je macro-omgeving | 143 |
| 2 Je micro-omgeving | 151 |
| | |
| STAP 5. Voorkom terugval | 157 |
| 1 Vier vragen, drie keuzes | 159 |
| 2 De foodgame | 165 |
| 3 De movegame | 169 |
| 4 De 5-seconderegel | 173 |
| 5 Release the energy | 177 |
| 6 Streef naar progressie, niet naar perfectie | 181 |
| | |
| Tot slot | 195 |
| Dankwoord | 197 |
| Beknopte bibliografie | 199 |

WOORD VOORAF

Lieve lezer,

Ik ben Lieve Michiels, 41 jaar, ik run mijn eigen kapsalon. Je kunt me het best omschrijven als een kleurrijke, gedreven vrouw, maar... *Sometimes shit just happens.*

Vier jaar geleden veranderde mijn hele leven toen ik plots een herseninfarct kreeg. Later bleek op de scans dat het niet de eerste keer was: in mijn slaap had ik meerdere infarcten gehad. Zonder het te weten was ik al meermaals door het oog van de naald gekropen.

Je ziet niks aan me. Maar sommige handicaps zijn jammer genoeg onzichtbaar. Zo ook een NAH, ofwel een niet-aangeboren hersenletsel.

De eerste twee jaar heb ik gevochten om weer de Lieve te worden van voor mijn NAH. Ik zat in de ontkenningfase. Juist omdat je niks aan mij kunt zien, onderschatten veel mensen hoeveel moeite het me kost om 'gewoon' te zijn wie ik ben. Misschien was ik zelf nog het strengst van allemaal voor mezelf. Ik moest en zou er weer staan. Resultaat: ik ging steeds over mijn eigen grenzen heen.

Na twee jaar was ik moe gevochten en crashte ik. Energieniveau nul, overprikkelingsniveau honderd... Daar kwamen nog de fysieke klachten bij. Dagelijkse migraineaanvallen van veertien uur, immense spierpijnen, geen licht of geluid meer ver-

dragen zijn maar enkele van de restverschijnselen van een herseninfarct/-letsel.

Misschien had ik het nodig om helemaal tot de bodem te zinken. Want daar ben ik eindelijk aan mezelf gaan werken. Mezelf op de eerste plaats zetten, dat had ik nog nooit gedaan. Maar je hebt maar één lijf, je leeft maar één keer. Als je van jezelf blijft eisen dat veel niet genoeg is, gaat uiteindelijk zelfs een koppig-aard als ik door de knieën.

Eindelijk maakte ik tijd voor de nodige selfcare. De eerste stap die ik daarbij wilde zetten, was iets doen aan de extra kilo's die ik – ook nog 'dankzij' mijn NAH – was aangekomen. Vijftien kilo extra in vier jaar, dat kon zo niet verder.

Toevallig kwam ik uit op een lezing van Arno, 'Gewapend tegen verleiding'. Ik was meteen geïnspireerd door wat hij vertelde. Getriggerd door zijn gedrevenheid, verwonderd over de inzichten en kennis die hij daar die avond gratis met ons deelde. Natuurlijk had ik al eerder op mijn gewicht gelet. Jaren eerder was ik tien kilo verloren door een strikt dieet te volgen. Maar niet alleen kwamen die kilo's er snel weer bij, ik werd ook gewoon doodongelukkig van diëten. Het was niks voor mij, dat wist ik zeker. Alleen: Arno sprak niet over diëten. Hij vertelde over een combi van de juiste mindset, voeding en beweging, maar ook over ontspanning en slaap. Ik voelde dat dit voor mij wel eens zou kunnen werken.

Ondertussen ben ik acht maanden verder en zestien kilo lichter. Ik kom nog een luttele twee centimeter tekort om mijn trouwjurk volledig dicht te kunnen ritsen en ik zit nog vier kilo af van mijn ambitieuze doel om twintig kilo af te vallen.

Arno heeft enorm veel kennis gegeven over voeding, en daarnaast een hele hoop inzichten over het aanpakken van oude

gewoontes en mijn Valse Ik (je kent dat wel, dat duiveltje op je schouder dat tegen je zegt dat je gedoemd bent om voor altijd een dikzak te blijven). Hij gaf me heel praktische tools om mee aan de slag te gaan, zoals de *foodgame*. Ook zijn wekelijkse vlogs en webinars zijn superinteressant en hebben voor mij een echte meerwaarde.

Arno heeft me de weg getoond naar mijn nieuwe *way of life*. En ik ben niet van plan om nog op mijn stappen terug te keren. Ik ben zo blij dat ik me acht maanden geleden inschreef voor die lezing. Ik kan nu zeggen dat ik officieel verlost ben van verleiding.

