

# SlankWijs

(H)EERLIJKE PSYCHOLOGISCHE KOST  
OM OVERGEWICHT TE LOZEN

#VDWW

VOED DE WITTE WOLF

#TDZW

TEM DE ZWARTE WOLF

Schrijvers: Ellen Labree en Roos Bonnier  
Coverontwerp: Roos Bonnier en Ellen Labree  
ISBN: 9789464058826  
© Ellen Labree en Roos Bonnier

Wij, Roos en Ellen van SlankWijs, zijn de leukste no-nonsense psychologen van Nederland. We hebben met toestemming van onze cliënten maar liefst veertig pakkende therapieessies geanonimiseerd uitgewerkt. Al lezende ben je de fly on the wall in onze behandelkamer. Je herkent je vast in onze cliënten. In elke sessie ontmoet je een cliënt die de confrontatie aangaat met zijn/ haar eigen bullshit gedachten, die wij zwarte wolven noemen. Als deze zwarte wolven uit hun hol komen, veroorzaken ze problematisch eetgedrag, overgewicht en nog meer gezeik. Je ziet de cliënt samen met de psycholoog op weg naar eigen regie door het temmen van de zwarte wolven en het voeren van de witte wolven (kwaliteiten). Wij adviseren SlankWijs en wij niet alleen hè:

*Marco: Wat een mentale boost is SlankWijs. Ik heb vertrouwen in mezelf en de toekomst.*

*Katy: Twee jaar alweer op een gezond gewicht. Mijn vrienden zien geen onzekere Katy meer. Er is een stralende Katy voor teruggekomen. Ik gun iedereen SlankWijs.*

*Nadia: Ik heb niet meer die stress als ik op de weegschaal sta. Vooral de rust in mijn hoofd is nu fijn, niet meer die strijd met eten. Heerlijk!*



# Inhoudsopgave

Voorwoord - Mission possible	5
1. Vette SlankWijs therapie	9
2. Komt een dikke wolf bij de psycholoog	13
3. Ik en mijn ZW-en	17
4. Hebbes - mijn zwarte lijst met wolven	23
5. Mijn WW-en statement	29
6. Wat een (h)eerlijk eetplan - al zeg ik het zelf	31
7. Zegt de ene psycholoog tegen de andere psycholoog	37
8. Check: hoe SlankWijs ben ik nu?	41
9. Mijn dagelijkse droge kost is geen gebakken lucht	43
10. Spaghetti en nasi gaan gewoon in mijn eetplan	49
11. Testing testing - commitment	55
12. Mijn motto, niet te versmaden	63
13. ZW-en en WW-en mindset	65
14. Krachtige WW-en taal	71
15. Selfie van je achterkant ;-)	75
16. Meer self-care, minder kilo's	81
17. Check: ben ik al zo SlankWijs?	85
18. Wanneer dit boek te zware kost wordt	87
19. Eetgewoonten: in principe simpele regeltjes en nog lekker ook!	91
20. In the pocket - mijn witte lijst met wolven	97
21. Ik ben zo'n fantastische regisseur	105
22. Ik wens me slank	110
23. Word ik me toch een partijtje getriggerd...	117

24. Ik stop met zeiken	125
25. With a little help from my friends	127
26. Mijn maatje de weegschaal	133
27. Hoera, ik kan de verleiding aan!	137
28. Vette complimenten	145
29. No shame: MBRC my body	149
30. Kosten en Baten	153
31. Check: ik ben inmiddels SlankWijs	157
32. I've got the power! - omgaan met teleurstellingen	159
33. Copy Wolfzombie	163
34. Ik, emotie-eter? Flauwekul	167
35. Mouthful = mindful	173
36. Guilty pleasures toegestaan	179
37. F*ck NO stress	181
38. Ik zeg nee tegen verleidingen	185
39. Check: SlankWijs - keep going strong	191
40. Mission completed	195
Toetje: DIY-'skinny'-werkboek	199
Bijlage: Samenvatting oefeningen AVHG	205

# Voorwoord - Mission possible

---

Wij, Roos en Ellen, zijn 'dikke' vriendinnen en psycholoog. We hebben één 'vette' missie: iedereen een (h)eerlijke relaxte relatie met eten, inclusief een gezond BMI.

