

A stylized graphic of a leafy branch in shades of gold and brown, positioned to the left of the text.

food for
thought

A horizontal, gold-colored shadow or highlight beneath the text.

Sandra Derksen

Disclaimer

Met het oog op de complexiteit en het individuele karakter van gezondheidskwesties kan dit boek en de ideeën, oefeningen en suggesties nooit het advies van getrainde medische professionals vervangen. Alle kwesties die iemands gezondheid aangaan vragen om een medische expertise. De rol van de auteur is gericht op educatie in de context van deze materie. De auteur verleent geen medische assessments, individuele therapeutische interventies of persoonlijk medisch advies. De auteur wijst elke aansprakelijkheid van de hand die direct of indirect ontstaat door het gebruik van dit boek.

© 2011 Sandra Derksen

Tweede versie, 2012

Illustratie omslag: afbeelding Stanford Education voor het congres Food For Thought in 2009.

Tekstcorrectie: Ingrid Timmermans

Meer informatie over de activiteiten van de auteur en bestellen van dit boek:

www.afvallenalsspiritueleoefening.nl (website)

www.spiritueelafvallen.nl (weblog)

Ondanks al de aan de samenstelling van de tekst bestede zorg, kan de auteur geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Alle rechten voorbehouden.

Voorgerecht	6
Buffet:	
1. Geloof jij dat iedereen kan afvallen?	7
2. Help! Ik heb weer een (vr) eetbui. En nu?	9
3. Leef wie je bent! Maar wie ben je eigenlijk?	11
4. Een ander perspectief op wilskracht	14
5. Gouden bezuinigingstip om moeiteloos af te vallen	16
6. Het ene willen, het andere doen	19
7. Bevrijd je van je negatieve lichaamsbeeld	22
8. Druk, haast, stress... heb jij wel tijd om af te vallen?	25
9. Al die eetadviezen. Wat is nu eigenlijk waar?	27
10. Voed jij jezelf met wat je écht nodig hebt?	29
11. Daar wordt aan de deur geklopt	32
12. Schrijf je licht en op gewicht	37
13. Realiseer je doel door onmiddellijk te finishen	40
14. 1001 dingen die je kunt doen in plaats van eten	42
15. Dwing je succes af met een focusmoment	44
16. Weet jij jouw energiebalans?	46
17. Tien tips om jouw verbranding te boosten	49
18. Het ik-ben-het-zat moment	52
19. Verleid door je denken	54
20. Dé sleutel tot succes: gewoon doen!	56

21.	Zin en onzin over BMI	58
22.	Wees jezelf... daar word je een ander mens van!	61
23.	Durf jij ja te zeggen tegen jouw nee?	64
24.	Bevrijd jezelf door te ontspannen in dat wat is	66
25.	Hé pssst, zeg eens eerlijk... hoe vaak doe jij het?	68
26.	Eet jij jezelf ook weg?	70
27.	Kan niet? Dan niet!	72
28.	Vijf successtrategieën om gewichtsverlies te handhaven	74
29.	Elk moment heeft zijn eigen behoefte	77
30.	M&M's... de basisingrediënten voor succesvol afvallen (en meer)	79
31.	Vijftig oorzaken van overgewicht op een rijtje	82
32.	Hoe hou ik het nu vol?	85
33.	De zon (een kort verhaaltje)	88

Over de auteur en afvallen als spirituele oefening

Voorgerecht

Food for Thought is geschreven voor mensen die worstelen met hun gewicht, eetgedrag en zelfbeeld. De teksten, training en coaching van de auteur zijn bedoeld om lichter in het leven te staan.

Het is namelijk mijn missie mensen met eet- en gewichtsproblemen te inspireren lichter in het leven te staan zodat zij zichzelf blijvend kunnen (ver)vullen.

Dit lichter in het leven staan is in de eerste en belangrijkste plaats innerlijk bedoeld, wat zich kan uiten in andere leef- en eetkeuzes. Uitgangspunt is de bereidheid tot zelfonderzoek om zo de wortels van je eetgedrag bloot te leggen.

De inhoud van dit boek bestaat uit een verzameling columns geschreven voor het ezine Afvallen als Spirituele Oefening van juni 2010 tot en met november 2011 plus enkele speciaal voor dit boek gepubliceerde columns. Deze columns waren ook volledig te lezen via de weblog Spiritueel Afvallen.

