

Mindful afvallen

Een nieuwe oplossing met
blijvend resultaat

Een
programma
van
8 weken



JOANNA KORTINK

met aanbeveling van professor Ivan Wolffers

Inhoudsopgave

Inleiding	9
Week 1 Stel je nu eens voor	17
Verlangen naar een gezonde relatie met eten	18
Aandacht voor het hier en nu	27
Met aandacht eten en drinken	32
Week 2 Valkuilen	41
Wat zeg je tegen jezelf?	42
Saboterende gedachten	48
Zicht op je eetgedrag	58
Week 3 Op de drempel	63
Voor welk scenario kies je?	64
Bereidheid en motivatie	68
Verschillende soorten honger	75
Week 4 Hart en hoofd	83
Saboterende gedachten herkennen	84
Je echte ik als hulpbron	98
Wat is de bedoeling van je innerlijke saboteur?	104

Week 5	Wie niet voelen wil, gaat vullen	111
	De relatie tussen gevoelens en eten	112
	Gevoelens herkennen en accepteren	122
	Behoeften	136
Week 6	Lekker in je vel zitten	141
	Energievreters en energiegevers	142
	Het uiterlijk als afleider van je innerlijk	150
	Thuiskomen in je lichaam	159
Week 7	Leef zoals je eigenlijk zou willen	167
	Ontdek je werkelijke behoeften	168
	Het levenskompas	178
	Daar heb je ze weer!	184
Week 8	Doen wat je echt belangrijk vindt	191
	Zinvolle doelen stellen	192
	Hoe je de focus op je doel kunt houden	200
	Ervoor blijven gaan	210
	Dank	220
	Noten	222
	Literatuur	224

Inleiding

Dit boek biedt een krachtige oplossing om je haat-liefdeverhouding met eten definitief te doorbreken. In al die jaren dat ik mensen spreek die worstelen met hun gewicht, is het opvallend dat ze vaak heel goed weten wat een gezond eetpatroon is. Maar hun strijd speelt zich af op een ander vlak. Zodra ze iets lekkers zien, proppen ze op de automatische piloot van alles naar binnen, of ze grijpen naar eten wanneer ze zich bijvoorbeeld moe of gefrustreerd voelen. Wanneer ze op zo'n moment eten, gaat dat vaak gepaard met de gedachte: 'Dat zou je niet moeten eten!' Maar dan komt de volgende gedachte boven: 'Wat kan mij het ook schelen, morgen pak ik de draad wel weer op.' Op zo'n moment wordt er vaak 'verboden voedsel' gegeten. Daarna moet er weer flink gelijnd worden. Dat is natuurlijk niet vol te houden en zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht.

Het advies om minder te gaan eten en meer te bewegen leidt voor veel mensen niet tot blijvend resultaat. De oorzaak van het overmatig eten wordt namelijk niet aangepakt. Dat geldt ook vaak voor diëten die gericht zijn op snel afvallen: ze bestrijden alleen maar de symptomen en dan nog meestal heel kort, want de meeste lijners komen na zo'n dieet nog harder aan.

Hooguit 5 procent van ons gedrag is bewust en minimaal 95 procent van onze acties komt onbewust tot stand. Je kunt dit vergelijken met een ijsberg, waarvan het grootste gedeelte onder het wateroppervlak ligt. Dat symboliseert ons onbewuste gedrag. Het onbewuste doemt op om je te saboteren, want het wil graag alles bij het oude houden, ook al is dat verre van ideaal.

Mindful afvallen

Steeds meer onderzoeken laten dan ook zien dat overgewicht om een psychologische benadering vraagt.

In dit boek ontdek je hoe jij jezelf saboteert. Vervolgens leer je hoe je effectieve gewoonten kunt creëren. Doordat je nieuwe verbindingen in je hersenen maakt, bemerk je dat je bepaalde acties automatisch gaat doen.

