

Mijn innerlijk leven.

Een dieetdagboek

Mijn innerlijk leven.

Norin Meru

Schrijver: Norin Meru
Coverontwerp: Norin Meru
ISBN: 9789464856095
© Norin Meru

DEEL I Mijn innerlijk leven als koningin.
Een dieetdagboek.

Hoofdstuk 1.

28 november 2021 (zo).

Dit is een dieetdagboek, dat ik drie maanden bijhoud.

Ik ben maandag 22 november begonnen met mijn dieet en ik woog toen 91,6 kilo. Ik ben deze week heel streng geweest en ik woog gisteren 90 kilo. Dat is -1,6 kilo in nog geen week tijd. Dat is heel goed en ik zou elke week wel zoveel af willen vallen. Maar het was wel heel streng.

Ik doe intermittant fasting en ik eet daarom niet tussen vier uur 's middags en twaalf uur de volgende dag. Dit is goed om het spijsverteringsstelsel rust te geven. Ook ben ik veganist. Ik eet geen vlees en vis en geen zuivel.

Om twaalf uur neem ik warm eten, meestal groenten met rijst en een veganburger. Rond vier uur neem ik een boterham met veganpaté en soms wat vegan vla.

Ik was vorig jaar ook met een dieet bezig. Maar vanaf 1 mei ben ik weer aangekomen. Ik woog toen 84,9 kilo en ik ben dus weer aangekomen tot 91,6 kilo. Dat is 6,7 kilo. Die moeten er eerst weer af.

Ik heb veel gelezen over afslanken en vermageren en pas toe wat ik geleerd heb, Ik denk wel veel aan eten. Dat moet nog minder worden. Ik moet de gedachte aan eten terugwijzen en nee zeggen tegen het speculaasje dat ik soms nog wel neem. Ik moet honger lijden om mijn vet kwijt te raken, dat heb ik gemerkt. Als ik geen honger heb kom ik aan. En ga ik geleidelijk aan steeds meer wegen.

Honger hebben is moeilijk. Maar ik heb wel gemerkt dat ik het vaak verkeerd interpreteer. Dan heb ik geen echte honger, maar eigenlijk een gevoel van energie. En dan moet ik dus iets gaan doen, of het gewoon voelen.

Ik heb ook mijn taillewijdte gemeten. Die is 107 cm.. Ik heb een hele dikke vooruitstekende buik. Ik lijk wel vijf maanden zwanger.

Het is half zes en ik heb om vier uur een boterham gegeten en een klein beetje sojavla. Nu denk ik weer aan eten. Ik heb net een glas water op. En ik zeg tegen mijn buik : “Ik hoef geen eten meer. Ik wil gewicht verminderen en slank worden.” Dat helpt het wordt rustiger in mijn buik. En ik zeg : “ Ik neem geen eten meer”, met een resolute stem. Ik neem niets meer tot morgenochtend. Dan neem ik een koffie met steviazoetjes en sojamelk. En om twaalf uur eet ik pas. Nu heb ik een eetpauze.

29 november 2021 (ma)

Ik was vanmorgen een ons aangekomen, ik woog 90,0 kilo. Dat is weer een ons erbij die er zondag af was. Ik ben dus een paar dagen ongeveer gelijk gebleven.

Ik heb vanmiddag noedels met groenten gegeten en om vier uur een boterham met een beetje sojavla.

Het is nu bijna acht uur en ik heb lichte honger. Ik voelde impulsen om speculaasjes te eten, maar ben er niet op in gegaan. De vetverbrandingspilletjes die ik neem kunnen nu werken. Ze werken alleen als ik weinig eet en niet snoep.

30 november 2021 (di).

Ik heb al sinds zijn huwelijk met Jennifer Anniston soms innerlijk contact met Brad Pitt. De laatste dagen heb ik weer telepathisch contact met hem. Hij zegt dat hij verliefd is op mij. Maar hij kan niet daten met een vrouw met overgewicht. Dus hij heeft aangevoeld dat ik aan de lijn doe en kwam weer naar me toe. Hij geeft me nu adviezen voor

mijn dieet. Ik moet 's middags minder warm eten en mijn boterham moet ik minder dik besmeren met margarine en vegan paté.

Je moet jezelf de indicatie geven, dat je wilt vermageren, zegt hij telepathisch. Dat vind ik moeilijk, maar ik zal het doen. Als ik mezelf de indicatie geef dat ik wil vermageren, stem ik mijn lichaam erop af en dan werkt het beter. Ik was vanmorgen nog 90,0 kilo. Niets afgevallen en ik heb dacht ik toch niet veel gegeten en ik heb honger gehad. Vandaag volg ik de aanwijzingen van Brad op.

Om twaalf uur heb ik een half bord erwtensoep met twee papadums gegeten. Ik zit ,denk ik, voor 70% vol. Brad zat met zijn causaal lichaam in mijn buurt en keek of ik het goed deed. Ik deed het goed. Ik heb ook nog een wijntje gedronken. Ik neem 1 glas wijn per dag. En ik heb een koffie met steviazoetjes en sojamelk genomen.

Nu kan ik het aan om tot vier uur niets meer te nemen. Dan neem ik een boterham, die dun besmeerd is met vegan paté en margarine. Niet dik besmeerd, zoals ik gewend ben en lekker vind.

Het is nu zeven uur en ik heb twee speculaasjes gegeten. Ik kon de honger niet meer aan. Meer neem ik niet en ik heb ervan genoten.

Brad was vriendelijk en zei dat ik ervan moest genieten, als ik ze toch nam. Dat vind ik zelf ook.

1 december 2021 (wo)

Ik ben drie ons afgevallen en weeg nu 89,7 kilo.

Ik eet vandaag hetzelfde als gisteren. Ik heb weer speculaasjes genomen. Ik gun het dan mezelf.