Hopelijk is dit boek voor jou de eyeopener die je op weg zet naar jouw nieuwe *way of life*. Een betere coach dan Arno kan ik me daarbij in elk geval niet indenken.

Succes ermee en veel liefs,

Lieve

STAP 1

VERANDER JE MINDSET

‘We kunnen geen probleem oplossen met hetzelfde denkpatroon dat het probleem heeft gecreëerd.’

– Albert Einstein –

HOOFDSTUK 1

WAAROM?

‘Als het verlangen groter is dan de obstakels en opofferingen, zul je altijd jouw doel bereiken.’

Petra: *‘Ik denk dat ik het gewoon niet kan, diëten. Mijn vriendinnen, mijn moeder, mijn collega’s, zelfs mijn man: allemaal vallen ze succesvol het aantal kilo’s af dat ze willen. En ik? Ik begin elke maandagmorgen vol goede moed aan mijn zoveelste dieet. Om een paar dagen later (mijn record was drie uur later!) weer door de knieën te gaan voor een stukje taart van een jarige collega, een stuk chocolade dat ik nog in de kast vind of een glas wijn “omdat het een lange dag was”. En dan haat ik mezelf, écht. Ik vind mezelf zo’n slappe vaatdoek, ik word er gek van. En bij elke poging om af te vallen, nemen mijn hoop en moed verder af. Het is nooit goed gegaan, waarom zou het dit keer wél lukken? Ik moet, om gezond te zijn, zo’n vijftien kilo kwijtraken. De eerste keer dat ik ging afvallen, waren het er maar vijf. Dus in plaats van kilo’s te verliezen, komen er alleen maar bij! Ik sta in mijn omgeving bekend om alle diëten die ik al geprobeerd heb. En ik sta bekend om het feit dat er niet eentje lukt. Soms val ik wel eens twee kilo af, maar dan heb ik er nóg dertien te gaan!’*

Intussen heb ik de moed een beetje opgegeven. Ik moet het maar gewoon aanvaarden: ik zal nooit de kilo's verliezen waar ik van droom...'

Misschien probeer ook jij al jaren gewicht te verliezen, maar slaag je daar maar niet in. Net zoals Petra ben je waarschijnlijk erg hard voor jezelf. Mogelijk vind je jezelf zwak en wilde je dat je wat meer wilskracht had.

Het is een van de belangrijkste misverstanden als het over gezond leven en afvallen gaat: dat je er veel wilskracht voor nodig hebt. Je leest het goed: dit is een misverstand. **Afvallen heeft weinig tot niks te maken met wilskracht, maar alles met inzicht. En inzicht begint met de waarom-vraag.**

Als jij gewicht wilt verliezen, een gezondere levensstijl wilt of wilt afrekenen met je eetbuien, volstaat het niet om actie te nemen en die actie 'gewoon' vol te houden. Was het maar zo simpel: 'gewoon' drie keer per week gaan sporten, geen snoep of chips meer in huis halen en alcohol laten staan. Even volhouden, en dan smelten de kilo's vanzelf weg. Toch?

Aangezien je dit boek aan het lezen bent, vermoed ik dat je het bovenstaande al geprobeerd hebt. Je bent misschien net zoals Petra af en toe al wat kilo's afgevallen, maar evenveel keer slaagde je er niet in om je nieuwe goede gewoontes vast te houden... Het gevolg? Na een maand, een week, ja, zelfs een paar uur verviel je in je oude negatieve routines. Het gevolg? De kilo's vlogen er weer aan, en soms woog je meer dan voor je met je dieet begonnen was.

Als je echt langdurige verandering wilt, volstaat het niet om een paar goede voornemens uit te spreken en dan te hopen dat je die lang genoeg zult volhouden. Want nee, wilskracht is níét de bepalende factor als je gezond wilt leven en kilo's wilt verliezen. Wel zul je eerst wat dieper moeten graven in jezelf.

Bewustwording is het begin van elke verandering. Zodra je je bewust bent van iets, dringt zich verandering op. Een voorbeeldje. Stel: je stofzuigt elke dag je woonkamer. En toch zie je elke dag weer stofvlokken rondwarrelen. Je begrijpt het niet, maar stofzuigt dapper elke dag opnieuw, zonder een bevredigend resultaat. Tot iemand je erop wijst dat er zich veel stof onder je bank verzamelt. Daar komt dus het stof vandaan dat elke dag rondwarrelt, ondanks je stofzuigen. Als je dat weet en je verschuift je bank één keer per week om ook eronder te stofzuigen, krijg je een schoon huis. Dezelfde moeite, maar mét een heel bevredigend resultaat. En dan is de kans héél groot dat je je bank af en toe gaat verschuiven, toch? Daarom is die *waarom* zo belangrijk.