Geen dieet

Al jaren hoor ik dat mensen zonder wilskracht afvallen met behulp van mijn boeken en dat ze in tegenstelling tot vele diëten later niet zijn aangekomen. Vaak krijgen ze te horen: ‘Welk dieet heb je gevolgd?’ Als ze dan mijn boeken laten zien zijn de anderen verbaasd dat iemand kan afvallen door een boek zonder recepten. Dat blijkt ook vaak de reactie te zijn op het boek *Uit de ban van emotie-eten* (Kortink en Noordenbos). Daarover wordt wel gezegd ‘Van emo-eten heb ik geen last, dus dit boek is niets voor mij’. Maar van buiten opgelegde voorschriften werken meestal niet. Daarom heb ik op verzoek van vele mensen die zelf baat hebben bij deze aanpak en professionals zoals artsen, diëtisten en psychologen in dit boek de kern van de inhoud van *Uit de ban van emotie-eten* beschreven voor mensen die zonder dieet de vicieuze cirkel willen doorbreken.

Centraal staat de combinatie van Mindfulness en de Acceptance and Commitment Therapie (ACT). Bij ACT is Mindfulness een onderdeel, maar de therapie biedt meer. Juist voor deze doelgroep blijkt deze gecombineerde aanpak heel waardevol te zijn. Beide benaderingen hebben een gedegen theoretische basis en er is veel onderzoek naar gedaan. Ze worden steeds vaker toegepast, met heel goede resultaten, zoals:

- Drang naar eten (ook problematisch eetgedrag) neemt af.
- Eten als reactie op emoties (emotie-eten) en als reactie op externe eetprikkels neemt af.

- Minder obsessief denken aan voeding en minder zwart-wit denken.
- Minder het gevoel van verlies van controle over het eetgedrag.

Wat kun je van dit boek verwachten?

Met behulp van duidelijke stap voor stap-richtlijnen ontdek je hoe je om kunt gaan met gedachten en gevoelens die grote invloed hebben op je eetgedrag. Bij deze nieuwe aanpak worden die gedachten en gevoelens niet langer vermeden of onderdrukt, maar juist herkend en geaccepteerd. Om een harmonieuze relatie met eten te ontwikkelen is het nodig om te leren luisteren naar de diepere wijsheid van je lichaam. Hierdoor ervaar je wanneer en hoeveel je kunt eten zonder schuldgevoel of de neiging om te overeten. Door deze benadering ontwikkel je een gezond eetgedrag en ontdek je hoe je van eten kunt genieten. Uiteraard heeft dat positieve gevolgen voor je gewicht.

Als je gaat onderzoeken hoe je van binnenuit een evenwichtige relatie met eten kunt krijgen, kan dit het begin zijn van een ontdekkingsreis in jezelf, waarbij je op zoek gaat naar wat je voelt en wat je werkelijke behoeften zijn. In dit boek staat deze ‘innerlijke reis’ centraal.

Je kunt dit transformatieproces vergelijken met een labyrint, zoals op de omslag van dit boek staat afgebeeld. Dit symbool staat voor de levensweg. Het helpt je om jezelf te leren kennen. Deze weg bestaat uit één enkel pad dat regelmatig bij zichzelf uitkomt, maar altijd naar het middelpunt leidt en vervolgens weer zijn wendingen maakt naar de uitgang. In tegenstelling tot een doolhof zijn er echter geen doodlopende paden in een labyrint. In een doolhof richten we onze aandacht naar buiten om de uitweg te kunnen vinden, terwijl het bij een labyrint om de innerlijke ervaring gaat.

Als je deze reis aflegt, dan zul je avontuurlijke belevissen ervaren, spannende hoogtepunten en zoete invallen. Je leert te luisteren naar je gevoelens en diepere verlangens. Tijdens je tocht langs dit draaiende en bochtige pad zijn er momenten dat je je blij, ontspannen, tevreden en energiek voelt, maar er zijn ook momenten dat je je gefrustreerd, eenzaam, opstandig, verdrietig of verloren zult voelen. Ook die gevoelens horen erbij. Tijdens deze zoektocht, die stapje voor stapje gaat, vind je jezelf terug. In het centrum van het labyrint ervaar je hoe je lekker in je vel kunt zitten. Je voelt je herboren en vrij.