Brad is strenger dan ik en strenger dan gisteren. Hij zegt dat ik geen speculaasjes mag. Ik mag niets extra eten van hem.

Hij wil me maar niet zo dik als ik ben. Ik moet slank zijn. Zijn strengheid maakt dat ik gedisciplineerder ben en mezelf geen lekkere hapjes meer gun.

Ik heb weinig erwtensoep gegeten en wederom maar 1 boterham. Ik heb er iets te dik margarine en vegan paté op gedaan. Maar het is toch nog een goede dag geweest. Ik heb niet teveel gegeten en verwacht weer gewicht te verminderen.

Later op de avond gaf Brad me nog wat informatie.

“Je had vanmiddag al koffie met een koekje genomen in de pauze van je cursus klassieke muziek. Je mag 1 keer per dag iets nemen, niet twee keer.”

2 december 2021 (do)

10 uur.

Ik ben niets afgevallen. Daar baal ik van. Ik heb toch weinig gegeten en ik heb honger gehad. Ik doe intermittant fasting en ik neem zelfs vetverbrandingspilletjes, die volgens de advertentie ook zouden werken zonder dieet. Ik merk er niet veel van.

16.45 uur.

Ik heb noedels met stoofpotje met witte bonen gegeten en twee boterhammen in plaats van een. Ik had de kracht niet om honger te hebben. En ik voelde me niet sterk omdat ik helemaal geen gewicht verminderd had, na de strenge dag gisteren. Ik heb ook nog twee speculaasjes gegeten, verder niets vandaag.

17.40 uur.

Ik heb nog een boterham met speculaasjes genomen. Nu heb ik, denk ik, geen honger meer.

Ik was vandaag naar de mondhygiëniste geweest. Veel stress en angst. Daarom ook heb ik meer gegeten. Ik kon het niet aan om de spanning te voelen. En heb dus meer gegeten.

3 december 2021 (vr)

10.15 uur.

Ik ben gelukkig niet aangekomen, maar ik heb hetzelfde gewicht gehouden ; 89,7 kilo.

Op zaterdag teken ik mijn gewicht in op een grafiek. Elke week, dat geeft een goed overzicht.

Zo even met de hond wandelen. Elke morgen 40 minuten.

13.45 uur.

Ik heb even geappt met Theo ; mijn ex-man en vriend. Hij doet ook aan de lijn. Hij valt een kilo per week af, als hij 1800 kcal. per dag eet. Hij eet veel groenten en fruit. Ik ga ook meer groenten eten en Brad wil dat ik salade eet. Ik kan groenten en salade eten.

Ik heb zojuist een vegan gebakje met een wijn op. Vanavond nog een boterham en morgen ga ik naar de supermarkt veel groenten kopen.

Vanmiddag heb ik noedels met hak stoofpotje gegeten. Ik heb een beetje aan de hond gegeven. Dat doe ik elke dag.

20.00 uur.

Ik heb honger, maar ik neem niets, ook geen speculaasjes.

4 december 2021 (za).

9.45 uur.

Niets eraf en deze week ben ik maar drie ons lichter geworden. Ik teken het in op mijn grafiek.

Gisterenavond voelde ik me krimpen en ik dacht dat ik lichter werd. Maar dat is dus niet waar gebleken. Ik heb ook naar mijn buik toegedacht : "Ik ben niet zwanger" Dat voelde heel effectief.

Ik voelde het zwangere gevoel van me afglijden. Ik hield veel zwangerheid vast in mijn buik.

Ik heb mijn taillewijdte gemeten en die is 102 cm. Dat is dus 5 cm. Minder dan vorige week.

12.15 uur.

Ik heb noedels met linzencurry gegeten. Ik heb niet meer dan tot 80% van de verzadiging gegeten. En dat is ook goed voor gewichtsvermindering. Ik ga dadelijk naar de supermarkt voor veel groenten en salade.

13.30 uur.

Ik heb geappt met Theo :

Ik : Ik ben maar drie ons afgevallen deze week, maar mijn taillewijdte is 5 cm. Minder.

Theo : Dat kan niet alleen van deze week zijn. Mijn ervaring is 1kg.=1cm. Ongeveer.

Ik : Ja echt. Misschien ben ik minder opgeblazen.

Theo : Buik meten is zo ie zo moeilijk, een beetje adem inhouden scheelt al centimeters. Moet je op de lange termijn zien!

Ik denk dat ik minder opgeblazen ben, van zwangerheid loslaten.

Ik ben naar de supermarkt geweest en heb heel veel groenten gekocht. Mijn hele koelkast ligt er vol mee. Ik heb ook zilvervliesrijst gekocht. Ik at altijd witte rijst, maar van zilvervliesrijst raak je ook gewicht kwijt.

Al ben ik maar drie ons kwijt, toch heb ik er goede zin in om nu veel groenten te eten. Ik neem 's avonds ook wat groenten bij mijn boterham. Ik heb snackkommers en kleine

tomaatjes. Dat zijn niet veel kcal. Maar het helpt tegen de honger.

14.50 uur.

Ik neem snackkommers, tomaatjes en kleine worteltjes. Met nog mijn vier uur boterham erbij zit ik lekker vol. Nu niets meer eten.

18.30 uur.

Ik neem nog twee speculaasjes. Ik kan ze niet uit mijn hoofd krijgen. Ik heb een lage bloedsuikerspiegel.

19.40 uur.

Ik heb een volle maag en heb geen honger, zoals anders 's avonds. Ik maak me wel zorgen dat ik geen gewicht verminder nu ik geen honger heb.

5 december 2021 (zo).

10.15 uur.

Er is vier ons af. De rauwe groenten, die mijn honger stilden hebben me niet zwaarder gemaakt. Dat is goed nieuws. En ik heb nog geen honger! Ik drink nu een koffie met sojamelk en steviazoetjes.