Ons eenvoudige doe-boek is provocatief: met humor, uitdaging en warmte spreken we je aan op je kracht. Teveel zelfhulpboeken zijn naar ons idee net iets te soft. Wij zijn niet bang om jouw eetproblemen lekker pittig aan te pakken en dus dagen we je uit om naar jezelf te kijken vanuit een ander perspectief. We kunnen wel invoelend over je bolletje aaien maar het is bewezen dat je pas echt zelf bepaalde eetgewoontes gaat doorbreken als je een stevige uitdaging krijgt voorgeschoteld.

Dit boek is geschikt voor jou als je meer eet dan lief voor je is, als je ergens diep van binnen ook wel weet dat jouw eetgedrag niet bepaald verstandig te noemen is. Wij gaan ervanuit dat je op die momenten je eigen (eet-)saboteur bent vol met ondermijnende gedachten. Een ondermijnende gedachte noemen we in dit boek een Zwarte Wolf (ZW). Zwarte Wolven (ZW-en) zijn de oorzaak van jouw overgewicht en ja, zij zijn ook de oorzaak van jouw obsessieve jo-jo strijd, van je vermoeiende interne strijd over wat 'goed' en 'fout' eten is, van je strenge dieet-gerichte denken, van emotie-eten en van eetbuien. Je hebt hopelijk niet al deze problematische eetgedragingen, maar er zit vast wel iets herkenbaars voor jou tussen.

Alle mensen (ook slanke mensen) hebben wel een eigen ZW in zich of zelfs meerdere ZW-en. In dit boek houden we je een spiegel voor zodat je die ZW-en flink gaat aanpakken. Dat is nodig want als het om eten gaat, doe je soms dom, lui, onzeker, dramatisch, egocentrisch,

stiekem, zielig of lelijk naar jezelf. Daardoor vergeet je gewoonweg voor jezelf te zorgen! Gatver, je verwaarloost de belangrijkste persoon op aarde: JEZELF!

Wij willen liever zien dat je jouw kwaliteiten nou ook eens voor jezelf gaat inzetten. De zogenaamde witte wolven (WW-en)! Welke WW-en? Nou, jouw eigen mix van kwaliteiten die je zo vaak wel naar anderen laat zien: je bent op veel vlakken namelijk wel stoer, slim, lief, eerlijk, sterk, optimistisch, geduldig en ontspannen. Wij weten dat jij ook echt wel die DRIVE in je hebt, dat je doorzet en ergens 100% voor gaat. Nu wordt het tijd dat je die drive in plaats van voor anderen voor jezelf in gaat zetten. Voor die gezonde, nieuwe, op jouw maat gesneden leefstijl met een lichter eindresultaat als gevolg en zoveel meer.... Je krijgt een (h)eerlijke hersenspoeling op je bordje and you are gonna eat it! Dit is geen magie, ook geen MINDF\*CK, maar wetenschappelijk bewezen emotiegerichte braintraining waarin jij jezelf gaat versterken. Stoppen met 'gemaar en gezemel' want dat staat je niet. Daar maak je ook korte metten mee, want als je eerlijk bent: daar ben je toch ook allergisch voor bij anderen? Het is nu oon jou. Deze investering kost tijd maar hé, je hebt ook al veel tijd in andere mooie investeringen gedaan. Nu ben jij de investering!

Je kan vanaf vandaag al starten met SlankWijs en dat is trouwens niet alleen voor jezelf fijn.

Jouw omgeving zal je gezeur en negativiteit over die kilo's ook zo langzamerhand wel zat zijn....

Wat we maar willen zeggen.....doe jezelf en je naasten het grootste cadeau op aarde en start serieus met dit boek. SlankWijs maakt korte metten met 'slachtoffer-taal' en zorgt ervoor dat je zelf de regie pakt en dat je op verantwoorde wijze het overtollig gewicht zult verliezen. Daar heb je naar ons idee geen gevaarlijke diëten, pillen, of operaties voor nodig.