De reis naar binnen verloopt in een aantal fasen:

1. *De periode voorafgaand aan de reis door het labyrint*

De eerste stap op weg naar een evenwichtig eetgedrag begint bij het erkennen dat je problemen hebt met eten en gewicht en hier vaak ondermijnende gedachten over hebt. Als je beseft dat dit niet de manier is om een waardevol leven te leiden, dan nodig ik je uit om een nieuwe weg in te slaan. Week 1 t/m 3 gaan over de bereidheid om te kiezen voor een evenwichtig eetpatroon en een leven dat de moeite waard is.

2. *De reis door het labyrint*

In week 4 t/m 6 onderneem je actie om een evenwichtige relatie met eten te ontwikkelen en ervan te genieten. Je ontdekt hoe gedachten en gevoelens samenhangen met je eetgedrag. Je neemt afstand van ondermijnende gedachten over jezelf, je eetgedrag en je lichaam en je ervaart hoe je effectief om kunt gaan met emoties. Je ontdekt hoe je beter in staat bent om te ervaren wat je wel en niet wilt. Ook ervaar je hoe waardevol het is om naar de signalen van je lichaam te luisteren.

3. *Je leven met andere ogen zien*

In het laatste deel van dit boek ben je in staat om afstand te nemen van wat niet meer bij je hoort en je laat je verrassen

door het hier en nu. Je luistert naar je gevoelens en geeft gehoor aan je werkelijke behoeften. Je kiest voor een leven dat voor jou de moeite waard is. Je ontdekt hoe je dat stap voor stap kunt realiseren zodat je voluit kunt leven. Met vertrouwen ga je de toekomst tegemoet.

De reis naar binnen is een proces en vraagt moed en geduld. Het is belangrijk om daarbij realistisch te zijn. Gun jezelf de tijd. Onevenwichtig eetgedrag is iets wat er langzaam is ingeslopen. Daarvan kun je meestal niet verwachten dat het in een paar maanden is opgelost. Bovendien heeft je lichaam tijd nodig om te herstellen. Je kunt wel heel veel bereiken in de komende maanden.

Hoe kun je dit boek gebruiken en voor wie is het bestemd?
Dit boek is voor mensen die:

- Precies weten wat het verschil is tussen ‘vulling’ en ‘voeding’, maar regelmatig voor de bijl gaan.
- Niet meer willen lijnen omdat ze daarna telkens weer aankomen en het nu anders willen aanpakken.
- Willen genieten van eten zonder de angst te hebben dat ze gestraft worden als ze op de weegschaal staan
- Als professional met hun handen in het haar zitten en zich open willen stellen voor de nieuwste wetenschappelijk bewezen technieken. Dit boek is zeer geschikt als leidraad om te werken met cliënten met eet- en gewichtsproblemen, zowel individueel als in groepsverband.

De inhoud van dit boek is verdeeld over acht weken en iedere week is opgesplitst in drie hapklare stukjes. Telkens neem je een stukje bagage mee dat jou helpt je overtollige ballast los te laten. Je kunt dit boek snel verorberen zonder echt geproefd te hebben,

maar verteren heeft tijd nodig. Je kunt alleen vooruitgang boeken als je regelmatig tijd vrijmaakt om de oefeningen te doen. Ik raad je aan om daar net zo lang mee door te gaan totdat je de oefeningen helemaal eigen hebt gemaakt en ze een vanzelfsprekend onderdeel van je leven zijn geworden. Doe het in je eigen tempo. Het maakt niet uit hoelang je over een week doet.

Zodra je geconfronteerd wordt met oefeningen die je lastig vindt, kun je de neiging krijgen om dit boek aan de kant te smijten en te denken: Dit is het zoveelste boek dat niet helpt. Ook al heb je tientallen keren dit boek opzijgelegd, je kunt daarna de draad weer oppakken. Elke stap voorwaarts brengt je dichterbij een leven dat voor jou de moeite waard is.

