



Programmeer je lichaam op afvallen

Het transformeren van de
onderbewuste oorzaken
van overgewicht

Met transformatie-cd

Thorsten Weiss
Jenny Bor



Uitgeverij Akasha



Inhoud

Voorwoord 9

Waarom dit boek? 11

*De typische ontwikkeling van meisje tot vrouw –
het verhaal van Jenny 12*

*Een ander mens in zes weken –
het verhaal van Thorsten 15*

Lichaamsbewustzijn en lichaamsintelligentie 19

De vier bewustzijnsniveaus 25

Het principe van de ijsberg 29

Op wilskracht tegen de stroom in zwemmen 35

Gewichtspateaus en stagnatiepunten 37

Snoepen en verslaving 39

Smoesjes 41

Je kunt alles hebben! 43

Gewoonten 45

Emotionele basisbehoeften	47
Het geconditioneerde zelfbeeld	49
Selffulfilling prophecy's	51
Erfelijke DNA-informatie	55
Herinneringen van de ziel	57
De vier dimensies van het zijn en de transformatie	59
De integratiemethoden	63
<i>De snelle kristalactivatie</i>	63
<i>De MultiDimensionale ZijnsIntegratie (MDZI)</i>	65
<i>De transformaties</i>	66
<i>De vijf Bewust-Gelukkig-Slank-punten</i> <i>(BGS-punten)</i>	67

De oefeningen 69

- OEFFENING 1 Stel je ervoor open om af te vallen 73
- OEFFENING 2 Toegang tot het lichaamsbewustzijn 75
- OEFFENING 3 Nieuwe Bewust-Gelukkig-Slank-overtuigingen 77
- OEFFENING 4 Het Bewust-Gelukkig-Slank-potentieel ontwikkelen 79
- OEFFENING 5 Je kunt alles hebben! 81
- OEFFENING 6 Betrek al je lichaamsdelen erbij 83
- OEFFENING 7 Loslaten van gewichtsplataeus en stagnatiepunten 85
- OEFFENING 8 Verzadigingspunt veranderen 89
- OEFFENING 9 Bereidheid – motivatie – wens – discipline – geduld – volharding – geloof 93
- OEFFENING 10 Vermindering van het verlangen met de Bewust-Gelukkig-Slank-key 97
- OEFFENING 11 Zet je smoesjes om in ondersteunende overtuigingen 103
- OEFFENING 12 Afvallen terwijl je slaapt 115
- OEFFENING 13 Worstcase- en bestcase-scenario 117

Nawoord 121

- 1 Het emotionele bewustzijn voor een gezond, slank lichaam
- 2 Eigenwaarde voor je streefgewicht
- 3 Toegang tot je lichaamsbewustzijn
- 4 Emotionele integratie
- 5 De succesketting van gewichtsverlies
- 6 Herkennen van verzadiging
- 7 Positieve eet- en geloofsovertuigingen



Voorwoord

Als je dit boek leest, ben je waarschijnlijk op de een of andere manier ontevreden over je lichaam. Hoor jij ook bij de mensen die geen plezier hebben aan tafel omdat ze zich bij elke hap afvragen of ze er dik van worden? Of hoor je bij de mensen die het hebben opgegeven en denken dat ze nooit slank zullen worden? Die al talloze diëten hebben gevolgd die even vaak op niets zijn uitgelopen?

Eén ding zeggen we maar meteen: dit boek reikt geen dieet of speciaal programma aan waarvan we zeggen dat het de enige weg is naar een slank lichaam. Het gaat hier om veel meer. Je moet je er bewust van worden dat eten veel meer betekent dan alleen maar je lichaam voeden. Ga op ontdekkingsreis door je leven en je zult dingen herkennen. Aan de hand daarvan ga je inzien hoe diep je ervaringen doorwerken in je lichaam en je eetgedrag. Zo krijg je een goed inzicht in de factoren die eigenlijk voor je huidige gewicht verantwoordelijk zijn. Dit boek is op jou toegesneden, omdat het helemaal niet uitmaakt of je nu 130 of 70 kilo weegt, en of je nu 60, 30 of maar 5 kilo wilt afvallen. Het gaat steeds om veel meer dan om gewicht alleen. Zodra je dit boek hebt gelezen, zul je merken dat

je gewicht zich vanzelf in een nieuwe richting zal ontwikkelen: daarheen waar jij het hebben wilt. We willen samen met jou bereiken dat dit helemaal vanzelf gaat. Je eet waar je toevallig trek in hebt, maar dan wel vanuit een nieuw bewustzijn. Eigenlijk doet eten, of het nu om verantwoord voedsel of junkfood gaat, steeds maar één ding: het geeft je energie. Zodra je een nieuw bewustzijn op dit gebied hebt ontwikkeld, zal je lichaamsintelligentie er echter voor zorgen dat je in de toekomst automatisch alleen nog 'gezonde' en voor jou optimale levensmiddelen kiest. Je lichaamsintelligentie weet dan precies wat goed voor je is en jij zult automatisch doen wat die intelligentie je influistert.

