

Zo gaat het niet langer

Deze vragen sluiten aan op het blog [Zo kan het niet langer](#)

I can't get no... satisfaction

'What screws us up the most in life is the picture in your head of how it supposed to be.' - Socrates

Wanneer jouw ideeën over hoe het eigenlijk 'zou moeten zijn' niet overeenkomen met wat je 'werkelijk wil', kan dat een conflict opleveren tussen lichaam en geest.

Het is lastig om respect op te brengen voor een lichaam wanneer je het ziet als een 'fout' lichaam. Als je het ziet als een lichaam dat zich niet gedraagt zoals het hoort. Een lichaam waarvan je walgt in de spiegel. Een lichaam dat slank zou moeten zijn. Waarom zou je naar zo'n lichaam willen luisteren?

De eerste stap naar zelfliefde en respect voor je lichaam is de bereidheid om te willen luisteren naar je lijf.

Wat geeft je lichaam eigenlijk aan? Wat voel je nu precies? Wat heb je nodig? Waar heb je wérkelijk behoefte aan? Op dit moment. Op deze plek. In deze situatie.

Wanneer je gewend bent om je eigen behoeftes te negeren of jezelf *onbewust* niet toestaat om jouw behoeftes tegemoet te komen, kunnen de volgende scenario's ontstaan.

Vink de scenario's aan die je herkent

Interne onderhandelingen

'Als ik nu niet ga sporten, ga ik volgende week wel een extra keer.'

'Als ik nu een gebakje eet sla ik mijn lunch wel over.'

Ben jij constant met jezelf in gesprek of je vanavond wel of niet moet gaan sporten? Hoeveel kcal moet je compenseren als je niet gaat sporten? Ben jij met jezelf in discussie of je iets wel of niet mag eten? Ben je urenlang in je hoofd de voor en nadelen aan het afwegen? Mag je pas wat eten wanneer dit écht de allerlaatste keer is? Mag je pas rust nemen als je bepaalde prestaties hebt verricht? *Vink dan het vakje maar aan!*

Excuses verzinnen

'Ik kan niet sporten want ik moet nu écht eerst mijn huis opruimen.'

'ik mag nu wel een gebakje want ik heb het verdiend.'

Ben je 'rechtmatige' excuses aan het bedenken om ergens onderuit te komen? Verzin je smoesjes om iets te mógen doen? Ben je klusjes aan het uitstellen tot het allerlaatste moment, maar denk je er de hele tijd aan? Ben je eerst allemaal *hele belangrijke* andere dingen aan het doen? Moet je eerst iets nieuws kopen (kleding of schoenen/apparatuur aanschaffen/abonnement afsluiten) vóóordat je pas kan sporten? *Vink dan het vakje maar aan!*

Zo gaat het niet langer

'Wilskracht' en weinig zelfcompassie

'Heb je jezelf weer laten gaan? Je kan ook helemaal nergens mate mee houden.'

'Kom op ze, g luidammes. Even doorpakken. Zo moeilijk is het niet. Er zijn mensen die veel harder sporten dan jij. Niet zo aanstellen.'

Geef jij jezelf op je kop als je niet gaat sporten? Voelt het alsof je jezelf aan je kraag naar de sportschool moet sleuren? Spreek je op een strenge toon tegen jezelf? Voel je je schuldig als je niet gaat? Als je iets gegeten hebt wat 'ongezond' is, of als je 'teveel' hebt gegeten? Heb je het idee dat je later ervoor moet boeten en afzien? *Vink dan het vakje maar aan!*

Fake voelen

'Als ik deze foto post op Facebook met onderkin ziet iedereen hoe dik ik werkelijk ben.'

'Mensen zouden eens moeten weten hoe ik echt ben, dan zou niemand meer met me willen omgaan.'

Ben jij een perceptie manager? Probeer je andermans mening over jou te beïnvloeden door te zeggen dat je 'braaf' bent gaat sporten? Door te vertellen welke 'gezonde dingen' je eet en laat je bewust 'ongezonde dingen' weg uit je verhaal? Laat je anderen weten dat je 'goed bezig' bent? Voel je je nep omdat je vaak zegt en doet wat anderen van je verwachten? Ben je bang om ontmaskerd te worden? Speel je vaak 'het spelletje' maar mee? *Vink dan het vakje maar aan!*

Verantwoordelijkheid afschuiven

'Wanneer is het nou eens tijd voor mij? Wanneer gaat er nou eens iemand voor MIJ zorgen?'