Joop: Ze moeten zich thuis niet bemoeien met mijn gewicht want ik ben geen klein kind meer. Ja, als mijn puberdochter dan gaat zeggen dat ik beter geen toetje kan nemen, dan krijgt ze van mij een snauw. Ik weet zelf ook wel dat ik niet goed bezig ben.

De psycholoog <overdreven paniekerig qua toon>: Hellup, wat een agressie zeg. <met een knipoog> Dictator JOOP! <met accent> Ik klotsende oksels hebben, ik uw onderdaan zijn....

Joop: Nou zeg, hou op! Hoezo agressief? Ik heb gewoon geen zin om het alsmaar over mijn gewicht te hebben. Ik word er zo boos om.

De psycholoog <bewust overdreven>: Medelijden met je gezin Joop, pffff, alles draait om Joop.

Jij regeert de boel. Joops wil is wet. Joop weet het beter, laat zich niets gezeggen door mensen die van hem houden, Joop ziet het als een aanval. Joop, de achterdochtige dictator die zich gedraagt als klein kind, slachtoffer maar ondertussen regeer je de boel, daar is je gezin mooi klaar mee... <zwaar zuchtend> En ik, heb ik weer....

Ons brein houdt van simpel en dus hebben we een simpele, doch super effectieve braintraining voor jou ontworpen. Kleine hoofdstukjes met kennis, inzicht en actie die je dagelijks kunt verorberen. De stukken zijn altijd hapklare brokken waar je soms wel even langer op moet kauwen, of misschien zelfs herkauwen, pittig, maar zeker behapbaar. Je zal in jouw eigen tempo positieve resultaten boeken door te DOEN. Je zal dus ZELF je tanden erin moeten zetten en tijd erin moeten stoppen.

Deze mentale training is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), positieve psychologie en een lekkere portie provocatieve therapie. Cognitieve gedragstherapie is de meest krachtige en bewezen methode binnen de huidige

psychologie en tevens bewezen effectief voor mensen met overgewicht en eetproblemen zoals emotie-eten. De mix met andere recente psychologische methodieken in combinatie met onze praktijkervaring maakt onze aanpak gedegen en uniek.

NOTE/ DISCLAIMER: Dit boek is geschikt voor slimme, (mentaal) gezonde mensen met eet- en gewichtsproblemen. Ja, dat is in onze optiek dus **bijna** iedereen! Er zijn een paar uitzonderingen. Dit boek is ongeschikt voor mensen die er medisch gezien echt niets aan kunnen doen dat ze overgewicht hebben. Voor hen geldt: lees dit boek niet maar ga naar je huisarts voor medisch advies. Voor degenen die ernstig worden belemmerd door psychische klachten en/ of een eetstoornis hebben en /of de lijdensdruk in het dagelijks leven te hoog is: zoek professionele hulp die verder gaat dan dit boek. Voorzichtigheidshalve willen we aan deze specifieke groep lezers meegeven dat ons boek wellicht te pijnlijk kan zijn. Want ja...als wij straks onze lezers die goedbedoelde schop onder hun kont gaan geven met een pittige, provocatieve opmerking, dan geldt voor jou dat je dat er nu net niet bij kan hebben. Maak een afspraak met je huisarts voor een doorverwijzing naar een goede therapeut. Enne don't be ashamed, want hé, je bent waardevol en iedereen kan wel eens een prof gebruiken!

Voor de therapieessies maken we gebruik van ervaringen van onze lieve, openhartige cliënten. Voor de duidelijkheid: alle namen van cliënten in dit boek zijn gefingeerd. Mede dankzij de bijdrage van onze cliënten is dit boek zoveel meer dan een willekeurig dieet- of psychologisch zelfhulpboek. Met de nodige humor en zelfspot raken zij de kern en als het goed is ook het hart van jou als lezer.

