

# 11.



De mens leert door de mogelijkheid om allerlei verbindingen te leggen tussen situaties en gebeurtenissen. Je kunt leren door een directe ervaring, zoals het krijgen van een compliment als je je werk goed doet, maar leren doe je ook op een indirecte manier doordat je hoofd op eigen houtje allerlei verbanden legt. In de praktijk leer je veel door direct te leren, maar nog veel meer door indirect te leren.

Stel dat je *direct* leert dat Anne (A) groter is dan Barbera (B) en dat Barbera groter is dan Claire (C), doordat ik je dit nu vertel. Uit deze directe leerervaring zal je brein hoogst waarschijnlijk *indirect* de volgende verbanden leggen:

- Barbera is kleiner dan Anne
- Claire is kleiner dan Barbera
- Claire zal dus ook kleiner zijn dan Anne
- Anne zal groter zijn dan Claire

Hartstikke handig dat je brein zo werkt. Maar wat nu als:

- Je je plots niet lekker voelt (A)
- Je op de fiets zit (B)
- En onderweg bent naar de trein (C)

Voor je het weet zorgen de verbanden die jouw brein legt ervoor dat je er tegenop ziet om met de trein te reizen omdat je bang bent dat je dan niet lekker wordt.

Je brein is in staat om ontelbaar veel indirecte verbanden te leggen en hiermee kleine, vervelende gebeurtenissen op te blazen tot een complex netwerk vol afgeleide relaties. Hierdoor ben je bijvoorbeeld in staat bang te worden voor dingen die je nog nooit hebt meegemaakt.

Door de verbinding die je brein maakt, krijgt een situatie een andere betekenis door **de gedachten** die je nu hebt gekregen over de situatie: waar het reizen met de trein eerder een neutrale situatie was, krijgt deze nu een negatieve lading door de gedachte dat je wel eens niet lekker zou kunnen worden. Het gevolg van deze gedachten zou kunnen zijn dat je het reizen met de trein liever uit de weg zult gaan.

**Gedachten zijn dus zeer bepalend voor hoe je je voelt en hoe je je gedraagt.** Maar wat zijn gedachten nu precies?

Gedachten zijn niks anders dan elektrische impulsen die door je hoofd heen gaan. Ze zijn ongrijpbaar, niet te sturen, niet te herkennen en niet te definiëren. Toch laten we ons dagelijks leiden door al die gedachten. We zien onze gedachten namelijk als "de waarheid".

Bij het willen veranderen van je eetgedrag staan je gedachten, oftewel jouw waarheid, vaak in de weg. Ze willen je soms dingen laten geloven die helemaal niets met de waarheid te maken hebben, maar die puur voortkomen uit de dwarsverbanden die je brein heeft gelegd.

Dit soort verbanden maakt je brein elke dag, onbewust en het lastige is dat je deze dwarsverbanden niet meer ongedaan kunt maken als ze er eenmaal zijn. Dit betekent dat als jij de gedachte hebt dat je je prettiger voelt na het eten van een stuk chocolade, of dat je dik bent of lelijk, deze gedachten er altijd zullen zijn. Het stoppen van het eten van chocolade of afvallen verandert hier niks aan!

Waarschijnlijk heb je eerder al wel eens geprobeerd om niet helpende gedachten te bestrijden door jezelf te forceren positief te denken of gedachten tegen te spreken.

Maar je kunt wel proberen jezelf te overtuigen van het feit dat je slank en knap bent, maar waarschijnlijk heb je ook al lang ervaren dat je dit niet zomaar gaat geloven wanneer je dit nu eenmaal tegen jezelf zegt. Sterker nog, door een negatieve gedachte op deze manier weg te duwen, maak je de gedachte juist actief! Alles wat aandacht krijgt groeit immers!

Maar hoe kun je je gedrag dan wél veranderen als je gedachten, en dus ook niet helpende (of zelfs saboterende) gedachten, zo sterk en oncontroleerbaar zijn?

Met de oefeningen in deze module ga je leren om een kritische houding aan te nemen ten opzichte van je gedachten. Je gaat gedachten leren herkennen zónder dat je er in mee hoeft te gaan.

### **Bewust worden van je gedachten**

Ga alleen in een ruimte zitten en pak een blok met memoblaadjes. Laat je gedachten de vrije loop en schrijf elke gedachte die in je opkomt op een apart memoblaadje. Plak ze vervolgens één voor één op een groot voorwerk in je kamer, zoals een stuk muur, een raam of de tafel. Als je bedenkt "wat is dit voor rare oefening?", schrijf het op. Ook dit is een gedachte. Of als je denkt dat je eigenlijk wilt stoppen, schrijf het op! Hou de oefening vol, tot het voorwerp waarop je de briefjes plakt vol is geplakt met gedachten.

