Cursus Voedingsvrijheid les 7: intuïtief eten

In de vorige les zijn we bezig geweest met de taal van ons lichaam met zijn natuurlijke, biologische wijsheid. Het lijf communiceert met ons via signalen. We zijn bezig geweest met de fysieke signalen en met het honger- en verzadigingsgevoel. Lukt het om deze signalen op te merken, te voelen en er af en toe naar te luisteren?

We gaan ons nog meer richten op wat het lichaam van binnenuit nodig heeft.
Het is tijd om ons intuïtief te gaan voeden.

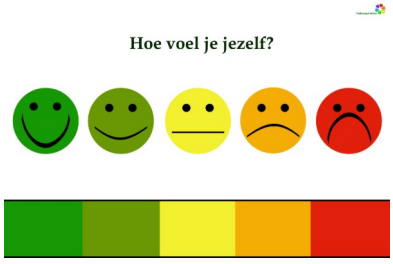
Intuïtief eten

Het is tijd om ons intuïtief te gaan voeden. Intuïtief eten is een natuurlijke manier van eten, dus zonder regels, verboden en wat je wel of niet mag. We gaan aan de slag om volledig in contact te zijn met je eigen natuurlijke, biologische, innerlijke signalen.

Welke behoefte heeft het lichaam? Wat heeft het lijf nodig om fit en energiek te zijn? Waar verlangt het naar? Om dit te achterhalen is het goed om eerst stil te staan hoe het op dit moment met je is. Ga er even rustig voor zitten.

1. Emotionele check-in:
Hoe voel je je op dit moment?

***Oefening**:
Ga even zitten, met je billen op de stoel, voeten op de grond, rug tegen een leuning, adem rustig door en voel hoe het met je is. Hoe voel je je?
Je kunt het omschrijven zoals het weer (zie hieronder) of geef het gevoel een cijfer of kleur geven zoals de afbeelding.



- *Is het zonnig en voel je je blij, helder, energiek en optimistisch?*
- *Is het bewolkt en voel je je somber en melancholisch?*
- *Is het regenachtig en voel je je verdrietig of opluchting en ben je toe aan vernieuwing?*
- *Is het stormachtig en voel je onrust, frustratie en chaos?*
- *Is er sneeuw en voel je vrede, isolatie of verwondering?*
- *Is er wind en voel je beweging, vrijheid of onrust?*
- *Is er zon na de regen en voel je hoop en herstel en opnieuw beginnen?*
- *Is het mistig en voel je verwarring, onzekerheid of geheimzinnigheid?*

Als het wat minder goed met je gaat, dan is het belangrijk om even aandacht te geven aan het akelige gevoel of de pijn. Voel maar wat je voelt in jouw lichaam en adem er een paar keer met de uitademing naar toe. Door het aandacht te geven, kan het al wat veranderen.

2. Lichaamscheck:
Wat voel je in je lijf als het gaat om voeding? Waar heeft het lichaam behoefte aan? Richt je aandacht op je buikgebied en adem een paar keer diep door je neus in en uit. Wat heeft het lijf nodig? Wat komt er spontaan in je op?

Mogelijk komt er iets 'raars' in je op. Zo kreeg ik plotseling behoefte om macadamia noten te eten, de noten die ik niet zo lekker vind. Ik heb zeker 2 weken achter elkaar voornamelijk deze noten gegeten en toen nam de behoefte langzaam af.



Wat zou de reden kunnen zijn dat het lichaam deze behoefte heeft? Er zit veel B1 in wat helpt voor de energievoorziening en mangaan wat bijdraagt aan sterke botten. Ik ben aan het bootcampen omdat ik wil trainen voor het behoud van spieren en sterke botten. Wauw, fenomenaal, het lichaam wil mij helpen.

Iemand kreeg plots trek in watermeloen, aardbeien en bananen en een ander in zalm, augurken en mayonaise. Echt super! Dit verzint het hoofd niet, dus dan weet je dat je lichaam hier om vraagt.

Als we een tekort hebben, zal het lichaam reageren via een behoefte aan bepaalde voeding. Door veel van iets te eten, kunnen de tekorten worden aangevuld. Hoe geweldig is dat? We hoeven het niet eens te weten welke tekorten we hebben of wat de voeding ons geeft, we hoeven alleen te luisteren welk verlangen ons lichaam heeft.

Wees trots op jezelf als je 'raar' eet. Haar het oordeel er af, dat is het hoofd die er van alles van kan vinden. Eet het gewoon totdat je er weer genoeg van hebt en je andere behoeftes krijgt. Dus ga niet voortdurend analyseren, maar leer te vertrouwen op de wijsheid van het lichaam.

In de praktijk zul je merken dat intuïtief eten zeker niet altijd gemakkelijk is, dat het tijd kost en dat we obstakels tegenkomen.