Soms is het moeilijk om alle oefeningen helemaal alleen te doen. Schroom dan niet om professionele hulp in te roepen van iemand die je in vertrouwen durft te nemen en die met geduld bereid is om jou in dit proces te volgen. Dit boek is ook heel geschikt om te gebruiken onder begeleiding van een therapeut. Dat kan zowel individueel als in groepsverband.

Als je op dit moment acute gezondheids- of psychische problemen hebt die je functioneren ernstig belemmeren, dan raad ik je aan om daarvoor deskundige hulp te zoeken en dit boek pas ter hand te nemen als je geen acute gezondheidsproblemen meer hebt.

Het is mijn wens dat dit boek gaat functioneren als een kompas op je reis door het labirint en dat je zo veel mogelijk zult gaan genieten van een leven dat voor jou de moeite waard is. Ik wens je heel veel succes!

De betekenis van de symbolen

Ter vervanging van steeds terugkerende teksten gebruik ik in de kantlijn de volgende symbolen:

- ! Dit symbool betekent 'onthouden'. Aan het einde van elke dag wordt er een opsomming gegeven.
- ✓ Dit symbool betekent 'doen'. Het zijn jouw actiepunten. Je zet een vinkje voor de dingen die je hebt gedaan. Bij ieder onderdeel dat je nog niet hebt gedaan, raad ik je aan om te noteren wanneer je het gaat doen.
- ? Dit symbool nodigt je uit om even naar binnen te keren en stil te staan bij een vraag.

Week 1

STEL JE NU EENS VOOR

Wat je kunt bereiken begint met een verlangen

In deze eerste week wordt beschreven dat het volgen van een dieet meestal mislukt als je niet kijkt *naar de oorzaak van jouw eetgedrag*. Daarom komen de meeste lijners na het volgen van een dieet nog harder aan. Uit onderzoek blijkt dat je de beste resultaten met afvallen boekt als je zicht hebt gekregen op je ondermijnende gedachten en op je emoties en als je geleerd hebt om daarmee op een goede manier om te gaan.

Nadat je heel veel tijd en energie gestoken hebt in vruchteloze pogingen om je eetgedrag onder controle te krijgen, nodig ik je uit om te ervaren dat het de moeite loont om het anders te doen.

1. Verlangen naar een gezonde relatie met eten

‘Joanna, je hoeveelste lijnpoging is dit nu?’

Jarenlang heb ik gelijnd. Ik faalde keer op keer en voelde me een enorme mislukking. Mijn lijnobsessie werd een nachtmerrie en beheerste mijn hele leven. Na een lange ontdekkingstocht kwam ik erachter dat afvallen niets met wilskracht te maken heeft, maar met het zicht krijgen op je ondermijnende gedachten en je emoties en leren daarmee op een goede manier om te gaan.

Ik ontdekte waarom ik vaak de neiging had om naar eten te grijpen. De ene keer waren het de chocolaatjes die mij verlekerd aankeken en zeiden: ‘Eet mij, eet mij.’ En als ik er dan twee op had, dacht ik: Nu ben ik toch al in de fout gegaan, dus kan ik de rest ook wel opeten. De andere keer zat ik niet lekker in mijn vel en zocht ik naar ‘troostvoer’.

Helaas brengt al dat gejojo in verschillende opzichten belangrijke nadelen met zich mee:

1. Het kost een hoop tijd, energie en geld en is op de langere termijn niet effectief.
2. Doordat gedachten en gevoelens waar je vanaf probeert te komen steeds terugkomen, kun je het gevoel krijgen dat er iets mis is met je.
3. Eten gebruiken om onplezierige gevoelens op de korte termijn te verminderen, heeft op de langere termijn een negatieve invloed op de kwaliteit van je leven.

