

Cursus Voedingsvrijheid les 3: mentale en emotionele vrijheid

In les 1 hebben we aandacht besteed aan de dieetcultuur en in les 2 zijn we bewust geworden van alle eetregels die we onszelf opleggen.

Mogelijk besef je nu dat alle gedachtes, gevoelens en gedrag gaan over regels
of je VERBIEDT jezelf voedingsproducten
of je LEGT jezelf OP wat je MOET eten.

Vervolgens gaat het over GOED en FOUT,
over GEZOND en ONGEZOND,
over MOETEN AFVALLEN en koste wat kost VOORKOMEN DAT JE AANKOMT.

We blijven de regels en de gedachtes vasthouden, omdat het een gevoel van controle geeft. Maar betekent het dat je echte controle hebt of is dit gevoel van controle maar schijn?

Het idee van controle kan er juist voor zorgen dat je je gaat schamen, schuldig en machteloos gaat voelen, omdat het niet lukt om aan al die regels te houden.

Als je een tijdje voedingsproducten niet mag nuttigen of juist moet nuttigen, dan zijn er in het algemeen 2 soorten reacties:

1. Je wordt op een gegeven moment opstandig: 'ik moet helemaal niks en ik bepaal zelf wel wat ik eet. Niemand zegt tegen mij wat ik wel of niet mag, ik heb er schijt aan. Ik doe waar ik zelf zin in heb.'
2. Of als het toch allemaal niet lukt: 'ik heb toch al gefaald, laat het ook maar. Het heeft geen enkele zin, ik kan het toch niet'.

Wat wil jij?
Vast blijven houden aan regels of zelf mogen kiezen wat je wel of niet wilt?

Wil je mentaal en emotioneel gevangen zijn of kies je voor innerlijke vrijheid?

Pak de aantekeningen van les 2 (het effect van eetregels) er bij voor het beantwoorden van de volgende vragen over gedachtes en overtuigingen en noteer de antwoorden weer in je schrift of notitieblok.

Mentale vrijheid
In les 2 heb je al je gedachtes genoteerd als het gaat om voeding, eetmomenten en -tijden, over bewegen en sporten, over jouw gezondheid, jouw lichaam en gewicht en over jezelf.

Wat komt er in je op als jij denkt aan mentale vrijheid?
Hoe belangrijk is het voor jou?
Schrijf maar gewoon op,
wat er spontaan in je opkomt.



Als er teveel regels zijn, voel je je dan vrij of juist gevangen? Als we ons korte of langere tijd gevangen voelen door onze gedachten over wat goed is en wat niet, wat persé moet of absoluut niet mag, dan hebben veel mensen de neiging om in opstand te komen. Je kunt ondeugend worden en stiekem de regels oprekken, je kunt de regels negeren en doen of ze er niet zijn of ze bewust overtreden.

Wat gebeurt er in jou als je langere tijd strikte regels opgelegd krijgt?
Welke neiging heb jij?

Als we regels oprekken, negeren of bewust overtreden, dan is er vaak geen rem meer en gaan we vroeg of laat los. Als we los gaan, dan vinden we daar weer van alles van. Dan denken we vaak slecht over onszelf en voelen ons zwak. Dit geeft vervolgens weer de bevestiging dat we het niet kunnen, dat we niet te vertrouwen zijn met eten en dat

we regels nodig hebben om onszelf onder controle te houden, want we hebben geen discipline.

Dus dan weer dezelfde of andere strikte regels, waar we weer schijt aan krijgen en we gaan vroeg of laat weer los en zo blijven we door de regels rondjes rijden op de rotonde en we vergeten een afslag te nemen.



Dus loslaten van gedachtes over eetregels, over goed en fout is nodig, ook al kan het eng voelen. Je hebt geen houvast meer en hoe moet dat dan? Kan best angstig zijn om de regels, die helemaal niet werken, toch los te laten. Je hebt geen duidelijkheid meer, je hebt geen (schijn)controle meer. Je hebt geen meetlat en daardoor weet je niet of je het wel goed doet. Je wilt de veilige rotonde verlaten, maar waar gaat de weg naar toe?