Liefs van Ellen en Roos

# 1. Vette SlankWijs therapie

---

In ons voorwoord noemden we onze SlankWijs methode een *braintraining* maar eigenlijk is dit boek niks anders dan vette therapie. Voor jou! In dit boek geef je jezelf namelijk therapie sessies cadeau. Je bent zowel je eigen cliënt als je eigen therapeut. Ja, we weten het: op veel gebieden ben je tevreden met jezelf en heb je totaal geen therapie nodig. Op het gebied van je gewicht dus blijkbaar wel, anders zat je nu niet met je neus in dit boek. Je gaat dat overgewicht van jou nu niet aanpakken met het zoveelste dieet. Ook niet met een halfslachtige aanpak zoals het lijdzaam volgen van één of andere afvalgoeroe. Je wordt zelf maar je goeroe en gaat aan dat prachtbrein van je sleutelen! Jij gaat namelijk zelf je Zwarte Wolven (ZW-en) 'temmen' en je Witte Wolven (WW-en) 'voeden'.

Met deze vette SlankWijs therapie gaan we dus allereerst de ZW-en temmen en we bedoelen daarmee dat je ze gaat vangen, tackelen, uitdagen en ombuigen zodat ze jou niet meer verleiden tot slecht eetgedrag. Met die ZW-en in je brein bezig zijn is echt wel pittig! Nou lekker toch?!

Daarnaast hebben we het geweldige WW-en traject. Het voeden van je WW-en werkt als een mentale boost voor het aanpakken van je eetgedrag en overgewicht verdwijnt ook nog eens echt! Je richt je daarmee namelijk op het versterken van jezelf, zodat je de regie pakt over jouw leefstijl. Dat prachtige brein van jou is dus het uitgangspunt van dit boek en tevens voor jou de sleutel naar die gezonde en ontspannen relatie met eten. Er is commitment nodig om dat brein te activeren en daarmee jezelf te bevrijden van je ongezonde relatie met eten. That's all!

Komt Annabel met haar naïeve, goedgelovige, tikje onnozele-ZW bij de psycholoog

-----  
Annabel <enthousiast>: Ik heb me gelijk opgegeven voor die StankWijs training toen die vrouw bij de kledingwinkel vertelde dat ze wel veertig kilo kwijt was dankzij jou!

De psycholoog <overdreven geschrokken>: Waaaaat, zonder na te denken ga je met mij in zee? Misschien ben ik wel gek of één of andere rare sekteleider? Heb je niet even grondig vooronderzoek gedaan of dit wel zuivere koffie is? Dat meen je niet, je weet niet eens welke offers je ervoor moet brengen? Zo gretig zeg! Zonder nadenken word je een volgeling, een gelovige.....

Annabel <ietwat beduusd>: Nou ja, maar ik wil graag hetzelfde als die vrouw uit de winkel. En ik vind haar altijd aardig dus ik dacht dan zal het wel goed zitten.