In dit boek staan veel praktische oefeningen, zodat je het kunt gebruiken als een Bewust-Gelukkig-Slank-workshop'. Het werkt echter alleen als je echt alle oefeningen doet die we je aanraden. Die zorgen er namelijk voor dat je je leven en lichaam op een heel nieuwe en bewuste manier gaat waarnemen. Ben je bereid deze verantwoordelijkheid voor jezelf op je te nemen? Ben je bereid iets te doen wat je naar je streefgewicht brengt, naar een slank lichaam waarin je je prettig voelt? Hier vind je alles wat je daarvoor doen moet.

Je leest dit boek vermoedelijk omdat je heel persoonlijk te maken hebt met overgewicht, hoeveel dat ook is. Dit boek wil daarom je persoonlijke coach zijn op het traject waarlangs je al deze vervelende kilo's kwijt kunt raken die je nu nog met je mee sleept.



Het geconditioneerde zelfbeeld

Als we eetgewoonten nader beschouwen, komen we bij de aangeleerde of geconditioneerde waarden. Wie kent niet de regel: 'Je mag pas van tafel als je bord leeg is'? Of, nog erger: 'Wij gooien geen eten weg. De kindertjes in Afrika hebben honger!' Wie dat in zijn jeugd maar vaak genoeg te horen krijgt, is er weldra van overtuigd en erop geconditioneerd dat hij niet kan ophouden voor het bord helemaal leeg is hoewel hij allang verzadigd is. Dit feit is dan stevig in het onderbewustzijn verankerd en bevordert de stroming die tegen de wind in gaat en het doel tegenwerkt.

In de dierenwereld vinden we een interessant voorbeeld dat het ontstaan van conditionering duidelijk maakt. Onderzoekers zetten in een aquarium eerst een karper en dan een snoek uit. De snoek volgde natuurlijk zijn instinct als roofvis en ging op jacht. In de tweede fase van het experiment zetten de onderzoekers een glazen tussenwand in dit aquarium. Aan de ene kant zwom de uitgehongerde snoek en aan de andere kant lieten ze weer een karper los. De snoek zag hem, maakte vaart en... boem! Hij probeerde het nog eens... boem! En nog eens en nog eens... boem! Toen de onderzoekers na een tijd de tussenwand eruit

haalden, gebeurde er interessant genoeg niets! Hoewel de snoek nu de kans had om de karper lekker op te peuzelen, liet hij hem met rust. De snoek was opnieuw geconditioneerd: karpers eten doet pijn.

Welke onbewuste conditionering heb jij met betrekking tot eten? Zonder brood of pasta krijg ik niet genoeg? Sla alleen maakt niet vol? Vlees is veel te duur om weg te gooien, ook al zit ik al helemaal vol? Ik kan mijn moeder niet teleurstellen, dan voel ik me schuldig? Thee drinken is iets voor mietjes, geef mij maar bier? Het bewust worden van deze onbewust aangeleerde waarden is de eerste stap om ze vervolgens te kunnen vervangen door nieuwe, zelfgekozen waarden.



OEFENING 2

Toegang tot het lichaamsbewustzijn

Frequentieadvies: driemaal daags gedurende een week.

Essentieel bij deze oefening is dat je contact maakt met je overgewicht door het steeds weer aan te spreken. Daardoor kom je bij de sabotagepatronen die je onderbewustzijn met betrekking tot je overgewicht heeft geïnstalleerd en die je nu in het transformatieproces wilt betrekken.

Spreek de volgende transformaties hardop uit, terwijl je tegelijkertijd BGS-punt nr. 5 (zie pagina 68) stimuleert.

Overgewicht, ik wil gezond zijn.

Overgewicht, ik wil gelukkig zijn.

Overgewicht, ik wil slank zijn.

Overgewicht, ik wil gezond, gelukkig en slank zijn en een lang succesvol leven leiden.

Overgewicht, ik wil mijn eetgewoonten veranderen.

Overgewicht, ik wil me volledig van je bevrijden.