'Ze weet toch dat ik dit niet wil doen? Waarom vraagt ze het dan? Ze wéét dat ik geen nee kan zeggen!'

Ben je een people pleaser? Verwijt je anderen dat je JA hebt gezegd, terwijl je eigenlijk NEE wilde zeggen? Voelde het alsof je geen keuze had? Wil je mensen niet tot last zijn? Ben je bang dat ze je een egoïst vinden als je NEE zegt? Heb je het idee dat jij altijd de klos bent terwijl anderen er gewoon maling aan hebben? Vind je het moeilijk om je grenzen aan te geven omdat anderen er tóch overheen walsen? Zeg je vaak JA om de goede vrede te bewaren? *Vink dan het vakje maar aan!*

Externe autoriteit inschakelen

'Dat mag ik niet.' 'Ik mag geen koolhydraten.' 'Sonja/Paleo/Atkins zegt dat ik'

'Ik moet sporten' 'Het moet!' 'HET MOET!'

Spreek je in de gebiedende wijs tegen jezelf? Betaal je een ander om jou iets te verbieden? Zoek je iemand die jou flink op je kop geeft of beschaamd laat voelen 'ter motivatie'? Ben je gevoelig voor tips van een slank (geworden) persoon? Laat je je op het matje roepen door de diëtiste? Heb je altijd een stok achter de deur nodig? Geef je je regelmatig op voor challenges? Ben je opgelucht als je niet hoeft te gaan omdat je partner afgezegd heeft? *Vink dan het vakje maar aan!*

Zo gaat het niet langer

Wanneer je leven één grote aaneenschakeling is geworden van bovenstaande situaties... wanneer je levensstijl louter bestaat uit afzien, bij elkaar rapen en volhouden wordt het tijd voor meer self care.

Self care is opmerken waar je werkelijk behoefte aan hebt...

...en jezelf toestemming geven om jezelf daarin tegemoet te komen - waar mogelijk.

Wat jij nodig hebt én wat jou voldoening geeft kan jij alleen waarnemen.

Jij bent nr. 1 expert op het gebied van jouw lichaam. Niemand kan voelen wat jij voelt.

Tenzij je denkt dat je niet mag voelen...

Ik mocht mijn gevoelens niet erkennen omdat ik geloofde dat dikke mensen...

- niet mogen genieten van eten want dan gaan ze er nóg meer van eten.
- moeten sporten om te bewijzen dat ze er tenminste iets aan doen!
- productief moeten zijn om te compenseren voor hun luie lichaam.
- moeten accepteren dat dunne mensen beter weten wat goed voor hen is, dan zichzelf.

Ik zag dit destijds als feiten. Als normen en waarden.

Wanneer je ervan overtuigd bent dat je moet gehoorzamen. Als je *onbewust* je behoeftes niet tegemoet mag komen. Als je alleen bezig bent met hoe je eigenlijk *zou moeten* leven... kan dit tot vluchtgedrag leiden.

Dat vertaalde zich in mijn leven als fantaseren over tegen een boom aanrijden. Het vertaalde zich als de drang om elk weekend 'los' te gaan in de kroeg. Het vertaalde zich in vreetbuien en neerslachtigheid.

Het kan ook resulteren dat je leeft van vakantie naar vakantie (van weekend naar weekend) en dat je in de tussentijd moet doorbuffelen en afzien. Dadelijk mag ik ontspannen... maar nu niet.

Maar 'dadelijk' komt niet als je anderen steeds voor laat gaan.

Dadelijk komt misschien nooit als jouw wensen altijd als laatste aan de beurt zijn.

Deze oefening gaat over het waarnemen van de scenario's die je aangevinkt hebt. De oplossing is gewoonweg niet zo simpel. Elke situatie is anders. Het scheelt al enorm als je deze signalen waarneemt en jezelf toestaat om te anticiperen op een volgende situatie.

Het gaat met vallen en opstaan.

Jij weet wat je nodig hebt. Je lijf geeft het vanzelf opnieuw aan. Luister maar...

Take care. Self care.