Wat denk je en voel je allemaal als je zo eens kijkt naar je creatie? Is het een gek gezicht, of misschien zelfs grappig? Is het niet een raar idee dat je verstand dit dagelijks doet met jouw hoofd? Je hele hoofd wordt dag in dag uit behangen met memobriefjes die zeggen wat je wel en moet doen en voelen. Eigenlijk doet je verstand dus van binnen met jou wat je nu hebt uitgebeeld met de memobriefjes.

## Je bént niet je gedachten

Ga voor jezelf eens na welke niet helpende gedachten je hebt over eten. Veel voorkomende gedachten bij vrouwen die veel met hun gewicht bezig zijn, zijn bijvoorbeeld:

*Mijn dag is nu toch al mislukt...  
Als ik eenmaal begin, kan ik niet stoppen  
Ik kan daar echt niet van afblijven  
Ik kan niet zonder.... (chocolade, chip, drop....)  
Wat maakt dat ene koekje nu uit?  
Weggooien is zonde  
Als ik weet dat het in huis is, gaat het op  
Ik heb het wel verdiend*

Schrijf een gedachte of overtuiging van jezelf in een korte zin op, in de ik-vorm. Ga nu helemaal op in die gedachte, laat je er helemaal in wegzakken en geloof de gedachte zoveel als je kunt (10 seconden).

Schrijf vervolgens dezelfde gedachte op in een korte zin, in de vorm van: ik heb de gedachte dat.... Ga ook helemaal op in die gedachte, laat je er helemaal in wegzakken en geloof de gedachte zoveel je kunt (10 seconden).

Merk je het verschil? De eerste keer zit je in de gedachte en word je erdoor meegesleurd, de tweede keer voel je waarschijnlijk wat meer ruimte; het komt minder hard binnen. Je verandert dus niets aan de inhoud van het denken, je gaat er alleen anders mee om.

Afstand nemen van het denken zorgt er voor dat je niet automatisch wordt meegesleept door alles wat je verstand produceert. Je kunt nu kiezen wat je wel of niet wilt doen met deze gedachte.

## Afstand nemen van je gedachten

Ook als je gedachten je zeggen dat je dingen niet kunt of aankunt, heb je de keuze om deze dingen toch te doen. Afstand nemen van je gedachten door ze een koosnaampje te geven kan hierbij goed werken. Ik wil je dan ook vragen om nu je gedachten een naam te geven die een luchtige associatie oproept. Kies bijvoorbeeld een typetje uit een serie of film. Het gaat er om dat je je gedachten benoemt en daarmee erkent als losstaande entiteit. Door "het denken" een aparte naam te geven wordt steeds duidelijker dat jij niet je gedachten bént.

Merk op wanneer je luistert naar je gedachten en wanneer niet. Het is niet erg om te luisteren naar "Goofy", zolang je maar ziet dat het gebeurt.

Schrijf ervaringen op in je dagboek. Welk verhaal vertelde "Goofy" je en wat wilde je zelf? Waar heb je voor gekozen?

Het is niet de bedoeling dat je "Goofy" probeert te overtuigen van zijn ongelijk. Goofy zal zich namelijk niet gewonnen geven en dat is ook niet het doel. Waar het om gaat is of jij bereid bent om te doen wat je zélf wilt, terwijl Goofy heel hard roept dat je het niet kunt, of dat het beter voor je zou zijn om wat anders te kiezen.

"Goofy" vertelt overigens niet alleen onzin. Het gaat er dan ook vooral om dat je leert herkennen wanneer je gedachten slimme informatie geven en wanneer ze zich bemoeien met dingen waar ze geen verstand van hebben en je daardoor keuzes laat maken die niet in je voordeel werken.

Als het gaat om praktische zaken, rationele zaken, zijn je gedachten heel handig. Ze helpen je o.a. bij hoe je moet autorijden, fietsen en lezen, hoe je een boodschappenlijst moet samenstellen en ze helpen je afspraken en telefoonnummers te onthouden.

Je gedachten zijn een stuk minder slim als het gaat om subjectieve keuzes en lastige situaties. Zo zullen ze je proberen te verleiden om die BBQ te vermijden omdat ze je vertellen dat je bang bent voor de blikken van anderen zodra jij iets "ongezonds" eet. Of ze zullen je proberen uit je hoofd te praten om op vliegvakantie te gaan door je wijs te maken dat de riem van de vliegtuigstoel je niet zal passen.

