GerritA Huisman
Integrale leefstijl- & vitaliteitsspecialist

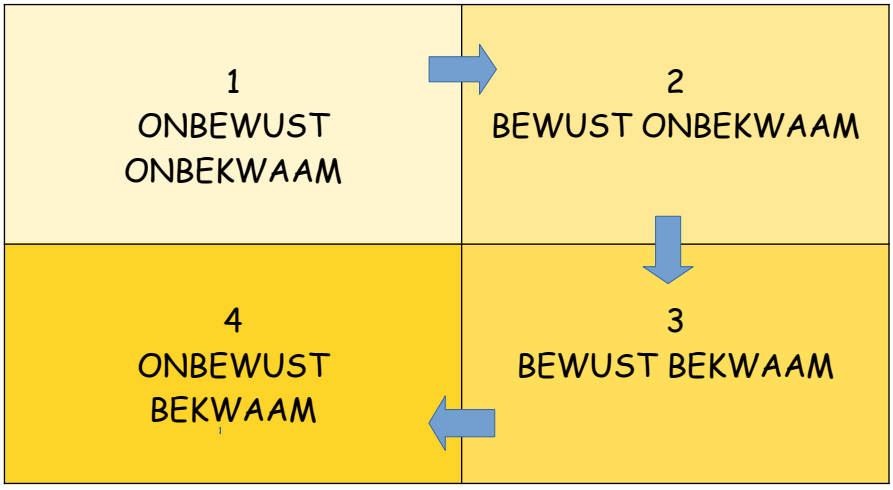
# Cursus Voedingsvrijheid les 8: de balans opmaken

Drie maanden later ……

Wat een mooie reis heb je gemaakt. Drie maanden geleden zijn we begonnen met inzicht krijgen in de dieetcultuur, het loslaten van alle regels, afscheid genomen van de dieettools, mindful eten, bewustwording van lichaamssignalen en vervolgens heb je stappen gezet om te oefenen met intuïtief eten.

Een proces van verandering dat niet altijd gemakkelijk geweest zal zijn. Het kan vol uitdagingen zitten en dat is volkomen normaal. Het is een weg van leren, groeien en jezelf beter begrijpen.

Ik ben razend benieuwd hoe jouw proces is verlopen. Toen je drie maanden geleden begon was je de effecten van de dieetcultuur niet bewust en door de cursus ben je veel bewust geworden. Daarna ben je gaan trainen en werd je bewust bekwaam en als het van een leien dakje gaat, dan ben je onbewust bekwaam.



Om een idee te krijgen waar je nu zit, om de successen te vieren en om te weten tegen welke uitdagingen je bent aangelopen, ga ik je een aantal vragen stellen.

Schrijf de antwoorden op, want vaak hebben we niet in de gaten wat we allemaal hebben bereikt en vergeten we onze successen en dat zou toch heel jammer zijn.



Les 1:

- Wat ben je bewust geworden over de dieetcultuur en de regels?

Les 2:

- Hoe was het om de controle los te moeten laten door het wegvallen van de regels en de structuur?

Les 3:

- In hoeverre denk je nog in termen van 'gezond' en 'ongezond'?
- In hoeverre denk je nog dat je iets 'goed' of 'fout' hebt gedaan?
- Welke overtuigingen met betrekking tot eten heb je nog?
- Voel je je minder schuldig over het eten van bepaalde voedingsmiddelen?
- Geef je jezelf nog op de kop?
- Heb je het gevoel dat je meer mentale en emotionele vrijheid hebt in je eetkeuzes? Kun je dat toelichten?

Les 4:

- Wat heeft het loslaten van dieethulpmiddelen (weegschaal, social media, smart watch, etc.) jouw gebracht?

Les 5:

- Lukte het je nog steeds om mindful, met aandacht en zonder afleiding te genieten van de maaltijd? Wat levert het jou op als je mindful eet?

Les 6:

- Lukte het om naar honger- en verzadigingssignalen te luisteren? In welke omstandigheden wel en wanneer niet?

Les 7:

- Wat zijn de belangrijkste lessen die je hebt geleerd over intuïtief eten?
- Hoe heeft deze ervaring jouw relatie met je zelf beïnvloed?
- Hoe heeft deze ervaring jouw relatie met je lichaam beïnvloed?

Hoe belangrijk is het voor jou geworden om naar je eigen behoeften te luisteren in plaats van naar externe regels?

Les 8:

- Welke successen heb je behaald?
- *Vier de successen, hoe klein ze ook mogen lijken!*
  *Wees trots op jezelf.*
- Voel je meer voedingsvrijheid?
  Waar zit dat in?
- Hoe zou je jouw relatie met voedsel in de afgelopen drie maanden beschrijven?
- Wat zou je de komende maanden willen met betrekking tot intuïtief eten?

*Als je al jaren bezig geweest bent met diëten, dan ben je ongetwijfeld obstakels en uitdagingen tegengekomen.*

- Wat is op dit moment de grootste uitdaging?



