Inhoud

Dankwoord 5

Inleiding 9

1. Een beetje over mezelf 11

2. Onze relatie met eten 17

3. Stress in relatie tot gewichtstoename 21
   3.1. Fysieke reactie van het lichaam bij stress 21
   3.2. Emotionele stress 23

4. Zo behaal je resultaten 25
   Stap 1 Bewustwording en inzichten 27
   4.1. Bewustwording en inzichten in je geest 29
   4.1.1. Innerlijk geluk 29
   4.1.2. De werking van je geest 31
   4.1.3. Op zoek naar antwoorden buiten jezelf 35
   4.1.4. De illusie dat je je geest kunt veranderen 37
   4.1.5. Emotioneel lijden 39
   4.1.6. Gedachten in relatie tot gevoelens 48
   4.1.7. Train je hersenen en installeer nieuwe neurocircuits 54
   4.1.8. Gedachten versus je innerlijke centrum 56
   4.1.9. De uitweg 58
   4.1.10. Aanvaarding 67
   4.1.11. Onbewuste oorzaken 70
   4.1.12. Kies een levensstijl vanuit rust 74
   4.2. Bewustwording en inzichten in de werking van je lichaam 76
   4.2.1. Waarom diëten niet werken 76
   4.2.2. Verhoog je metabolisme 79

4.2.3. Leef in harmonie met je lichaam door herprogrammering in plaats van ertegen te vechten 80
4.2.4. Raak verlost van je suikerverslaving..... 92
4.3. Bewustwording en inzichten rond beweging..... 94
4.3.1. Misverstanden in verband met beweging..... 94
4.3.2. Manieren om te bewegen..... 95
Stap 2 Creëer een visie voor je leven en je lichaam 101
Stap 3 Kom in actie, zie en voel de resultaten 105

5. En hoe nu verder? 109

6. Over de auteur..... 111

7. Inspiratielijst..... 112

Inleiding

Sommige mensen zijn slank en kunnen alles eten wat ze maar willen zonder aan te komen. Anderen worden bij wijze van spreken al dik door naar 'eten' te kijken. Ik heb zelf jaren tot deze tweede groep behoord. Tot ik dieper ben gaan graven en op zoek ben gegaan naar de achterliggende oorzaken van het feit dat het mij niet lukte om af te slanken (met blijvend resultaat), ondanks massa's dieetpogingen en afslankprogramma's.

Dit boek gaat niet over het zoveelste afslankprogramma, dieet of de nieuwste rage. Het gaat niet om calorieën tellen, dieetregels volgen of vastgezet worden in een 'dieetharnas'. Het gaat er evenmin om x aantal kilo's te verliezen in x aantal maanden. Het is geen quick fix waarbij je na afloop al je verloren kilo's er weer bij krijgt en waarschijnlijk zelfs wat extra. Nee, ik wil dat je een nieuwe relatie met je lichaam kunt opbouwen, waarbij je kunt vertrouwen op de signalen die je van je lichaam krijgt. Ik wil dat je zelfbeeld en zelfrespect hersteld wordt, dat jij je sexy en zelfverzekerd voelt in je lichaam en met jezelf. Niet voor enkele maanden of ter gelegenheid van een speciale gebeurtenis, maar voor de rest van je leven. Als je jezelf en je lichaam echt vertrouwt, gaat er een wereld van vrijheid en rust voor je open, waarbij afslanken vanzelf gaat en zelfs leuk is!

Dit boek is voor iedereen die wil afslanken, zich vrij en sexy wil voelen en in harmonie wil leven met zijn/haar lichaam, maar niet weet hoe hij of zij dat voor elkaar kan krijgen. Dit boek is voor iedereen die verder en dieper wil gaan dan mogelijk is met een oppervlakkig dieet dat gebaseerd is op korte termijn. Om dit te kunnen bereiken, moet je je bewust worden van de onbewuste oorzaken die jou blokkeren, de nodige inzichten ver-

werven om te kunnen begrijpen wat er zich allemaal afspeelt in je lichaam en geest en het vertrouwen in je lichaam herstellen.

De dag waarop ik besefte wat de onbewuste oorzaak was van het feit dat ik er maar niet in slaagde om dat slanke en sexy buikje te hebben, was de dag dat alles voor me veranderde. Ik ging van een haatrelatie met mijn vet naar liefde en compassie voor mijn lichaam, omdat ik inzag waarom ik dat vetlaagje had opgebouwd en de boodschap die erachter zat eindelijk "begreep". Ik nam een bewuste keuze om mijn lichaam liefdevol te voeden en niet langer te vechten tegen de vijand: mijn vet.

Het is een lange weg geweest en ik vind het fantastisch om die reis met jou te delen en de inzichten en oefeningen, die deze veranderingen voor mij hebben gebracht, ook aan jou door te geven.

Eerst leg ik je uit wat onze relatie is met eten en hoe die tot stand gekomen is. Daarna beschrijf ik de effecten van stress op je lichaam, je geest en vooral hoe het je afslankproces beïnvloedt en wat je eraan kan doen. Vervolgens verduidelijk ik hoe het boek is opgebouwd, zodat ook jij weet hoe je tot de beste resultaten kunt komen.

Ben jij er klaar voor om te genieten van afslanken en de relatie met je lichaam te herstellen? Ben je bereid om de boodschappen van je lichaam te ontvangen en de reis naar jezelf te beginnen? Dan gaan we ervoor!