Om meer zicht te krijgen op je eetgedrag, nodig ik je uit om de test ‘Hoe is mijn eetgedrag?’ te doen die op pagina 20 te vinden is. Als je deze test aan het einde van deze training opnieuw doet,

zie je meteen het verschil en ook waar je nog puntjes op de i kunt zetten.

Sta ook even stil bij alle manieren die je ooit hebt gebruikt om van je onevenwichtige eetgedrag af te komen en die helaas niet op de lange termijn gewerkt hebben. Bedenk zo veel mogelijk voorbeelden, zoals:

- diëten
- afslankpillen
- alcohol
- (weer) roken
- jezelf bekritisieren of bestraffen
- anderen de schuld geven
- erover praten
- het vermijden van lekkerbekken of risicovolle plekken
- je op je werk storten
- tegen jezelf zeggen: ‘Het loopt zo’n vaart nog niet’ of ‘Het gaat vanzelf wel over’



1. Wat kostte het je aan tijd, energie, gezondheid, relaties en geld?
2. Bracht het je dichterbij een evenwichtig eetpatroon en een waardevol leven?

Je hebt gedacht dat het zou werken, maar met deze strategieën wordt de *oorzaak* van je eetgedrag niet aangepakt. Daarom komen de meeste lijners na het volgen van een dieet nog harder aan. Nu je ontdekt hebt hoeveel tijd en energie je gestoken hebt in vruchteloze pogingen om je eetgedrag onder controle te krijgen, nodig ik je uit om te ervaren dat het de moeite loont om het anders te doen! Uit onderzoek blijkt dat je de beste resultaten met afvallen boekt door zicht te krijgen op je ondermijnende

Mindful afvallen

gedachten en op je emoties en door te leren daarmee op een goede manier om te gaan.

HOE IS MIJN EETGEDRAG?

Eten doe je vaak onbewust. Ik nodig je daarom uit om even stil te staan bij de volgende vragen. Kruis de uitspraken aan waarin jij jezelf herkent.

- Eet je regelmatig te snel?
- Sla je graag het ontbijt of andere maaltijden over?
- Ben je je vaak te weinig bewust van de smaak van eten, hoe het eruit ziet en hoe het ruikt?
- Eet je vaak door, ook al zit je vol?
- Negeer je regelmatig bewust je hongergevoel?
- Eet je vaak te veel omdat je niet voelt wanneer je genoeg hebt?
- Kom je er vaak niet aan toe om gezonde maaltijden voor jezelf te maken of te regelen?
- Eet je als je bezoek hebt gehad daarna vaak de restjes op, of moet je bord altijd leeg gegeten worden ?
- Eet je wel eens stiekem?
- Als je iets lekkers in huis hebt, kun je het dan meestal niet lang laten liggen?
- Schaam je je weleens voor je eetgewoonten?
- Doe je vaak andere dingen terwijl je eet, zoals tv-kijken of lezen?
- Eet je vaak snacks en kant-en-klaarmaaltijden.
- Sta je vaak te eten?
- Snack je regelmatig na het avondeten?
- Eet je regelmatig te veel omdat je de verleiding niet

kunt weerstaan, het gezellig is, of omdat je geen 'nee' durft te zeggen?

- Zit je hoofd vaak zo vol, dat je je amper op je eten kunt concentreren?
- Denk je vaak aan eten, ook als je je op iets anders hebt te concentreren?
- Ben je je vaak niet bewust van hoeveel je gegeten hebt totdat het op is, of ben je juist geobsedeerd over wat je zoal eet?
- Eet je soms niet, omdat je bang bent dat je jezelf volpropt?
- Heb je wel eens last van eetbuien?
- Als je een schaal met lekkers ziet staan, heb je dan vaak zin om er achter elkaar iets uit te pakken?
- Als je niet lekker in je vel zit, heb je dan last van onevenwichtig eetgedrag?
- Voel je je soms schuldig over je eetgedrag?
- Maak je je regelmatig druk over calorieën, vet of de hoeveelheid eten, of vind je het vaak verleidelijk om een nieuw dieet te volgen dat belooft dat je snel veel zult afvallen?
- Doe je regelmatig aan de lijn?
- Geniet je echt van eten of tel je alleen maar calorieën?
- Baal als je bent aangekomen?
- Als je moe bent, pak je dan vaak iets te eten?
- Is eten een bron van stress geworden?