Overigens heeft "Goofy" het beste met je voor, ook al lijkt dat niet zo. Maar zijn enige doel is om jou veilig en comfortabel te houden. Het is dan ook vaak helpend door letterlijk te zeggen tegen je gedachten: "Bedankt voor de waarschuwing, maar ik heb dit niet nodig. Ik ben namelijk veilig".

### **Wie bepaalt hoe jij je leven leidt, jij of je gedachten?**

Ik wil je nu vragen om zoveel mogelijk te gaan oefenen met de oefeningen van deze module en heel bewust om te gaan met de keuzes die je maakt.

Je gedachten houden je graag veilig en comfortabel. Door heel bewust te zijn van het feit dat het slechts gedachten zijn die jou proberen te verleiden om bepaald gedrag te vertonen, heb je nu een keuze om het anders te gaan doen.

Dit wil niet zeggen dat dit altijd makkelijk zal zijn! Maar het helpt wel om heel goed te weten wat jij nu eigenlijk wilt en welk gedrag daar bij hoort. Hiertoe heb je eerder al gekeken naar jouw belangrijkste waarden en behoeftes. Je weet wat voor jou écht belangrijk is en waar je behoefte aan hebt. Ook weet je hoe je ideale eetpatroon en je relatie met eten er uit zou moeten zien.

Heb je al goed scherp welk gedrag daar dan eigenlijk bij hoort? Gebruik dan nu de ruimte die je hebt geleerd om voor jezelf te creëren om bewust het gedrag te vertonen dat jij wilt vertonen!



**Waar het verleden je  
heeft gebracht  
staat vast,  
hoe je verder reist  
bepaal je zelf.**

-Grip op je eetgedrag



De oefeningen uit deze module kun je heel goed loslaten op je eetgedrag, maar ook op het gedrag dat je vertoont als gevolg van gedachten die je hebt over je zelf, je zelfbeeld.

Je zelfbeeld hangt namelijk ook aan elkaar vast van oordelen en overtuigingen die lang niet allemaal waar zijn. Natuurlijk is het zo dat je hinder kunt ondervinden van je gewicht. Bijvoorbeeld doordat je dijen schuren bij het lopen of je nog maar moeilijk je eigen tenen af kunt drogen (feiten). Maar dat is iets heel anders dan je zelf dik en lelijk vinden (gedachtes).

Je bent dan ook niet de woorden waarmee je jezelf beschrijft, je bent vooral wat je in de praktijk dóet!

Wanneer je een negatief zelfbeeld hebt, dan heb je (onbewust) de gedachte dat je het niet waard bent om goed voor jezelf te zorgen. Een lekker luchtje voor jezelf kopen of een mooie jurk zijn dingen die je eerst moet verdienen door x kilo af te vallen. Je wilt graag afvallen om je beter te voelen, maar ondertussen sporen je gedachten je aan om juist dingen te doen of te laten waar je je minder goed door voelt. Niet echt logisch, toch? Daarnaast heb je eerder geleerd dat juist dingen doen waar jij je goed bij voelt en die belangrijk voor je zijn, belangrijke puzzelstukje zijn in het verkrijgen van een gezonde relatie met eten.

Het is dan ook belangrijk dat je leert om je lichaam te gaan accepteren, te waarderen en te respecteren voor wat het nu is. Dit is namelijk geen automatisch gevolg van het veranderen van je eetgedrag en eventueel van het verliezen van gewicht, maar juist een voorwaarde om daar te komen! Daarmee wil ik niet zeggen dat je niet de wens mag hebben om iets te veranderen, maar wel dat je het niet eerst hoeft te verdienen om van jezelf te mogen houden en goed voor jezelf te mogen zorgen. Je kunt jezelf namelijk toch niet slank haten.



Ik wil je dan ook vragen de oefeningen uit deze module ook toe te gaan passen op gedachtes die gaan over je "Zelf" en ook hier heel bewust het gedrag te gaan vertonen, dat jij graag zou willen vertonen vanuit je waarden en behoeftes. Om te dóen wat iemand doet die zichzelf liefdevol behandelt, zonder dat eerst te moeten verdienen.

De rijkdom van het leven zit 'm niet in het creëren van een perfecte situatie om dán gelukkig te mogen zijn, maar om nu al gelukkig te zijn met wat er is. Stel jezelf dan ook voor alsof de perfecte situatie er al is, want die is er nooit! Denk maar eens aan eerdere afvalpogingen: ben je dan eenmaal wat kilo's kwijt, dan valt ineens op dat je last hebt van hangend vel of cellulitis. Nu is dus net zo goed een moment als elk ander moment om gelukkig te zijn.





**Accepteer wat je niet  
kunt veranderen,  
verander wat je niet  
kunt accepteren.**

-Grip op je eetgedrag