**Mogelijke uitdagingen kunnen zijn:**

- De controle loslaten en volledig vertrouwen op je lichaamssignalen en je intuïtie. Er kan er angst ontstaan. Angst om aan te komen, angst voor doorslaan in (vr)eetbuien. Om rust te ervaren rondom het eten is het belangrijk om de angst op te merken en om het te voelen. Waar zit de angst in je lichaam en hoe blokkeert het jou?
  *Haal een paar keer diep adem en voel de angst. Het mag er zijn, want het is er toch al. Adem naar de angst toe en en stuur er vervolgens een portie liefde naar toe. Als je het lastig vindt om de angst te voelen of sowieso moeite hebt met voelen en behoefte hebt aan een coachsessie laat het dan weten.*




- Het kan dat je nog teveel eet, aan het emotie-eten bent en/of (vr)eetbuien hebt, omdat je (on)bewust nog denkt in termen van 'gezond' en 'ongezond' en in 'goed' en 'fout'.
  *Ik vond het heerlijk om sesam knackebröd te eten en later besloot ik dat ik beter low carb qrackers kon eten. Ik at ze al een tijdje en ik nam er veel meer dan nodig was (koolhydraat arm toch?!), maar ik vond ze werkelijk waar niet lekker. Plots viel het kwartje. Ik had geen 'zoet' oordeel over de heerlijke sesam knackebrödjes, ik veroordeelde ze. Ik heb de overtuiging losgelaten en ik kon weer smakelijk genieten van de sesam knackbröd.*

- Nu niets meer verboden is, kan het zijn dat je, tot je grote frustratie, ontdekt hebt, dat je bijvoorbeeld een extreme drang naar zoetigheid van binnenuit hebt.
  Dus niet vanuit de zintuigen, maar vanuit je lijf. Dan wordt het interessant om te ontdekken waar dat grote verlangen vandaan komt. Want alles wat tè is, heeft een oorzaak.



  *Als je veel te veel van iets zoets of hartigs gegeten hebt, ga dan eens na wat er die dag is gebeurd. Wat heb je meegemaakt? Wat verliep er niet soepeltjes? Werd je geraakt? Voelde je je aangevallen? Door een oordeel of wat anders? Hoe voelde je voordat je je stortte op het eten? Wat had je eigenlijk nodig?*

- Het is ook heel goed denkbaar dat je je body nog aan het afkraken bent, omdat je je lijf nooit mooi, slank en strak genoeg vindt. Als je 'slecht' over je lichaam denkt, dan is het lastig om je lichaam te vertrouwen, goed voor jezelf te zorgen en te luisteren naar de signalen van het lijf.
  *Door het oordeel leg je een extra lading op het overgewicht. Die overtuiging is absoluut niet helpend, die mag je gaan loslaten.*

- En misschien heb je extreme honger en eet je dwars door je verzadigingsgrens heen.
  *Het ligt niet aan jou, het komt altijd voort uit ervaringen uit het verleden, van jou en vanuit het familiesysteem.*



Dus mogelijk lukt het je om intuïtief te eten en merk je toch

* als er pittige zaken spelen,
* als je getriggerd wordt,
* als dingen je diep van binnen raken,
* als je je aangevallen voelt

dat je zomaar kunt gaan over-eten.

Kijk er liefdevol naar, het is logisch dat het gebeurt als oude inprentingen van jezelf of vanuit je familiesysteem nog aanwezig zijn.

Met deze cursus heb je een essentiële basis gelegd om liefdevol met jezelf om te gaan, jezelf intuïtief te voeden, je lichaam te waarderen en te respecteren.

Zijn de uitdagingen toch te groot, bijvoorbeeld doordat je een extreme drang naar zoetigheid hebt, doordat je je lichaam nog aan het afkeuren bent, een onbeheersbare honger of doordat je dwars door je verzadigingsgrens blijft heen eten, dan kun je instappen in de vervolgcursus.

In de vervolgcursus neem ik je mee naar de biologie van het lichaam. We gaan ons verdiepen in de natuur van ons lichaam en naar het nut van overgewicht en het nut van vet. Het lichaam is altijd te vertrouwen en is altijd bezig om ons te helpen. Helaas hebben we dat vaak niet in de gaten.

Het lichaam reageert op ervaringen vanuit je jeugd, vanuit je zwangerschap en geboorte en vanuit het familiesysteem. Als er dramatische dingen gebeurd zijn, dan kan dat nog steeds impact hebben op ons in het hier en nu. Dan staan we nog in de overlevingsmodus en vindt het lichaam dat we groot, sterk en krachtig moeten zijn om te overleven. Dat we nog veiligheid en bescherming nodig hebben. Dat we niet mogen omvallen, we moeten kunnen blijven staan om te vechten.

Kk vind het zelf waanzinnig fascinerend om samen te puzzelen en de angel te ontdekken, zonder oordeel richting jou en jouw familiesysteem.

Spreek het jou aan? Meld je dan aan voor de vervolgcursus.

Dank je wel voor het volgen van deze cursus.

WEES BIJ ALLE UITDAGINGEN VRESELIJK LIEFDEVOL NAAR JEZELF.




Ik wens je enorm veel zelfliefde!

Een dikke knuffel.
Liefs GerritA