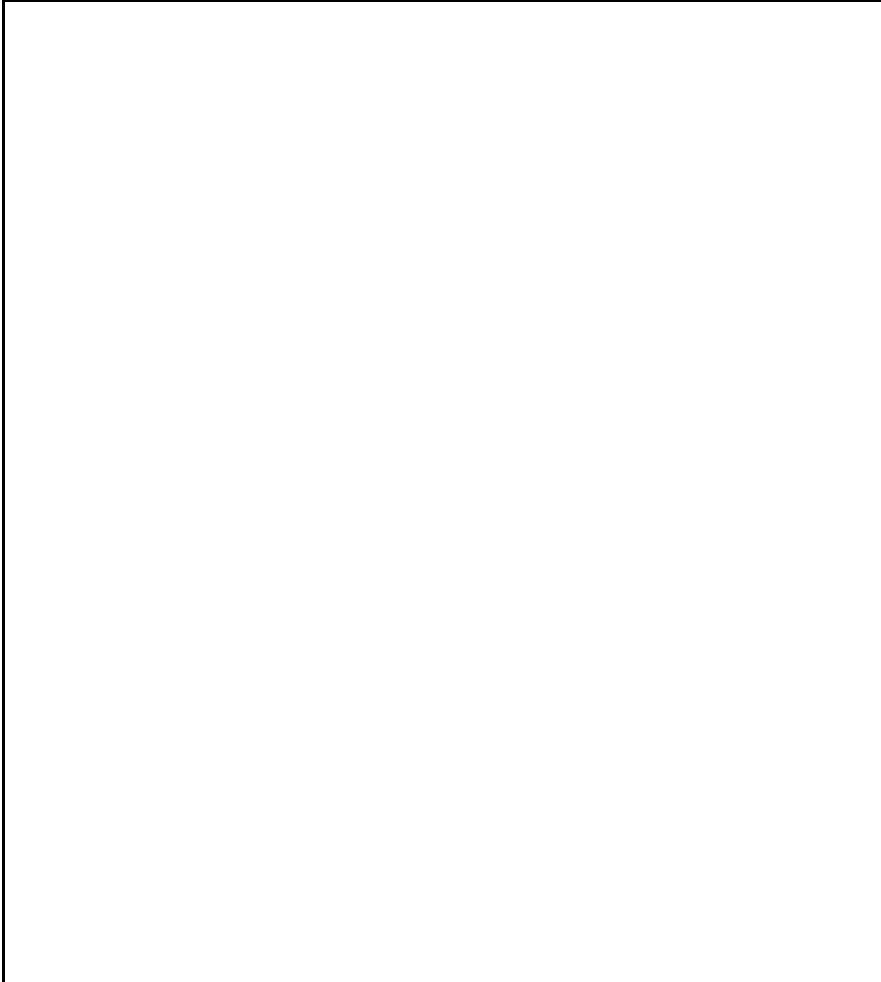
De psycholoog: Hmmm dat zeg ik, goedgelovig van hier tot aan de snoepkast. Deze 'goeroe' denkt dat dit ook één van je valkuilen is wat teveel eten betreft. Voordat je al dat eten naar binnen propt, wil je zoooo graag geloven dat je nog meer kan eten en denk je: dat ene koekje mag nog best. Wat zijn nou 30 calorieën op een gehele dag? Maar met dat soort gedachten blijf je jezelf foppen.

Annabel <bedenklijk>: Ja... zo gaat dat wel bij mij, nu je het zegt, ik ben echt goedgelovig op zo'n moment. Maar met andere dingen denk ik juist wel na hoor! Gek eigenlijk. Past helemaal niet bij me.

De psycholoog <goedlachs>: Nou da's mooi, goedgelovige Annabel, daarom zeg ik je: ik word niet je wonderbaarlijke redder hoor! Je gaat mooi zelf een wonder verrichten en jezelf redden van dat valse geloof. Eerst die hersenpan maar eens activeren...

De naïeve, goedgebouwde, tikje onnozele-ZW die vaak denkt: Deze ene keer kan het toch geen kwaad...

Herken je deze ZW bij jezelf? Noteer dan op welk moment je deze ZW tegenkomt. Dit maakt je bewust en dat is de eerste stap naar gedragsverandering.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their observations about the ZW (Zelfwijze) they encounter.



JE SLANKE IK,  
BEGINT IN JE  
DENKEN



## 2. Komt een dikke wolf bij de psycholoog

---

Jaren geleden, er was nog niet eens Corona, kwam er voor de zoveelste keer 'zo'n' cliënt bij de psycholoog: Help, ik wil afvallen en wel NU! Wat moet ik doen? Het is gekmakend, frustrerend. Het lukt me best om eventjes gezond en minder te eten maar na een paar weken geef ik het op en ben ik weer terug bij af. Dat gaat nu al een paar jaar zo en de weegschaal wijst alleen maar meer kilo's aan. Ik ben te zwak. De psycholoog dacht aan haar aanpak bij cliënten met angsten, somberheidsklachten, verslaving en andere heavy stuff en ze zag een aantal overeenkomsten.

Ze keek de cliënt recht in de ogen aan: Ik zie in jou een strijd gaande.....een strijd tussen WW-en en ZW-en. Wil je er meer over weten?

De cliënt gromde als een hongerige wolf: Ja, graag maar wel snel en in hapklare brokken!