Heb je verschillende vragen kunnen aankruisen? Met behulp van dit boek kun je je eetgedrag stap voor stap aanpakken. Deze test is ook te vinden op www.artiva.nl

Stel je nu eens voor ...

Annet ervaart dat eten haar de baas is. Ze heeft het gevoel dat ze dagelijks een rugzak met negatieve ervaringen met zich meedraagt. Hierin zitten gedachten, emoties, eetgedrag en gewoonten waar ze van af wil. Annet beschrijft het als volgt:

Iedere ochtend neem ik me voor om gezond te eten en telkens gaat het weer mis. Het is net alsof dat stemmetje in mijn hoofd telkens weer sterker is dan ik. Ik voel me hierdoor een enorme mislukkeling. Ik reageer dat af op mijn omgeving. Ik ben snel geïrriteerd en dat wordt helaas alleen maar erger. Ik voel me uitgeput. Ik walg van mezelf als ik in de spiegel kijk. Door mijn eetgedrag krijg ik ook steeds meer fysieke klachten. Ik weet niet meer hoe ik hier uit kan komen...

Dit is een fragment van het leed uit de rugzak van Annet waaronder ze gebukt ging. Ik vroeg haar: 'Stel je nu eens voor dat het vijf jaar later is. Je rugzak en jij zijn een stuk lichter geworden, want je hebt je onevenwichtige eetgedrag los kunnen laten. Hoe zou je leven er dan uitzien?' Annet vertelde het volgende:

... Ik voel me energiek en heb geen pijn... Heb een figuur dat bij me past. Ik eet bewust en gezond en geniet ervan. Ik voel me stabiel... Oud zeer heb ik losgelaten. Ik spaar mijn energie voor zaken die ik echt belangrijk vind... In contact met anderen bewaak ik mijn grenzen... Ik accepteer de eigenaardigheden van mijn ouders... Ik heb inspirerende vrienden bij wie ik mezelf ben... Ik heb veel interesses... Verdriet en tegenslagen zullen er altijd zijn, maar ik kan het aan. Ik houd van mezelf, ik ben het waard om een fijn leven te hebben.

Bij dit citaat geeft Annet aan dat ze zichzelf kan zien als iemand die geleerd heeft om tevreden te zijn met zichzelf. Eten is geen issue meer. Ze heeft oud zeer losgelaten en besteedt nu energie aan din-

gen die ze echt belangrijk vindt. Bovendien is ze in staat haar eigen grenzen te bewaken. Ze weet nu wat haar echte verlangens zijn.

Als je net als Annet ontdekt waar je echt naar ‘hongert’, dan doe je al een belangrijke stap in de goede richting. Hier volgt een oefening die te maken heeft met de doelen die je graag zou willen realiseren:

De twee scenario's

1. Schrijf twee scenario's over hoe jouw leven er over vijf jaar uit kan zien. Beschrijf het in de tegenwoordige tijd. Verwerk hierin thema's als eten, lichaam, familie, financiën, gezondheid, ontspanning, relatie, studie, werk, vriendschappen en wonen. Ook de natuur en (huis)dieren kun je hierbij betrekken.

Scenario 1: In het ene scenario schrijf je op wat er gebeurt als je niets doet om een evenwichtige relatie met eten te krijgen en steeds verder wegzakt in een vicieuze cirkel.

Scenario 2: Het andere scenario geeft je nieuwe leven weer waarin jij je onevenwichtige relatie met eten helemaal hebt kunnen loslaten! Hierin beschrijf je hoe je leven eruitziet als het in overeenstemming is met je diepste wensen. Je kunt deze scenario's eventueel in de vorm van een brief schrijven aan een (denkbeeldige) vriend(in). Ook kun je iemand in gedachten nemen die een gezond eetpatroon heeft en met aandacht eet.