In de stofzuigmetafoor vraag je je af: waarom krijg ik mijn vloer niet écht stofvrij? Als we het stofzuigen even vervangen door jouw verlangen af te vallen, dan stellen we ons de volgende vraag: Waarom lukt het me niet om blijvend af te vallen? Waarom bezwijk ik uiteindelijk toch opnieuw voor dat glas wijn of die reep chocolade? Waarom krijg ik mezelf na een paar weken niet meer naar de sportschool gesleept, ook al weet ik dat bewegen me deugd zou doen?

Je weet dat je je best doet. Je weet dat je, iedere keer dat je weer eens een afvalpoging deed, er helemaal voor ging. En toch lukt het niet, of toch niet zoals je zou willen. Dat is zo zonde van je tijd, je energie, je moed, je volhouden, je geld. Ik ben ervan overtuigd dat je faalt, niet omdat je niet genoeg je best doet, maar omdat je niet weet *waarom* je het doet.

Klinkt dat gek? Mijn cliënten kijken ook soms vreemd op als ik ze dit vertel. 'Ik weet toch goed genoeg waarom ik met een dieet start? Omdat ik eindelijk weer in mijn oude kleren zou passen. Omdat het beter is voor mijn gezondheid. Omdat ik fit-

ter wil zijn.' Maar wat is de motivatie die onder deze redenen schuilt? Waarom wil je in je oude kleren passen? Waarom wil je fitter zijn?

Laten we starten met een oefeningetje dat ik altijd in mijn trainingen gebruik: de vijf waarom-vragen.



OEFFENING. DE VIJF WAAROM-VRAGEN

Waarom wil je verlost zijn van verleiding?

- 1 Omdat ik...
(bijvoorbeeld: omdat ik 15 kilo wil afvallen)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2 Waarom wil je het antwoord dat je hierboven schreef?
(bijvoorbeeld: omdat ik dan leukere kleren kan dragen)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Waarom wil je het antwoord dat je hierboven schreef?
(bijvoorbeeld: omdat ik me dan zekerder in mijn vel zal voelen)

4 Waarom wil je het antwoord dat je hierboven schreef?
(bijvoorbeeld: omdat mijn leven dan mooier zal zijn)

5 Waarom wil je het antwoord dat je hierboven schreef?
(bijvoorbeeld: omdat ik dan gelukkiger zal zijn en meer energie zal hebben; energie die ik kan delen met mijn partner en kinderen, iets wat ik nu te weinig doe.)

Een tijd geleden deed ik deze oefening met een van mijn cliënten. Ze wilde tien kilo kwijt, en toen ik vroeg waarom, zei ze me dat ze met trots in de spiegel wilde kunnen kijken. We deden de oefening hierboven en gingen zo telkens een stapje dieper, tot we bij de échte reden kwamen waarom ze wilde afvallen:

'Ik wil een onafhankelijke, fitte en sterke vrouw zijn. Ik ben opgegroeid met huiselijk geweld, mijn vader gaf mijn moeder rake klappen. Toen ik later trouwde, was mijn man net als mijn vader. Toen ik eindelijk de moed had hem te verlaten, zei hij me dat ik nooit iemand zou vinden zoals hij. Dat ik te dik was, niet zonder hem zou kunnen. Wel, ik verdien meer, heb ik beslist. Ik zal mijn ex zijn ongelijk bewijzen. Ik wil mezelf bewijzen dat ik mijn verleden kan loslaten, naar mezelf kan kijken met trots. Ik wil kunnen zeggen: ik sta er. Ik ben het waard.'

Daarom is die waarom-vraag zo belangrijk. Omdat ze je doet inzien wat je drijft en welke emotionele pijn je met je meedraagt. Pas als je die onder ogen ziet, kun je écht veranderen. Want dan is je echte motivatie duidelijk. En die is vaak veel krachtiger dan je in het zoveelste dieet storten of je weer maar eens inschrijven bij de sportschool om de hoek. Als je echte en blijvende resultaten wilt ervaren in je leven, ligt de uitdaging erin om eerst deze diepe, interne motivatie bij jezelf te ontdekken.

Doe de oefening nog eens opnieuw. En wees eerlijk, heel eerlijk met jezelf. Zie je hoe je, wanneer je je verdiept in je vraagstelling, écht te weten komt waar het om gaat voor jou?

HOOFDSTUK 2

WAT IS DE MIND?

‘Je eet om een bepaalde reden.
Als die reden niet honger is, wordt
het tijd dat je jezelf leert kennen.’

