GerritA Huisman
Integrale leefstijl- & vitaliteitsspecialist

Cursus Voedingsvrijheid les 4: tijd voor actie

In les 1 hebben we aandacht besteed aan de dieetcultuur.
Je bent vast bewust geworden van de ellendige gevolgen hiervan zoals een negatief lichaamsbeeld. Je belandt bijna als vanzelf in een vicieuze cirkel.

In les 2 ben je bewust geworden wat er allemaal in jou leeft aan gedachtes en gevoelens als het gaat om afvallen en diëten. Je hebt kunnen merken welk gedrag dat oplevert. Ook zul je gemerkt hebben dat stickertjes plakken met 'gezond en ongezond' en 'goed en fout' funest is.

In les 3 hebben we gekeken naar innerlijke vrijheid, zowel mentaal als emotioneel. Iedereen wil innerlijke vrijheid, maar vaak voelen we angst om nieuwe stappen te zetten, omdat we niet weten waar we naar toegaan.

In deze les gaan we de eerste stappen zetten op weg naar innerlijke vrijheid.

We gaan afscheid nemen en loslaten

van praktische dieet hulpmiddelen

om ruimte te creëren voor nieuwe dingen.

LOS
ALS JE LAAT

HEB JE TWEE
HANDEN VRIJ

Loesje

Dieethulpmiddelen

We gebruiken mega-veel dieet tools.
Hulpmiddelen om controle te krijgen.
Om te toetsen en te meten of we het wel goed doen.
Met de tools gaat het om getallen, het gaat niet om jou.

Het lijkt of al die hulpmiddelen controle geven, maar het is alleen maar schijncontrole. En als de getallen niet positief zijn, dan veroordelen we ons zelf keihard.

Dat gaan we niet meer doen!

Het is tijd voor verandering!



We gaan één voor één afscheid nemen van de dieet tools, ze loslaten om ruimte te creëren voor nieuwe dingen.

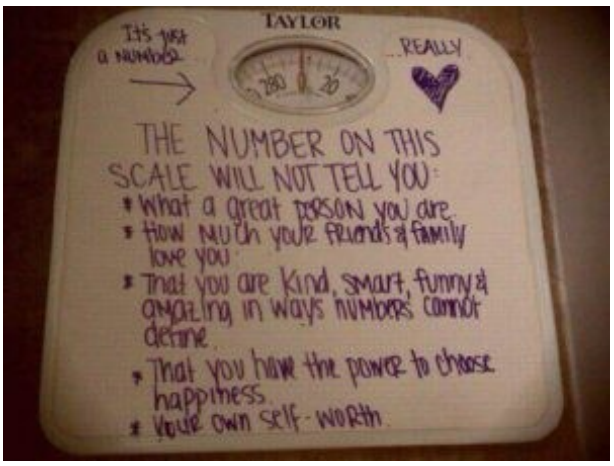
Noteer bij elk afscheid van elke tool wat het met jouw doet.
Wat gaat er door je heen?
Wat denk je?
Wat voel je?

1. De weegschaal

Hoe zou het zijn als je geen waarde meer hecht aan je gewicht? Weeg je liever 100 kilo en je bent fit en energiek of weeg je liever 85 kilo en hang je vaak futloos op de bank, vastgezet met allerlei regels en wat je allemaal niet mag>

Zegt het gewicht of je fit bent, zegt het gewicht of je aardig, slim, leuk en grappig bent, zegt het gewicht of je een fijne vriend(in) bent of je geliefd bent?
Het nummer op de weegschaal is maar een getal!

Weeg jezelf niet meer en
zet de weegschaal weg, uit het zicht, op een zolder of een ander plekje waar je moeite voor moet doen om het weer te pakken.
Hoe voelt het om de weegschaal aan de kant te zetten?



2. De keukenweegschaal
Met een keukenweegschaal kun je precies afwegen wat je eet, alleen leer je dan niet te voelen hoeveel jouw lichaam nodig heeft.

Gebruik je een keukenweegschaal, zet het dan maar hoog weg in een kastje waar je moeilijk bij kunt.
Hoe voelt het om het niet meer te gebruiken?