Lees het scenario dat in overeenstemming is met je diepste wensen telkens voordat je gaat slapen, zodat het kan doorwerken in je onderbewuste. Zie het voor je en voel wat het met je doet. Keer op keer horen we dat die wensen eerder uitkomen dan mensen denken!

Mindful afvallen

2. Schrijf vervolgens minimaal vijf doelen op die voor jou in de komende jaren belangrijk zijn. Annet schreef:
 - *Ik werk ergens anders in een passende werkomgeving.*
 - *Ik spreek minstens één keer per week met een vriendin af.*
 - *Ik zit op een sportclub.*
 - *Mijn vriend en ik maken één keer per week samen een boswandeling.*
 - *Ik zit in een koor waarbij plezier centraal staat.*
3. Schrijf vervolgens minstens vijf belangrijke doelen op waarom je deze training wilt doen. Begin met ‘Ik doe deze training omdat...’

Hier volgt een voorbeeld van de doelen die voor Annet belangrijk zijn:

Ik doe deze training omdat:

- *ik rust wil in mijn hoofd, zodat ik me ontspannen voel en beter kan slapen;*
 - *ik wil leren om weer van eten te genieten;*
 - *ik weer gezond en energiek wil zijn;*
 - *ik mijn energie op zinnigere zaken wil richten in plaats van op de strijd tussen eten of niet eten;*
 - *ik leuke kleren wil kopen.*
4. Ga de komende week elke dag even zitten voor deze oefening. Heb je alle doelen opgeschreven die voor jou belangrijk zijn? Schieten er je nog meer doelen te binnen? Schrijf ze dan op een kaartje. Hang dit op een zichtbare plek op of stop het in je portemonnee of in je agenda zodat je er telkens naar kunt kijken om jezelf aan je doelen te herinneren.

Een plekje in de natuur

Mensen grijpen vaak naar eten als ze zich gespannen voelen. Na de schrijf oefening nodig ik je nu even uit om naar een plekje te gaan waar jij je veilig en rustig kunt terugtrekken en waar je je prettig voelt. Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt!

Deze oefening kun je doen als je spanning of stress voelt opkomen. Hoe vaker je in gedachten naar dit terugtrekplekje gaat, des te sterker zul je de werking ervan ervaren. Je kunt deze oefening beluisteren, Je kunt deze oefening beluisteren (download van de website van www.artiva.nl) of lees de zinnen rustig door en volg de aanwijzingen op.

Ga gemakkelijk zitten, bij voorkeur rechtop op een stoel en zorg ervoor dat je voeten plat op de grond rusten. Voel waar je lichaam contact maakt met de stoel. Sluit dan je ogen en ga met je aandacht naar je ademhaling. Volg je adem zonder er iets aan te veranderen.

Als je een tijdje jouw ademhaling volgt, zul je merken dat je gedachten mogelijk naar iets anders gaan. Neem dat waar zonder te oordelen. Ga daarna weer met je aandacht terug naar je ademhaling. Als er andere gedachten opkomen, neem je die waar en ga je terug naar je ademhaling: in en uit.

Stel je voor dat je op een plek bent in de natuur (bestaand of in je fantasie) waar niemand bij kan zonder jouw toestemming. Neem de tijd om de omgeving in je op te nemen. Hoe ziet het er hier uit? Welke kleuren en vormen kun je waarnemen?

En hoor ook maar hoe het hier klinkt. Welke geluiden hoor je? Snuif de geur op van deze plek, de geur die maakt dat het voor jou hier heel prettig en veilig is. En wat voel je hier? Misschien de warmte van de zon op je huid of juist een verkoelend briesje? Voel het effect ervan op je lichaam, je spieren, je ademhaling. Ervaar wat dit met je doet. En om er zeker van te zijn dat

Mindful afvallen

niemand hier komt zonder jouw toestemming kun je aandacht besteden aan de begrenzing van deze plek. Maak er maar iets omheen zodat deze plek helemaal alleen van jou is.