De psycholoog gromde ook: Hellup wat een stress, ik dacht dat ik een simpel baantje had maar nu moet ik aan de bak. <diepe zucht> Oké,.... komt 'ie: jouw ZW-en vertegenwoordigen het kwade. Jouw ongeduldige en vreselijk drammerige wolf commandeerde mij zojuist om dit verhaal snel en in hapklare brokken te vertellen. En daarvoor was je jezelf aan het ontmoedigen. Je loog jezelf ook nog eens vet voor, dus hadden je onaardige en je valse wolf het voor het zeggen. En dat is zo niet verrassend! Precies deze wolven hebben het bij jou ook voor het zeggen als het gaat om jouw destructieve eetgedrag. Je luistert naar het gedram, de leugens, de ontmoedigingen en de valse trots van deze ZW-en en vreet de hele boel bij elkaar.

De cliënt keek bedrukt: Blehhh, hou maar op!

De psycholoog: Ik ga natuurlijk nog even door, ik luister ook niet naar deze mekkerende-ZW... Want als het gaat om eten, willen ZW-en op de zeer korte termijn te veel, te vet en te zoet eten. Waarom? Simpel. De gelegenheid doet zich voor én het smaakt lekker! Een directe beloning! Dat weet het genotscentrum in je brein dondersgoed. En natuurlijk is het ook een fijne afleidingsmanoeuvre voor jou. Je hoeft bepaalde onrust of negatieve emoties tijdelijk niet meer te voelen. Naast die ZW-en kan je ook last hebben van een paar pikZW-en.... die zijn pas echt zorgwekkend. Mensen met deze ZW-en genieten niet meer van chocolade, taart, chips en ander minder verantwoord eten. Ze zijn aan het vullen met hun kritische stemmen en na het vullen zijn ze ook nog eens keihard voor zichzelf. *Zie je wel dat je het niet kan*, zeggen ze. Dat besef is er bij sommigen continu. Bijvoorbeeld als je in de spiegel kijkt, als je met vrienden bent, etc. Die ZW-en zijn extreem streng voor jou: je hongert je uit en/of je pleegt roofbouw op jouw lichaam met gevaarlijke diëten. Op andere momenten zijn je ZW-en uit op zoveel mogelijk energie naar binnen en zo weinig mogelijk energie eruit. Allemaal zelfsabotage!

De cliënt <wanhopig>: Please hou nu echt op! Dit ben ik in mijn slechte dagen. O wat erg, ik word hier echt niet vrolijk van...

De psycholoog vervolgde haar verhaal: Ik laat je nu niet luisteren naar de schijterige wolf die zijn kop in het zand wil steken en niet wil voelen. Met die instelling kom je er niet. Zou jammer zijn want als ik kijk in jouw ogen zie ik, in de verte, nog iets: jij kan dit namelijk prima zelf oplossen. Gelukkig zie ik in jou ook WW-en. Heel veel zelfs! Zij staan voor je goede kwaliteiten: kracht, vriendelijkheid, mildheid, veerkracht, geduld, eerlijkheid en trouw. Zij geven positiviteit, vreugde, zelfvertrouwen, rust, liefde, waarheid en geloof. Als je WW-en de regie hebben over je eetgedrag dan eet je heerlijk, gezond en gevarieerd. Je luistert op een goede manier naar je hongersignalen,



je zorgt echt voor jezelf op de korte en lange termijn. Je geniet van ieder eetmoment en gebruikt daarbij je zintuigen. Het goede nieuws is dat je veel WW-en in je hebt en dat je ze effectief in kunt zetten zodat jij de baas bent over je eetgedrag. Iedereen heeft dus ZW-en en en WW-en in zich. En beiden willen de baas zijn in ons denken, doen en voelen en strijden om er als winnaar uit te komen.

De cliënt: Waarom hebben bij mij die verrekte ZW-en zo de overhand?

De psycholoog antwoordde: Omdat jij ervoor kiest, niet altijd bewust, de ZW-en te voeden. Omdat jij die zwarte wolven al jaren aan het voeden bent, zijn je witte wolven aan de verliezende kant gekomen, zwaar ondervoed.

De cliënt: Shit, shit, shit.... je hebt gelijk, het is dus aan mij welke wolven er gaan winnen?