Isabelle: *‘Ik ben jaloers op mensen die wilskracht hebben. Ik wil zo’n twintig kilo kwijt. Elke week opnieuw neem ik me voor op dieet te gaan. Zondag eet ik nog alles wat ik wil – want maandagmorgen mag het niet meer. Elke keer begin ik weer vol goede moed. Ik val dan ook echt af, makkelijk twee of drie kilo in die eerste week. En dan begint het. Een rotdag op het werk. Ruzie met mijn man. De zoon die het lastig heeft op school. Een slechte nacht met weinig slaap. Een onverwachte rekening die in de bus valt. Eigenlijk is álles dan een excuus om een pak koekjes open te maken én leeg te eten. Of ik ga frietjes halen. Of ik neem tóch die taart op een feest. En iedere keer weer voel ik me dan zo teleurgesteld in mezelf. Ik héb gewoon geen wilskracht. Ik moet me erbij neerleggen, denk ik.’*

Heb jij dat ook, het gevoel dat je geen wilskracht hebt, en alle anderen wel?

Dat je – als je die verdomde wilskracht maar had – alles kon bereiken wat je wilde?

Laat me je iets vertellen: om verlost te zijn van verleiding is wilskracht geen doorslaggevende factor. Als je een deur wilt openen, heb je wilskracht nodig om die deur open te duwen. Maar voor je begint te duwen, moet je de sleutel van de deur omdraaien, anders sta je als een gek te duwen tegen een gesloten deur, en heb je aan je wilskracht niets. De sleutel voor je deur, dat is de MIND. En daar gaan we in dit hoofdstuk mee aan de slag.

Er is een filosofie waarmee ik leef en werk:

- # **Wat je hoort, dreig je te vergeten.**
- # **Wat je ziet, dreig je je alleen nog te herinneren.**
- # **Wat je doet, kun je gaan begrijpen en toepassen.**

In dit boek gaan we samen op zoek naar inzichten. Maar belangrijker nog: vanuit die inzichten komen we in actie. Daarom geef ik je in dit boek heel bewust veel doe-opdrachten. Pas wanneer je zelf dingen probeert, kun je ze je eigen maken.

In dit hoofdstuk vertel ik je heel graag wat meer over wat er zich allemaal in je hersenpan afspeelt. Als je jezelf echt wilt verlossen van de verleiding, moet je namelijk eerst gaan kijken naar het denkpatroon dat jou in verleiding brengt. Waarom doe jij wat je doet? En vooral: hoe verander je dat denkpatroon?

Het denken is een abstract begrip dat veel vragen oproept. Waar bevindt het 'denken' zich? Wat is 'denken'? Waarom denkt iedereen anders? En hoe kun je je denkpatroon aanpassen?

Voor ik op die laatste vraag antwoord, vertel ik je eerst wat meer over wat ik graag je 'mind' noem, en waarmee ik de energiestroom bedoel waar ons denken zich bevindt. (In de volks-

mond spreken veel mensen ook over 'de geest', maar dat doet me altijd een beetje aan spoken en zweverige spiritualiteit denken.)

Wat ik het belangrijkste vind: bij je geboorte krijg je een mind en een lichaam mee. De functie van ons lichaam is bij de meeste mensen bekend. Ons lichaam maakt het ons mogelijk te bewegen, te werken, te vrijen, te dansen, te lachen, te eten... De meeste mensen weten ook dat als ze voldoende bewegen, ze fit en gezond blijven. En dat als ze gezond eten, hun lichaam de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt om al die functies uit te voeren. Maar de meeste mensen weten heel weinig over de mind en hoe die hun voedings- en levensstijlkeuzes beïnvloedt. En dat is jammer, want het is de mind die het lichaam aanstuurt. De mind is de piloot van het vliegtuig dat ons lichaam is. Schakel je de piloot uit, dan stort het vliegtuig neer.

Om dus goed voor dat vliegtuig van ons te zorgen, moeten we onszelf verlossen van de verleiding om keer op keer ongezonde keuzes te maken.

Wist je dat je elke dag zo'n 200 voedingsgerelateerde keuzes maakt? Je leest het goed: 200! De meeste van die keuzes maak je niet bewust. Daarom is het zo belangrijk dat we kijken naar het denkpatroon dat jou keer op keer in verleiding brengt.

De mind bestaat uit twee delen: je bewustzijn en je onderbewustzijn.

Het bewustzijn is het gedeelte van onze mind waar het intellect, de ideeën en ons denken in beelden zich bevindt. Het is het 'weten'.

Het onderbewustzijn kun je vergelijken met de harde schijf van een computer, vol met mappen. Mappen met gewoontes, gedachten, overtuigingen, gevoelens, herinneringen, maar ook onbewuste lichamelijke processen (ademhaling, spijsvertering, hartslag...).