12.55 uur.

Ik heb noedels met lizencurry en paddenstoelen en vegan balletjes gegeten en een wijntje gedronken. Ik heb veel aan de hond gegeven, want ik had een groot bord vol. Vanmiddag komt Marcel langs. Hij is de vader van mijn kinderen en tegenwoordig een vriend. Hij is 85 jaar en Theo is 40 jaar. Brad Pitt is ongeveer van mijn leeftijd, iets jonger geloof ik. Hij heeft in elk geval jongere kinderen dan ik heb.

Als Marcel langskomt neemt hij een vegan gebakje voor me mee en zoete witte wijn. Altijd een beetje feest op zondag. Hij komt om vier uur.

Ik neem nog een koffie en ga Spaans huiswerk maken. Ik zit op een cursus Spaans. Ik doe ook Spaans en Frans op duolingo op mijn telefoon.

15.10 uur.

Ik heb met Theo geappt.

Theo : "Ik ga vanavond eens tofu proberen. Snijd ik in plakjes van een halve cm. En dan opbakken."

Ik : "ja, lekker.

Door de rauwe groenten van gisteren had ik helemaal geen honger en bovendien ben ik vier ons afgevallen. Dat gaat goed!"

Theo : " Super!"

Ik : "Bij de tofu kun je sojasaus doen."

Theo : "Ja klopt. Maar echt marineren duurt tweeënhalve uur ongeveer."

Ik : " Ik doe het altijd bij het opbakken erbij. Gaat goed."

Theo : "Ik zal het eens proberen."

Ik : "Ik heb zilvervliesrijst gekocht. Doe mijn best gezonder te eten."

Theo : "Over het algemeen is het zo, dat je beter afvalt naarmate je gezonder eet."

Ik : "Ja daar hoop ik op. De laatste tijd eet ik veel witte noedels. In plaats daarvan kan ik beter volkorenmacaroni nemen."

Theo : "Dat is zeker een verbetering. Veel meer vezels. Maar ook meer mineralen."

Ik : "Ik beweeg ook al wat meer. Ik heb zojuist buiten rennen op de plaats gedaan. En nu ga ik dansen op muziek van radio 5."

Theo : "Toe maar."

17.55 uur.

Marcel is geweest. Brad zei dat hij het goed vond dat ik een gebakje met wijn nam.

“Ze is goed met haar sociale verantwoordelijkheid.” seinde hij naar zichzelf. “Ondanks dat ze een dieet heeft.”

Ik heb net een boterham met Muhammara genomen. Dat is een spread van gegrilde paprika, met granaatappel en walnoten.

Marcel heeft mandarijntjes voor me meegebracht. Ik weet nog niet hoe ik die in mijn dieet ga inpassen. Maar het is wel goed om ook fruit te eten. Ik denk dat ik er twee om vier uur neem. En dan de boterham met rauwe groenten wat later. Om vijf uur, denk ik.

6 december 2021 (ma)

17.00 uur.

Ik woog nog 89,3 kilo vanmorgen.

Ik heb ontzettende pijn in mijn rug van het bewegen van gisteren. Ik kan bijna niet bukken en opstaan doet ook veel pijn. Ik heb midalgaan gekocht. Ik hoop dat het snel beter gaat.

Ik heb noedels met groenten en paddenstoelen en vegan balletjes gegeten. En net een boterham en een glaasje wijn.

Nu heb ik twee snackkommers en zeven kleine tomaatjes. Ik heb geen mandarijntjes gegeten.

Ik neem nog twee speculaasjes en verder niets meer.

7 december 2021 (di).

13.30 uur.

Ik heb verse tomatensoep met een boterham gegeten. En een glas wijn gedronken.

Ik kon vannacht bijna niet bewegen in bed. Ik kon mijn rug niet verschuiven, dat deed veel pijn. Gelukkig kon ik vanmorgen wel opstaan door in kruiphouding te gaan. Vandaag beweeg ik wel. Ik heb met Gwenna gewandeld en de vloer geveegd. Het begint iets beter te gaan. Ik blijf het goed insmeren. Vanavond neem ik nog een bord soep met een boterham. Om vier uur wil ik twee mandarijntjes nemen.

14.05 uur.

Ik heb een koffie met twee speculaasjes genomen. Daar ben ik niet tevreden over. Zo doe ik niet goed aan de lijn. Ik ben vergeten te wegen vanmorgen.

15.20 uur.

Ik ga de mandarijntjes toch niet opeten. Ik heb last van mijn tanden. De mondhygiëniste heeft er glazuur afgehaald, denk ik. Om vier uur eet ik soep met een boterham. Dat is genoeg.

17.45 uur.

Ik wilde weer speculaasjes nemen. Maar in plaats daarvan heb ik een snackkomkommer en vijf kleine tomaatjes genomen. Ik denk dat ik dat vol kan houden. Ik neem ook nog twee worteltjes.

8 december 2021 (wo).

11.50 uur.

Ik woog vanmorgen nog steeds 89,3 kilo. Ik heb net warm gegeten. Niet zoveel als anders. Ik had volkoren macaroni met macaroni-groenten paddenstoelen en champignons. Met een beetje tomatenketchup erover. En een vegan groenteschijf erbij. Mijn rug is al een stuk beter. Ik smeer er nog midalgan op.

16.45 uur.

Ik heb brood met Muhammara en nog wat overgebleven groenten van vanmiddag gegeten. Ik heb ook nog twee koffie met twee speculaasjes op.

“Nu niets meer nemen,” zegt Brad telepathisch.

19.10 uur.

Ik neem niets meer. Als ik dan honger krijg kan ik krimpen. Zo voelt dat. Mijn huid krimpt dan. Dat zorgt ervoor dat ik geen los vel krijg, als ik vermager.