Laten we daarom eerst nog even dieper ingaan op de gedachtes die je hebt met betrekking tot gezondheid, eten, gewicht, lijf of bewegen. Je hebt deze in les 2 genoteerd. Kies drie veel voorkomende gedachtes uit les 2 en beantwoord de volgende vragen:

1. Wat is het effect van die gedachte?

2. Wat is het effect als je je niet langer aan die gedachte vasthoudt?

Emotionele vrijheid

We hebben de neiging onszelf keihard te veroordelen als we het niet goed doen en ja, dan ga je je schamen, schuldig en machteloos voelen. Dat doen we dus ook als we ons niet aan dieetregels houden.
We voelen vaak schaamte en schuldgevoel als we iets fout' eten, als we 'teveel' eten als we ons niet aan te tijden houden,
als we ..... noem maar op.



<u>Bijvoorbeeld:</u>

Je voelt je schuldig over het eten van koekjes. Dat schuldgevoel is gekoppeld aan de gedachte en overtuigingen van het eten van koekjes. Het is slecht, ongezond, er zit veel suiker in en je word er dik van. Als je het dan eet, voel je je naar en schuldig en ook machteloos omdat je denkt dat je geen discipline hebt.

<u>Het effect op de korte termijn kan zijn:</u>

- Dat je je vervelend voelt en dan maar meer koekjes of het hele pak leegeet. Het kan komen vanuit een 'schijthouding' of de gedachte 'het is nu toch al verpest'.
- Je neemt je voor de komende week geen koekjes meer te eten. Dat lukt dan een paar dagen en dan ga je toch weer voor de bijl.
- Je krijgt de neiging om te compenseren, je gaat extra wandelen, sporten of juist alleen maar worteltjes eten.
- Je gaat je nog meer regels opleggen en van jezelf eisen dat je het nu wel gaat volhouden.

<u>Het effect op de langere termijn kan zijn:</u>

- Dat je je schuldig blijft voelen en dat maakt de relatie met eten nog ingewikkelder
- Je blijft op de rotonde rijden van eten, schuldig voelen, het proberen goed te maken, de controle weer pakken, teveel of fout eten en je weer zwak, schuldig en machteloos voelt.

Pak de gevoelens erbij die je in les 3 hebt opgeschreven en kies drie gevoelens uit die je niet prettig vindt en wel vaak ervaart. Beantwoord de volgende vragen:

- Welk gevoel ervaar je regelmatig in relatie tot eten, gezondheid, gewicht, lijf en bewegen?
- Waarom komt het denk je dat je je zo voelt?
- Wat is het effect van dit gevoel op je gedachten en gedrag op korte termijn?
- Wat is het effect van dit gevoel op je gedachten en gedrag op lange termijn?

Lees nu eens terug wat je allemaal opgeschreven hebt.
Wat valt je op?

Mogelijk ben je nog meer bewust geworden dat gedachten, gevoelens en gedrag elkaar beïnvloeden.

Wat wil je nu?
Op de rotonde blijven of de rotonde verlaten?

We voelen vaak angst om de rotonde te verlaten. Waar gaat de weg naar toe? Dat geeft onrustig, onzekerheid, soms paniek en andere gevoelens.

ANGST IS DE HANDBOEI VAN JE INNERLIJKE VRIJHEID
LIEFDE VOOR JEZELF IS DE SLEUTEL OM JEZELF TE BEVRIJDEN



Blijf de komende tijd bewust bezig.

Let op hoe je je voelt over het eten, gezondheid, gewicht, lijf en bewegen.
Voel je je innerlijk gevangen of voel je je vrij?

Doe dit een aantal dagen voordat je meteen doorgaat naar de volgende les.

Bewustwording van alle gedachten en gevoelens is nodig om tot verandering te komen.

De volgende les is het tijd voor actie om stappen te zetten om de rotonde te verlaten.

Liefs GerritA