De psycholoog: Precies, het is aan jou welke wolven je voedt! Als ik jou was zou ik de WW-en voeden en de ZW-en temmen!

Deze cliënt, en hij is met zovelen, was voor de psycholoog de aanleiding om de SlankWijs methodiek te starten. De psycholoog deed de SlankWijs methodiek ook bij zichzelf want ook zij ervaaarde soms een vervelende strijd met eten. Haar 'eeuwige' strijd met eten en wat overtollige kilo's verdwenen daarmee. Ze vond het weer VET genieten en dat gunt ze iedereen.

P.S. De psycholoog liet zich inspireren door een bestaande wolven legende, waarvan de oorspronkelijke auteur nooit is achterhaald (zie bijvoorbeeld <https://nivoz.nl/nl>).



JE KUNT MET JE GEDACHTEN  
ALLE KANTEN OP

JIJ BEPAALT WELKE KANT



### 3. Ik en mijn ZW-en

---

Je eetgedrag door jouw ZW-en ziet er zo uit:

- Je eet meer dan goed voor je is
- Je eet teveel (on)gezond
- Je eet te weinig dan goed voor je is (de 'strenge-dieet-ik')

Als je goed naar die ZW-en van je gaat kijken, moet je bekennen dat het gewoonweg absurd is wat je soms denkt: bullshit-gedachten, excuses, denkfouten en gedachtenkronkels waardoor we teveel eten. CRAP dus. Cut The Crap zeggen wij dan want 1. CRAP staat je niet 2. CRAP staat je niet en 3. CRAP staat je niet.

Nou zijn veel gedachten automatisch en onbewust, dus het kost wel wat inspanning om ze te vangen. Maar hé, je hebt je verstand!

Waarom heb je die ZW-en crap nou niet altijd door? De eerste reden is dat jouw eigen ZW-en voor jou niet zichtbaar zijn en dat kan zijn omdat je er tot nu toe een blinde vlek voor hebt ontwikkeld. Wij zeggen nu een tikje provocatief: ja, ja...zalig zijn de onnozelen van geest! Op korte termijn inderdaad zalig, zoals je misschien wel snapt. Maar zo onnozel als je je soms voordoet, ben je echt niet. Please zeg! CUT THE CRAP.

Het kan ook zijn dat je je eigen ZW-en eigenlijk best wel herkent maar ze niet nader wil bekijken. Je wilt immers op korte termijn ETEN.

Een derde reden is dat je de ZW-en niet door hebt omdat ze zo 'eigen' zijn. Je denkt dan vaak: zo ben ik nou eenmaal! Dit hoort bij mij en dan vind je dat echt en ga je verder met eten. Terwijl wij NU zeggen dat dit ook dit vette CRAP is!

Last but not least, kan je last hebben van behoorlijk overtuigende ZW-stemmetjes: *Sla je ontbijt maar over want gisteren heb je teveel gegeten.* Ook dit soort te strenge stemmetjes zijn ZW-uitingen met alle gevolgen van dien.

Resumé, je ZW-en kunnen op korte termijn best positief, waar en eigen lijken. Ook zijn deze gedachten vaak onbewust en soms 'bewust onbewust' want ja hé, je wil gewoon op korte termijn eten! En als ze te dominant worden, blijken dit hardnekkige ZW-en gedachten te zijn, wurggedachten, die je keer op keer in de greep houden van het willen eten.

Deze ZW-en sturen vervolgens je emoties en veroorzaken eetproblemen. De belangrijkste manier om eetproblemen aan te pakken is middels braintraining de ZW-en te herkennen en vervolgens afstand te creëren en keuzes te maken: Je kiest dat je in sommige gedachten niet langer meer investeert en die laat voor wat ze zijn: eigen bedenkzels. Ook kun je nieuwe WW-en gedachten vormen waarmee je krachtig de regie pakt over je eten, je gewicht en je leefstijl.

Het is om deze reden dat we samen met jou aan de slag gaan in de rest van dit boek en starten bij de bron: jouw ZW-gedachten. Ja, dat is nodig. Je vindt toch ook dat de resultaten van die ZW-en (met name overgewicht!) je niet bevallen? Dus we zijn even streng: DEAL with it.