9 december 2021 (do).

9.40 uur.

Ik weeg nog steeds 89,3. Niets verminderd. Dat is wel een beetje teleurstellend. Ik zal vandaag geen speculaasjes eten. Dat is het enige wat ik kan verbeteren. Ik had gisteren echt niet veel gegeten.

14.10 uur.

Ik heb toch speculaasjes gegeten en twee wijn gedronken. Mijn boeken boeiden me niet en ik verveelde me. Morgen ga ik naar de bibliotheek en haal ik nieuwe boeken.

Ik heb volkoren macaroni ,een groenteburger, courgette en champignons gegeten met tomatenketchup. Om vier uur neem ik twee kleine boterhammen met Muhammara en komkommer, tomaatjes en worteltjes.

10 december 2021 (vr).

13.20 uur.

Geen gewichtsverlies. Ik weeg nog 89,3 kilo.

Ik heb weer macaroni gegeten . Nu met courgette, champignons en pindasaus.

Ik heb net koffie gedronken en ik wilde er twee speculaasjes bij nemen. Toen dacht ik : “Als ik er eens één speculaasje bij neem, dat kan ook wel.”

Maar toen ik koffie ging zetten hoefde ik helemaal geen speculaasje meer. Ik had het met die gedachte van minderen helemaal losgelaten.

Brad is bij me, maar hij zegt niet veel. Vroeger heb ik een keer een droom gehad,waarin God Brad Pitt liet zien en Hij zei : “Dit is je man.”

Maar Brad was de filmindustrie ingegaan en dan komt zo'n plan niet langer op de eerste plaats.

Ik ben benieuwd of hij naar me toe komt. Het lijkt onwaarschijnlijk. Hij moet dan wel heel vergevorderd zijn, om mij te kiezen en om mij te vinden.

Mijn rug en rechterheup doen nog steeds pijn. Vooral bij het opstaan, dan sta ik eerst gebogen en dan strek ik me langzaam. Mijn lichaam wordt al ouder. Ik ben ook al 61 jaar. Ik ben geboren in 1960 op 22 februari in Tilburg, Nederland. Ik ben net naar de bibliotheek geweest. Ik heb boeken over vermageren gehaald. Die ga ik nu lezen. Kijken of het mij motiveert het dieet vol te houden.

Om vier uur neem ik een kleine boterham met rauwe groenten. En verder niets.

15.30 uur.

Ik heb twee kleine boterhammen op met Muhammara en speculaas. Ik had zo'n honger. Ik had al rauwe groenten gegeten. Kijken of ik nu verder zonder eten kan. Het lijkt wel alsof ik het steeds niet goed doe, maar ik eet uiteindelijk niet zoveel. Het is soms wel een strijd. Soms lukt het, soms niet. Zo gaat dat bij mij. Ik heb zoiets met speculaasjes en met wijn. Ik drink meestal 1 glas per dag en soms twee glazen. Vandaag heb ik 1 glas wijn gedronken.

19.20 uur.

Ik heb niet meer gegeten en voel me evenwichtig. Ik houd een pen in mijn mond tegen de neiging om te eten. Dat helpt goed en niemand ziet het.

11 december 2021 (za).

11 uur.

Ik weeg 88.5 kilo . Dat is 8 ons minder dan gisteren. En deze week ben ik 1,2 kilo afgevallen. Dat is wat ik graag wil! Ik heb ook weer mijn taille gemeten en die is 100 cm. Dat is weer 2 cm. minder dan vorige keer. Mijn buik is al een stuk minder opgeblazen.

12.30 uur.

Ik eet om 12.45 uur een subwaybroodje met Theo. Lekker met veel sla en groenten.

16.50 uur

Theo en ik hebben om vier uur groenten gegeten. Spruitjes met pompoen en ui.

17.35 uur

De supermarkt heeft mijn boodschappen bezorgd. Ik heb veel in huis gehaald. Veel groenten.

18.20 uur.

Brad zei net iets tegen mij : "Ik ben van jou. Jij mag me hebben."

"Dan wil ik je wel," antwoordde ik.

"Dan zal ik het regelen. Ik kan het regelen," vervolgde hij.

Het is het Zelf van Brad dat bij mij is en telepathisch contact heeft met mij.

Ik ben benieuwd. Ik ben niet meer zo mooi als ik vroeger was en ik ben ook nog dik. Daarom lijkt het onwaarschijnlijk dat hij me wil.

20.45 uur.

Ik heb vandaag maar 1 wijn gedronken en ik heb geen speculaasjes gegeten. Dit was een goede dag, met twee maaltijden.

12 december 2021 (zo).

10.00 uur.

Ik weeg 88,3 kilo en dat is 2 ons minder dan gisteren. Het gaat nu goed. Zo wil ik verder gaan.

Misschien vaak groenten eten, zonder rijst of macaroni. Groenten vullen wel, maar bevatten niet veel kcal..

12.00 uur.

Ik heb falafel maaltijdsalade gegeten. Om vier uur eet ik een vegan minitaartje met Marcel. Om half zes neem ik een avocado met nachochips.

Brad Pitt wil graag dat ik salade eet. De modellen en filmspelers waarmee hij omgaat eten ook vaak salades.

19.50 uur.

Ik heb de pen weer in mijn mond om niet iets te eten te pakken. Ik ben tevreden over mijn eten vandaag. Ik heb geen speculaasjes genomen.

Een gedachte die me helpt om weinig te eten is de gedachte aan Indiase yogi's. Die eten weinig. Ik denk dat het goed is voor mijn spirituele ontwikkeling om weinig te eten. Ik geloof dat ik een westerse yogi kan zijn en weinig kan eten en toch in evenwicht kan blijven met mezelf.