Ze zijn in chronologische volgorde van uitgave geplaatst, waarbij de nieuwe columns op willekeurige plaatsen zijn toegevoegd. Deze columns zijn in originele uitgave, hooguit met correctie van spelling- en stijlfouten, opgenomen in dit boek.

Menig lezer van deze columns heeft laten weten dat zij geïnspireerd raakten door het lezen ervan en dat het als

steuntje in de rug heeft gediend bij het veranderen van niet langer gewenst eetgedrag of anderszins. Ik hoop dat het waar nodig jou ook (weer) mag inspireren.

Lees smakelijk!

Sandra



8. Druk, haast, stress... heb jij wel tijd om af te vallen?

Het verliezen van de overtollige kilo's gaat niet van vandaag op morgen, dat heeft tijd nodig. Vooral als het om veel kilo's gaat. Hoewel... je kunt soms vrij snel veel afvallen en over die laatste kilo een aantal maanden doen; wat in mijn geval dus gebeurde 😊. Maar hoe dan ook, tussen het moment dat je begint en het moment dat je die overtollige kilo's bent kwijtgeraakt, zit tijd.

Maar het heeft niet alleen tijd nodig, het vraagt ook tijd van jezelf. En dan zou ik het woordje tijd hier eigenlijk graag willen vervangen door een ander woord dat te maken heeft met tijd, maar beter uitdrukt waar het over gaat... aandacht! Afvallen of het veranderen van andersoortig ongewenst (eet)gedrag, vraagt aandacht. Natuurlijk begint het met de wens, of liever de ferme wil, om het te willen aanpakken, maar hierna staat of valt het met de aandacht die je er in investeert.

Ja, investeert! Ik moet hierbij denken aan een stel dat samen een succesvol bedrijf runt, nagenoeg elke avond uit eten gaat en er van droomt om af te vallen. Ze leiden en druk en vol leven, zowel zakelijk als privé. Ze vroegen aan mij of ik hun niet met een aantal

sessies hypnotherapie kon helpen zodat ze konden afvallen. Ik heb dat geweigerd. Niet omdat ik ze niet wil helpen, maar omdat ik ze in dit geval niet kán helpen. Bij het verder doorvragen, bleek namelijk al snel dat ze niet bereid waren er zelf de benodigde aandacht in te investeren en liefst een of andere snelle toveroplossing wilden zonder al te veel eigen moeite te hoeven doen. Tja...



We leven in een samenleving waarin het voor veel mensen een druk, haastig, snel en behoorlijk vol, zo niet overvol leven is. In de vierentwintig uur tijd die we elke dag weer hebben, komt menigeen tijd te kort. In die hektiek wordt 'even' afvallen dan knap lastig. Al is het maar omdat de biochemische processen in het lichaam zich tegen je wens keren, doordat door de stress(hormonen) het bloedsuikergehalte stijgt, waardoor de hersenen een hongersignaal afgeven. Afvallen betekent al honger leiden. Afvallen en stresssignalen in het lichaam is dubbel honger leiden. Een valkuil voor verkeerd eetgedrag en eetaanvallen. Ook heel logisch: want het hele fysieke systeem roept NU, ONMIDDELLIJK om energierijk eten.

Afvallen vraagt aandacht. Aandacht om je eetgedrag onder de loep te nemen, aandacht om stil te staan bij wat je anders zou willen doen, aandacht voor gevoelens die anders

door eten worden gedempt, aandacht om bewust boodschappen te kunnen doen, aandacht om etiketten van voedingsproducten te vergelijken, aandacht om meer te bewegen, aandacht wat je deze dag gaat eten, aandacht om te voelen wat je nodig hebt, aandacht om alert te zijn als de verleidingen toeslaan, aandacht om te ontspannen en rust te creëren, aandacht om goed voor jezelf te zorgen, aandacht om te proeven wat je eet en drinkt, aandacht om bewust te zijn, enzovoort, enzovoort.

En aandacht is tijd, of beter: de tijd hebben of de tijd nemen. De vraag is dan eigenlijk niet of je tijd hebt om af te vallen, maar of je bereid bent tijd - en dus aandacht - te creëren om af te vallen. Tijd is niet zomaar iets wat ons overkomt en waarin we gevangen zitten. Tijd bepaalt niet alleen, wij zijn ook in staat tijd te bepalen.

Dus... heb jij vanaf nú tijd om je wens om af te vallen mogelijk te maken? Oftewel kun jij jezelf die aandacht geven? Of heb je daarvoor eigenlijk geen tijd?