Komt Amber met haar ongeduldige-ZW bij de psycholoog

-----

Amber: Ik ben zoooo klaar met die overtollige kilo's. Laatst had ik weer een grotere kledingmaat nodig. En ik weet: crash-diëten werken alleen op korte termijn. Dat jojo-en is niet wat ik wil. Nu denk ik: geef mij maar zo'n pittige en leuke leefstijlcoach. Ik ga voor een blijvend resultaat. Dus hier ben ik...

De psycholoog: Dat klinkt heel gemotiveerd en verstandig. Slimme zet dame!

Amber: Nog wel een vraagje: je bent psycholoog, ik hoef toch niet op de sofa ofzo?

De psycholoog: Haha, zou je wel willen, nee joh da's voor BIG issues. Met onze aanpak ga je met mentale ondersteuning van mij achter de psychologische oorzaak aan van jouw eetproblemen. Je gaat jezelf analyseren waardoor je zelf expert wordt van jouw leefstijl.

Amber: Je zegt mentale ondersteuning, maar heb ik dat eigenlijk wel nodig? Eigenlijk moet ik dat toch zelf kunnen en ik weet, ik ben echt vréééselijk eigenwijs en luister eigenlijk alleen naar mezelf...

De psycholoog: Wow, met die kwaliteiten kom je er zeker! De hele SlinkWijs methode begint uiteraard bij kritisch, dus lekker eigenwijs, nadenken.

Amber: Prachtig, ik begin gelijk. Over dat boekje: op welke bladzijde staan de voedingsschema's en wekelijkse beweegprogramma's?

De psycholoog: Hahahaha, waar is die eigenwijze mindset nou opeens? Weggefloept?

Amber: Ehhhh... nou ja, ik bedoel: waar kan ik al jullie tips lezen en opvolgen...?

De psycholoog: OPVOLGEN?!... Commitment is een bewuste keuze. Opvolgen klinkt totaal anders dan de geweldige, eigenwijze, Amber met succesgarantie van zojuist... Is zij opeens weg ofzo?

Amber <maakt een wanhopig gebaar en doet handen voor haar ogen>: Ja, het is erg met me gesteld hè?

De psycholoog <tikje overdreven sarcastisch>: JA HOPELOOS. Nee tuurlijk niet, als je die geweldige, eigenwijze, Amber met succesgarantie weer tevoorschijn haalt ben je er!

Nadenkertje:

Wat floept er bij jou opeens weg als je verleid wordt met lekkernij zoals een bitterbal, al dan niet vegetarisch?

- A. Mijn ruggengraat. De bitterbal is zoveel sterker dan ik ben...
- B. Mijn fatsoen. Ik gris die laatste bitterbal weg terwijl ik weet dat mijn vriendin nog geen bitterbal op heeft.
- C. Mijn verstand. Ik vind het namelijk opeens oneerlijk voor alle mensen in derdewereldlanden als ik die bitterbal niet opeet.
- D. Alle bovengenoemde antwoorden.
- E. Er floept niks weg. Ik sta natuurlijk boven de bitterbal of andere verleidingen. Ik trap niet in die ZW-en valkuil.



## GELOOF NIET ALLES WAT JE DENKT!

Er lopen veel ZW-en los in je bolletje. Die van jezelf ontdekken is voor sommigen misschien lachen, gieren, brullen, voor anderen een pijnlijke confrontatie. Daar moet je wel tegen kunnen. Die ZW-en zullen er aan het einde van dit boek overigens nog best zijn MAAR ze zijn dan wel een stuk minder dominant aanwezig. Dat komt omdat jij ze namelijk gaat temmen: ze hebben minder te vertellen en jij staat erboven. Op het laatst gaat het van: Oh, ben je daar weer absurde gedachte, ben ik blij dat ik niet meer luister naar jou! Je gedraagt je niet meer naar die gedachte en dat scheelt een hoop ballast, letterlijk en figuurlijk.

Verder waarschuwen we je wel even voor het volgende: na het lezen van dit boek herken je naast je eigen ZW-en namelijk ook die van