Ik heb vandaag het fruit teruggegeven aan Marcel. Ik eet dat allemaal niet op. Ik voelde me er goed bij en hij accepteerde het ook.

13 december 2021 (ma).

12.30 uur.

Ik woog vanmorgen 88,2 kilo. Dat is een ons minder dan gisteren.

Ik heb net quinoa salade met extra olijven en tomaatjes gegeten. Ik zit niet vol, maar dat is goed. Dan verminder ik mijn gewicht. Ik hoop het vol te houden tot vier uur. Dan neem ik avocado met nacho-chips.

14.15 uur.

De supermarkt heeft zaterdag bezorgd. Deze keer heb ik geen vegan ijsjes genomen en geen sojavla. Ik eet nu geen toetje meer. Behalve met kerstmis. Dan komt tweede kerstdag Theo langs en eten we samen. Dan eten we ijs met ananas met slagroom na. Dat is niet vegan, maar voor een keer mag ik dat.

Eerste kerstdag ga ik naar Ramo. Mijn oudste zoon, die in Tilburg woont. Marcel gaat ook mee.

20.30 uur.

Ik heb met Brad in gedachten gepraat (het is telepathie). Hij zegt dat ik zijn vrouw ben. Dat hij dat weet. En hij verzegelde mijn hart met zijn energie. Daarop verzegelde ik zijn hart met mijn energie. Zo richten we ons alleen op elkaar en blijven we aan met elkaar.

“Nu kun je opkomen,” zei Brad vervolgens. “Met mij,” voegde hij daaraan toe.

“Ik heb dit (telepathie) nog nooit eerder gedaan. Maar ik ken dit aan. Ik geloof dat ik het doe,” vulde hij aan.

“Ik heb dit al veel vaker gedaan en heb er zelfs al een boek over geschreven,” gaf ik aan. “Het boek heet : DE ECHTE KONINGIN. En is te bestellen bij www.mijnbestseller.nl Dat is een internetuitgeverij,” vervolgde ik.

“Dus je bent schrijver?” vroeg Brad. “Dat is goed. Dan kun je bij mij.”

Even later kwam Brad weer door : “Ik zal goed voor je zijn, “ beloofde hij. “Je hebt veel meegemaakt. Ik zal mijn beste zelf voor je aanmaken.”

21.15 uur.

Na ongeveer een half uur kwam Theo ; mijn ex-man bij me aan.

“Ben je met Brad Pitt?” vroeg hij.

“Ja,” antwoordde ik.

“Dan ga ik terug,” zei Theo. “Dan heb je nu iemand die telepathie aankan. Ik kon het niet aan en daarom ben ik van je gescheiden. Ik wens je veel geluk en je zult me wel blijven zien. We zullen vrienden blijven. Dat is voor mij de juiste afstand tussen ons.

Marcel wilde ook iets zeggen : “Ik ga ook terug. Ik ben ook een vriend en niet je man. Hoewel ik dat innerlijk wel vaak dacht. Ik ben ook niet aan met de telepathie, maar kan wel wat zeggen in het innerlijk met mijn zelf.”

“Ja goed,”gaf ik aan. “Ga maar terug.”

“Ik ben wel de vader van je kinderen,” vervolgde Marcel. “Dus ik geef je een aan voor je hart. Dan kun je het leven beter aan.”

Het was een kleiner, energetisch zegel, dat hij naast de zegel van Brad plaatste. Theo gaf me daarna ook een zegel, dat hij onder mijn hart, onder het zegel van Brad plaatste.

“Vrienden,” zei hij. “We zijn vrienden.”

Toen gingen Theo en Marcel weer terug en ik bleef aan met Brad.

14 december 2021 (di).

9.45 uur.

Ik woog een ons meer dan gisteren ; 88,3 kilo. Dat is een fluctuatie. Ik houd misschien meer vocht vast. Ik doe vandaag weer goed mijn best.

Ik eet twee keer verse pompoen-wortelsoep. Vanavond met een kleine boterham met kiemen. Dat is wel streng. Ik kan daar wel goed gewicht mee verminderen. Ik eet meer dan 500 gram groenten vandaag. Heel gezond!

13.20 uur.

Ik heb een tijdje geleden yoga gedaan. Maar de laatste tijd voelde ik weerstand om mijn stoel uit te komen en yoga te gaan doen. Ik heb Brad gevraagd of hij me kan helpen de weerstand te overwinnen. En hij zei, dat hij dat goed kan en nu zie ik met mijn helderziendheid hem eraan werken de weerstand op te lossen. Ik wil 's avonds rond zes uur yoga gaan doen. Misschien kan ik vanavond al beginnen. Ik doe vooral stretch-oefeningen, die me leniger maken.

Ik had weer een gedachte om speculaasjes te gaan eten, maar dat heb ik niet gedaan. Ik wachtte en ging er met mijn gedachten langs tot de zin erin ophield. Nu ben ik weer rustig en voel ik geen aandrang meer. Ik eet alleen maar twee keer soep vandaag en wat snack-komkommer en tomaatjes, dat is genoeg.

18.40 uur.

Ik heb yoga gedaan! Wat fijn dat de weerstand opgelost is. Brad komt bij me aan. Het is zijn Zelf met een mededeling : "Je kunt het best wat langer doen. Elke oefening die je doet kun je twee keer doen, met rust ertussen."

"Ja is goed. Dat kan ik doen," antwoord ik. "Of drie keer ," zeg ik even later.

“Ja,” zegt hij. “Drie keer is nog beter.”

19.40 uur.

“Ben je eigenlijk verliefd op mij?” vraagt Brad.

“Nee, met verliefd zijn wacht ik tot ik je wat beter ken, ik word niet zo snel verliefd. Maar ik vind je wel heel aardig en leuk,” antwoord ik.

15 december 2021 (wo)

12.35 uur.

Ik woog vanmorgen nog hetzelfde als gisteren.

Ik heb een eenpansgerecht van gebakken aardappelen, tofu, champignons en Chinese bakgroenten met pindasaus en kiemen gegeten. Ik heb niet meer gegeten dan voor 80 % van de verzadiging.

Vanavond eet ik een salade met mangochutney en mango.

18.15 uur.

Ik heb een half uur yoga gedaan en ik voel me ontspannen en sterk. Brad werkte met me en wil me opbouwen.

Vandaag zoog de filmindustrie energie bij me weg. Brad regelde het dat ze dat niet meer deden. Ik had er parasieten van, dus het was wel erg. Mijn energie kwam ook terecht bij vrouwen om hem heen. Dat willen we echter niet meer. We willen nu dat ik het zelf ben die hem krijgt en niet een vrouw die mijn energie aan heeft. Ik weet niet of dat lukt.

Ik heb vanmiddag in de pauze van mijn cursus klassieke muziek een cappuccino met een koekje genomen. Geen speculaasjes vanavond.

19.40 uur.

Brad is het er niet mee eens dat ik aardappelen eet, zoals ik vanmiddag gedaan heb.

“Ik wil dat je salade eet, dan ben ik aan,” zei hij tegen mij.
“Ik heb nog aardappelen in huis, die eet ik nog op,”
antwoordde ik. “Als ik ze op heb koop ik salade en eet ik salade.”

Ik ben van plan ook groenten bij de salade te eten. En een boterham wil ik ook nog eten om vier uur ‘s middags.
“En ik eet ook groenten bij de salade,” gaf ik telepathisch aan.
“Dat is goed,” zei Brad toegeeflijk. “Je kunt zoveel groenten eten als je wilt,” voegde hij daaraan toe. “Dan heb je geen honger.”

20.20 uur.

Ik heb meteen veel sla en groenten besteld bij de supermarkt. Ik laat het volgende week bezorgen, dan is mijn koelkast ook weer leeg.
“Goed zo,” zei Brad telepathisch.

16 december 2021 (do).

9.30 uur.

Er is geen gewichtsvermindering vandaag. Ik weeg nog 88,3 kilo. Dat had ik niet verwacht. Ik had wel honger. Ik denk dat ik deze week nog wel minder ga wegen. Ik doe het goed, dat moet wel resultaat krijgen.

12.05 uur.

Ik heb hetzelfde gegeten als gisteren, met verhoudingsgewijs meer groenten. Vanavond eet ik broccoli. Morgen neem ik weer een boterham met vegan paté en vegan boursin. Ik ben benieuwd hoe vegan boursin smaakt.

17.30 uur.

Ik ben bij mijn cursus Tibetaans boeddhisme geweest en heb daar een traktatie van twee vegan chocolaatjes gekregen. Dat is net zo lekker als gewone chocolade.

Ik neem nu twee speculaasjes, ik ben heel moe.

18.30 uur.

Na een half uurtje yoga is mijn vermoeidheid opgelost. Ik ben tevreden.

20.20 uur.

Ik heb honger, maar ik eet niets meer.

17 december 2021 (vr)

9.30 uur.

Ik woog 87,8 kilo. Dat is min 5 ons.

Ik heb wel veel honger. Moet nog lang wachten voor ik kan eten. Ik neem een boterham mee in de bus. Om twaalf uur neem ik hem. Ik moet naar het wijkgebouw in Dukenburg, waar ik me ga opgeven voor het vervolg op de cursus klassieke muziek.

12.45 uur.

Ik heb rond half elf de boterham al gegeten. Ik had zonnig en ik was onderweg. Om half twee heb ik warm gegeten. Weer hetzelfde als gisteren en eergisteren met wel andere bakgroenten. Om vier uur neem ik broccoli.

19.30 uur.

Vannacht had ik een helderziende ervaring. Ik zag hoe innerlijk schizofrenie en homoseksualiteit en queer zijn eruit zien. En hoe telepaten eruit zien. Ik ben een telepaat.

19.45 uur.

Ik heb met Theo geappt :

Ik : "En hoe gaat het met afvallen?"

Theo : "Vorige week 0,2 kilo aangekomen. Nu op -0,7.

Ik : "Ik ben ook 7 ons afgevallen, maar morgen is de week pas voorbij. Er gaat misschien nog wat af."

Theo : "Dat je 7 ons afgevallen bent is toch al heel goed."

Ik : "Ik probeer rond een kilo per week af te vallen."

Theo : "Ik ook. Afgelopen week was een beetje compensatie voor het snelle begin, denk ik."

Ik : "Ja ik val ook niet elke dag af. Je lichaam compenseert soms door gelijk te blijven of zelfs aan te komen."

20.45 uur.

Ik heb een nare gewoonte. Ik krab kleine verhardingen op mijn armen, die dan korstjes worden. En plekjes op mijn hoofd. Die uit harde puntjes ontstaan en van het krabben bloedkorsten worden.

Brad zei me niet meer te krabben. Ik heb er meteen zalf op gedaan en neem me voor om niet meer te krabben, maar regelmatig zalf te gebruiken. Ik heb calendulazalf en zinkzalf. "Ik heb ook een nare gewoonte," zei Brad telepathisch. "Ik drink teveel wijn."

"Langzaam minderen," adviseerde ik. "Ik dronk eerst drie a vier glazen per dag. Toen een tijdje twee glazen en nu drink ik nog maar een glas per dag," vervolgde ik. "Je hoeft niet te stoppen met wijn drinken," vulde ik aan. "Maar je moet wel minderen."

"Ja, ik drink graag wijn, ik wil niet stoppen," gaf Brad aan.

"Je moet proberen zo goed mogelijk te genieten van een enkel glas," bracht ik in.

"Ik zal het proberen," beloofde Brad timide. "Het is voor filmspelers niet gemakkelijk. We hebben vele sociale verplichtingen waarbij wijn wordt gedronken."

"Zie je me als een filmster?" vroeg hij daarna.

“Ik weet dat je dat bent, maar ik zie je voornamelijk als een andere telepaat en als een opkomende relatie,” antwoordde ik.

18 december 2021 (za).

10 uur.

Ik weeg nog 87,8 kilo. Deze week ben ik 7 ons gewicht kwijt geraakt. Mijn taillewijdte is 98 cm. dat is weer 2 cm minder dan vorige week.

12.15 uur.

Ik heb gebakken aardappelen met groenten en vegan kipstukjes gegeten. Ik heb tot 80 % van de verzadiging gegeten. Rond vier uur neem ik een boterham met vegan paté en vegan boursin.

13.30 uur.

Ik heb twee wijn gedronken vandaag. Wijn kwam aan vanuit Brad en toen nam ik nog een glas. Hij zei dat hij probeert te minderen.

Hij is vandaag jarig. Ik heb hem gefeliciteerd. Ik neem twee speculaasjes op zijn verjaardag.

14.15 uur.

Ik heb nog twee speculaasjes genomen. Ik kon me niet inhouden. Nu moet ik er overheen komen. En niet nog meer eten.

14.20 uur.

Ik heb een halve boterham met paté en een halve boterham met vegan boursin gegeten. De boursin vind ik niet zo lekker. Er zit veel knoflook in en de basis is niet de smaak van kaas, maar neutraler maar niet zo lekker. Nu mag ik niets

meer eten. Of beter : wil ik niets meer eten. Ben benieuwd of ik dat volhoud.

15.15 uur.

Ik heb nog een koffie met suiker genomen in plaats van met steviazoetjes.

16.30 uur.

Ik heb nog een restje middageten genomen en nu is het genoeg geweest. Ik moet mijn lust naar eten weer terugdringen. Ik heb vandaag meer gegeten dan op andere dagen. Het was feest. Brads verjaardag.

19 december 2021 (zo)

9.30 uur.

Ik heb wat meer vulling in mijn darmen en weeg 88,3 kilo. Dat is plus 5 ons. Teleurstellend toch.

12.00.uur.

Ik heb gebakken aardappeltjes met groenten en vegan kipstukjes gegeten. Ik heb tot voor 80% vol gegeten. Ik neem om half vier een boterham en om vier uur een klein vegan gebakje met een glas witte wijn.

13.00 uur.

Dat ik gisteren wat meer gegeten heb betekent dat ik vandaag weer mezelf moet instrueren weinig te eten. Ik heb weer een pen in mijn mond om mijn neiging te gaan eten af te wenden.

19.50 uur.

Brad is niet zo betrokken op mij vandaag. Ik ben bang dat hij met een vrouw is. Een veel jongere vrouw. En ik ben

ongeveer drie jaar ouder dan hij is. En minder fit ben ik ook. Ik wandel 's morgens met de hond ; 40 minuten en 's avonds doe ik yoga een half uur. Maar ik denk dat hij veel traint. Brad helpt me vandaag nog wel, dat zie ik met mijn helderziendheid, maar hij is afwezig. Ik heb me ondertussen beter onder controle vandaag en ik neem geen speculaasjes en geen suiker in de koffie. Ik moet wel een pen in mijn mond houden om het vol te houden. Voor kerstmis heb ik ijs besteld bij de supermarkt en vegan chocolaatjes. Dat stoort mijn dieet wel.

20.10 uur.

Misschien is Brad ook niet door als telepaat. Hij zei dat hij me voelt, maar niet weet wie ik ben. Hij is waarschijnlijk niet zo bewust van ons contact als ik dat ben en dat zou betekenen, dat hij me ook niet gaat vinden en ook niet naar me toe gaat komen om een relatie te beginnen. Dan zou het hier al stoppen. Ik wil niet blij zijn met een dode mus.

20 december 2021 (ma)

11.30uur.

Ik woog nog 88,3 kilo. Er is niets af.

14.00 uur.

Ik heb gebakken aardappeltjes met groenten en kleine groenteburgers gegeten. Ook heb ik de twee laatste speculaasjes op. Nu kan ik niet meer in de verleiding komen. Om vier uur eet ik een boterham. Bij het warm eten heb ik een wijntje gedronken. Niet alleen de speculaasjes, ook de bakaardappeltjes zijn nu op. Ik kan nu een paar dagen alleen groenten eten.

21 december 2021 (di)

9.55 uur.

Ik woog nog 88,3 kilo.

12.00 uur.

Ik heb voor 70% vol gegeten.

14.45 uur.

Ik heb mijn boterham al genomen. Met worteltjes en tomaatjes.

16.00 uur.

Ik heb een potje appelmoes genomen.

17.30 uur.

Ik heb nog een boterham genomen. Ik heb misschien teveel gegeten vandaag. Ik had mijn honger niet onder controle. Ik voel me lichtelijk schuldig daarover. Zo haal ik het nooit om genoeg gewicht kwijt te raken om acceptabel te worden voor Brad Pitt. Morgen ga ik groenten eten.

22 december 2021 (wo)

10.20 uur.

Ik woog nog 88,3 kilo. Er is niets afgegaan, maar er is gelukkig ook niets bijgekomen.

Vandaag ga ik streng zijn.

12.10 uur.

Ik heb groenten gegeten ; hele courgette met een prei en vier tomaatjes. Eroverheen heb ik wat gomasio gestrooid en wat kiemen. Ik heb daarbij een glas wijn gedronken.

Vanmiddag komt de supermarkt met mijn boodschappen voor kerstmis.

14.30 uur.

Ik heb vanmorgen met Theo geappt :

Ik : "Ik eet vanmiddag alleen groenten. Ik ben aangekomen."