3. Apps, eetmeters of een andere foodapps
Veel mensen gebruiken talloze apps, die inzicht geven in getallen met algemene informatie en het houdt uiteraard nooit rekening met jouw lichaam. We mogen opnieuw leren wat het lichaam nodig heeft.

Gebruik je één of meerdere apps en zo ja, hoe voelt het om deze van je telefoon en laptop te verwijderen en hiermee volledig te stoppen?

4. Een stappenteller
Een stappenteller wordt gebruikt om het aantal stappen te tellen. Het wordt dan vaak een 'moeten': ik moet nog 200 stappen zetten of ik haal vandaag de 1000 stappen niet'. Verstop de stappenteller of verwijder deze en ga op een fijne manier bewegen en ontdek wat bij jou past en waar je plezier aan beleeft.

Gebruik je een stappenteller of fitbit of iets soortgelijks en zo ja, hoe is het om hiermee te stoppen?

Confrontatie zorgt voor onrust

Op verschillende manieren worden we geconfronteerd met de dieetcultuur, met gezond en ongezond en met goed en fout. Het zorgt voor verschrikkelijke onrust.

5. De kledingkast.



Struin door de kledingkast. Ongetwijfeld heb je nog kleding in je kast liggen wat niet meer past. Je hebt bijvoorbeeld een te strakke broek en je wilt het graag aan, maar het is frustrerend en confronterend dat het niet past. Je baalt, maakt goede voornemens, je wilt in die broek passen, een paar kilo afvallen. En als het dan toch niet lukt, dan weer de frustratie.

Doe daarom alle te kleine kleding rigoureus weg. Geef het aan de kringloop of aan iemand anders die het goed kan gebruiken.

Heb jij kleding in de kast die je niet meer past?
Hoe lang ligt het er al ongedragen?
Hoe voelt het voor jou om ze weg te doen?

6. (Social) media

Via (social) media kun je enorm vaak geconfronteerd worden met items over gezondheid, diëten, afvallen, afgetrainde lichamen en gezondheidsrisico's.
Je treft er megaveel recepten over heerlijke eiwitrijke recepten, gemakkelijke koolhydraatarme menu's, etiketten vergelijkende posts, et cetera. Ook wordt gestimuleerd om te bewegen met als doel af te vallen en mensen showen hun slanke lijf.

De berichten over gezondheidsrisico's van over- of ondergewicht kunnen voor angst en een negatief zelfbeeld zorgen.
Om uit de dieetmentaliteit te komen is het goed om deze items niet meer te volgen.

Volg jij items via (social) media over gezondheid, afvallen, diëten et cetera en mensen die zichzelf constant laten zien?
Hoe voelt het voor jou om deze accounts te ontvolgen of te blokkeren?

7. De boekenkast
In vele boekenkasten staan boeken en tijdschriften die gaan over afvallen en allerhande diëten. De kringloop is er blij mee.



Heb jij ook een boekenplank voor dieetboeken en tijdschriften?
Hoe voelt het voor jou om die boeken en tijdschriften weg te doen?

8. Nog meer?
Heb je nog meer hulpmiddelen die zorgen voor confrontatie en onrust?
Ik ben erg benieuwd. Wil je het me laten weten?

Zo dat was even een klus!
Je hebt heel wat opgeruimd, geschoond en weggedaan. Kom er maar even van bij. Je hebt een eerste concrete praktische stap gemaakt om de dieetcultuur los te laten.

Super goed bezig geweest. Schouderklopje voor jezelf!

Als je verlost bent van alle dieethulpmiddelen, dan ben je natuurlijk niet meteen helemaal bevrijd van de dieetcultuur, maar je hebt een flinke stap gezet.

Voel maar hoe het voor je is. Onwennig, ongemakkelijk of voel je al een beetje bevrijding?

Je zult de komende tijd vast en zeker geconfronteerd worden met de dieetregels en met thema's die met afvallen te maken hebben. Merk ze op en maak een keuze wat je ermee wilt doen.

Geniet ervan dat je stap voor stap afstand neemt van alles wat met afvallen en diëten te maken heeft.

MAAK JE VRIJ UIT DE GEVANGENIS VAN DE DIEETCULTUUR



De volgende les gaat over mindful eten.

Liefs GerritA