- Eetgewoonten zijn vaak diep geworteld en veranderen is een proces. Gun jezelf de tijd en ga oefenen, oefenen en oefenen.

- Eigen (onbewuste) gedachtes, overtuigingen en kennis over gezond en ongezond, goed en fout zul je ongetwijfeld nog vaak tegenkomen.

  Zo maakte ik voor mezelf eens een heerlijke salade klaar. Toen ik het bereid had zag ik dat de hele salade groen was. Dat vond ik niet goed, ik miste kleur. Plots had ik door wat ik aan het doen was, een oordeel over mijn eten. Ik heb geleerd dat kleur op je bord gezond is. Met dit besef heb ik deze mening losgelaten en smakelijk genoten van mijn groene salade.

- Voel je nog angst bij eten zonder structuur, zonder verboden, zonder regels? Mis je de controle? Ben je bang dat het uit de hand loopt? Ben je bang om aan te komen? Deze angst kan het verlangen naar eten groter maken.

Ga er dan voor zitten en voel de angst in je lichaam en adem er naar toe. Kijk met liefde naar de angst. Door de angst te voelen, accepteer je dat het in je lijf zit en vervolgens mag je tegen jezelf zeggen: 'ik kan en wil de angst in liefde voor mezelf, nu loslaten' en 'ik wil nu de controle loslaten' en voel maar wat er gebeurd.

- We leggen elkaar onbewust een sociale druk op. Je kunt worden geconfronteerd met opmerkingen zoals 'doe niet zo flauw en ongezellig' en 'doe met ons mee' en 'ik heb dit speciaal voor jou gekocht'.

  Ik vertel vooraf aan mensen dat ze mij geen plezier doen met bijvoorbeeld 'iets bij de koffie of thee' en dat ik het zal laten staan of ik leg uit dat ik druk aan het oefenen ben met intuïtief eten en dat ik me fit en energiek wil voelen.

- Je bent in de winkel, je ziet een prachtige gele mooi gevormde kromme baan en je denkt, jaaaa, daar heb ik zin in. Je eet het thuis, natuurlijk mindful ;-) op en dan voel je een zwaarte in je buik. Dan is dit toch zintuigenhonger geweest in plaats van de behoefte van het lichaam.
  Opmerken is voldoende, het zal nog regelmatig gebeuren.

- Je hebt iets gegeten en je krijgt spijsverteringsklachten.

  Deze klachten geven aan dat je lichaam iets niet goed kan verteren, dan is het vast niet waar het lijf behoefte aan heeft.

  Eet dat de komende tijd niet meer. Later kun je een keer weer toetsen of je er nog steeds last van krijgt.



Mogelijk heb je nare gedachten en gevoelens over jouw lichaam, zoals je bent zwak, vet, een lat, het puilt allemaal uit, lelijk en lomp.
Wat denk jij over jezelf? Wat denk je over jouw lijf, over jouw huis, jouw tempel waar je in mag wonen? Als je (delen van) je lichaam afwijst, hoe kun je dan goed voor jezelf te zorgen?
Leer om je lichaam te respecteren en te waarderen.

INTUÏTIEF ETEN IS DE KUNST VAN LUISTEREN NAAR JE LICHAAM
EN HET VERTROUWEN OP DE SIGNALEN.



INTUÏTIEF ETEN LEERT JE OM JE LICHAAM
TE RESPECTEREN EN TE WAARDEREN.

Laat je niet tegenhouden door de obstakels en ga elke dag oefenen.

Weet je het even niet meer, kijk dan de lessen terug. We hebben herhaling nodig om dingen te laten beklijven.

Focus je de komende weken en maanden om jezelf intuïtief te voeden en ga het verschil in energie, fitheid en gezondheid voelen.

Het kan zijn dat er oude emotionele pijn naar boven komt, doordat je door iets of iemand getriggerd wordt. Het kan (on)bewust leiden tot emotie-eten en (vr)eetbuien. Laat deze er zijn, want het is heel verklaarbaar dat dit komt als je emotioneel geraakt wordt door 'oud zeer'. Heb er geen oordeel over en wees liefdevol naar jezelf.

Als na een maand of 3 blijkt dat je regelmatig vanuit emotie eet, dan kunnen we daar later mee aan de slag. Blijf jezelf dagelijks trainen met het loslaten van de dieetcultuur en de regels en oefen met intuïtief eten, want dan heb je alvast een super belangrijke basis gelegd.

In de volgende les gaan we evalueren en de balans opmaken, want vaak vergeten we onze successen.

Ga pas na 3 maanden naar de volgende les.
Uiteraard niet vergeten, dat zou zo jammer zijn.
Maak nu meteen een afspraak met jezelf en noteer het in je agenda.

GENIET VAN DIT PRACHTIGE INTUÏTIEVE PROCES.
OP NAAR EEN FIT EN ENERGIEK LICHAAM EN
EEN HEERLIJKE VERBINDING MET JEZELF.

Liefs GerritA