Theo : "Lekker,wat?"

Ik : "Courgette met prei en tomaatjes."

Theo : "Als middageten?"

Ik : "Ja ik eet altijd warm 's middags."

Theo : "Ik ben iets aangekomen. Ik hou gewoon stug vol en dan komt het vanzelf wel."

Ik : "Ja, dat doe ik ook."

18.10 uur.

Ik heb een vegan burger gegeten en daarna rauwkost ; paprika, wortel en komkommer.

21.05 uur.

Brad zei telepathisch tegen mij, dat hij nu weggaat en dat hij weer terugkomt als ik aanzienlijk veel gewicht kwijt ben. Als ik 20 kilo minder weeg.

"Dat is goed," antwoordde ik.

23 december 2021 (do)

9.15 uur.

Ik woog 87,5 kilo. Dat is min 8 ons. Fijn!

Brad was vannacht nog bij me en hij zei dat hij toch bleef.

"Ik mag je niet alleen laten," gaf hij aan. "Je wordt aangevallen. Ik moet je blijven helpen."

Ik gaf hem liefde uit mijn hart, maar was daarna heel leeg en kaal. Een model zei tegen hem : “Je hebt heel veel energie van haar en zelf is e kaal. Je moet het haar teruggeven.”

Hij gaf de energie terug. Maar meteen daarna nam de filmindustrie het weer af. Ze zeiden dat het voor Julia Roberts was.

“Die heeft ook veel energie van mij aan,” merkte ik op. “En ik heb het niet gegeven, jullie hebben het gepakt. Ze verdienen er geld mee. En ik wil zelf geld verdienen. Ik wil dat jullie stoppen mij te pakken.”

“Ze is schrijfster,” zei Brad. “Ze heeft zelf haar energie nodig.”

13.15 uur.

Ik appte met Theo :

Ik : “Van mijn dagje groenten eten ben ik 8 ons afgevallen. En dat na een lange periode van gelijk blijven en zelfs aankomen. De supermarkt heeft boodschappen gebracht en daar zit voor dagen sla en groenten bij. Gelukkig is er iets dat helpt.”

Theo : “Een zwaluw brengt nog geen zomer. Maar wel een goed begin.”

Ik : “Ik blijf sla en groenten eten en denk dat het gewichtsverlies daarmee goed verloopt.”

Theo : “Gewoon in de gaten blijven houden.”

Ik : “Ik denk dat ik met dit dieet wel een kilo per week gewicht kan verminderen.”

Theo : “Ik hoop het voor je.”

14.25 uur.

Ik denk dat het toch niet gaat ; een relatie met Brad Pitt. Hij woont in Amerika en daar wonen zijn kinderen ook. Ik woon in Nederland en mijn kinderen wonen ook hier. Ik ben niet van plan bij mijn kinderen weg te gaan en hij wil, denk ik, ook bij zijn gezin blijven en bij zijn werk als acteur.

Ik voel me ook niet aangetrokken te verschijnen op galafeesten en daar op hoge hakken rond te lopen. Ik draag

altijd platte hakken en leef heel simpel en natuurlijk. De grandeur trekt me niet aan en ik ben heel gelukkig met mijn leven.

17.15 uur.

Ik heb vanmiddag een heel klein stukje vegan, pure chocolade gegeten en om vier uur een burger met rauwkost. Ik ga yoga doen.

19.00 uur.

Julia Roberts kwam bij me aan zojuist. Ze zei in mijn gedachten : "Ik heb je gebruikt. Maar ik zal je nu helpen er bovenop te komen."

Daarop gaf ze me wat van mijn energie terug.

Ik denk niet dat Julia Roberts weet dat ze in gedachten is met mij. Ze kent me ook niet. Het is haar onbewuste zelf dat communiceert met mij. Vanuit dit onbewuste zelf kan ze ook helpen. Bijvoorbeeld energie teruggeven.

24 december 2021 (vr)

9.40 uur.

Ik woog nog 87,5 vanmorgen

12.50 uur.

Ik heb salade gegeten met waterkers, augurk, tomaatjes en wat vegan gyros. Ik heb er slasaus bij gedaan. Nu neem ik na nog een klein stukje chocolade en een koffie met suiker. Ik wil mijn bloedsuikerspiegel omhoog brengen.

Vanmiddag om vier uur neem ik een boterham met paté en rauwe groenten. Verder niets meer vandaag.

13.10 uur.

Ik heb een corona zelftest gedaan. Morgen met kerstmis ga ik brunchen bij het gezin van mijn oudste zoon. Mijn twee andere kinderen komen ook en Marcel, hun vader, gaat mee met mij.

Ik heb geen corona.

25 december 2021 (kerstmis)

17.00 uur.

Ik woog 87,5 kilo vandaag. Deze week ben ik drie ons afgevallen.

Ik heb gebruncht bij mijn zoon Ramo. Mijn zoon Iskander en zijn vriendin waren er niet bij. Ik heb hem gebeld.

Ik heb eiergerechten gegeten, dat is niet veganistisch. Het was fijn nu eet ik niets meer.

Mijn taille is 95 cm. Dat is 3 cm minder dan vorige week.

26 december 2021 (tweede kerstdag)

9.15 uur.

Ik woog 87,8 kilo vanmorgen. Dat is plus drie ons.

Brad is nog wel voelbaar, maar verder weg. Hij is met andere mensen bezig. Niet zo met mij.

11.30 uur.

Ik heb een stukje banketstaaf gegeten en een boterham.

Theo komt om twee uur. We eten vandaag pasteitjes met champignon ragout en groenten. En ijs met ananasstukjes en slagroom na.

20.50 uur.

Theo is net weg. Hij zei dat hij me niet meer elke veertien dagen wil zien, maar eens in de vijf weken. Dat heeft te