En neem waar hoeveel ruimte jij prettig vindt, hoe groot jij jouw veilige plek wilt hebben. Gun jezelf de tijd om van deze plek met volle teugen te genieten en je volledig op te laden. En neem daar nu even de tijd voor.

... Bereid je dan langzaam voor om weer terug te komen in deze ruimte... neem het fijne en rustige gevoel met je mee... adem wat dieper in en uit... voel de stoel waarop je zit... beweeg je handen en je voeten... rek je een beetje uit... gaap als je dat wilt... en open langzaam je ogen en kom helemaal terug.

Jasmijn vertelde na afloop van deze oefening:

In gedachten ga ik dan naar de duinen en stel me voor dat ik heerlijk in een zonovergoten duinpan lig, waar niemand mij kan zien. Boven het groene helmgras is een strakblauwe lucht waarin zeemeewuven zich laten meevoeren door de wind. Dat plekje geeft me een vredig gevoel.



- Met diëten wordt de oorzaak van overmatig eten niet aangepakt. Daarom komen de meeste lijners na het volgen van een dieet nog harder aan.
- Afvallen heeft niets met wilskracht te maken.
- Uit onderzoek blijkt dat de beste resultaten met afvallen geboekt worden door zicht te krijgen op je ondermijnende gedachten en op je emoties en te leren daarmee op een goede manier om te gaan.



- Hoe is mijn eetgedrag?
- De twee scenario's
- Een plekje in de natuur

'Om te leren omgaan met overgewicht moeten we ons bewust zijn van ons gedrag. Mindful afvallen is daarbij een zeer waardevolle hulpbron!'

Prof. dr. Ivan Wolffers, hoogleraar gezondheidszorg
Vrije Universiteit Amsterdam

Veel mensen willen een gezond gewicht maar slechts een deel slaagt daarin. Wat doen deze mensen? Hun overgewicht wordt psychologisch benaderd. Mindfulness maakt steeds vaker deel uit van deze benadering, met heel goede resultaten.

Mindful afvallen is een laagdrempelig programma van 8 weken, gebaseerd op *Uit de ban van emotie-eten*. Het bevat veel praktijkvoorbeelden en biedt duidelijke stap-voor-staprichtlijnen. Een krachtige oplossing om de haat-liefdeverhouding met eten definitief te doorbreken!

De doelgroep over Joanna's werk

- 'Na jaren is het me gelukt om zonder wilskracht een gezonde relatie met eten te ontwikkelen.' (*Hans*)
- 'Ik ben tientallen kilo's afgevallen en mijn gewicht is al jaren stabiel.' (*Marjolanda*)

De pers over Joanna's werk

- 'Een krachtige oplossing' (*Margriet*)
- 'Doorbreekt de vicieuze cirkel' (*Psychologie Magazine*)
- 'Het nieuwe diëten is mindful eten' (*Trouw*)

Wetenschappelijk onderzoekers over *Mindful afvallen*

- 'Door een benadering die uitgaat van Mindfulness wordt geen dieet voorgesteld, maar een blijvende verandering van leefstijl!' (*dr. Greta Noordenbos, eet- en gewichtsdeskundige Universiteit Leiden*)
- 'Mindful afvallen is je bewust zijn van wat je eet, denkt en voelt.' (*Prof. dr. Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid Vrije Universiteit*)

Joanna Kortink is bestsellerschrijfster en trainer op het gebied van eet- en gewichtsproblemen. Steeds meer ggz-instellingen, obesitasklinieken, verslavingsklinieken en ziekenhuizen werken met haar methode. Naast haar professionele achtergrond is Joanna tevens ervaringsdeskundige. Jarenlang heeft ze met eet- en gewichtsproblemen geworsteld.



Voor gratis downloads en meer informatie www.artiva.nl

ISBN 978-90-215-5291-0



9 789021 552910

www.kosmosuitgevers.nl



NUR 443
www.servire.nl

Servire maakt deel uit van
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen