

# Vier Vertrekpunten Voor Vrede met Voeding



Nicky de Koning

Vrede met  
Voeding



# Inhoud

## Vertrekpunt 1: Je Lichaam

Simpel gezegd, ons lichaam weet precies wat we nodig hebben om gezond te zijn.

## Vertrekpunt 2: Je Gedachten

Hoe bewuster je wordt van de gedachten die razendsnel op het bioscoopscherm in je hoofd voorbijflitsen, des te sneller kun je er iets aan veranderen.

## Vertrekpunt 3: Je Gevoelens

Veel onverwerkte emoties of juist hele sterke emoties hebben een uitlaatklep nodig en als wij die niet bieden dan komen ze er vaak op andere manieren uit.

## Vertrekpunt 4: Je Gedrag

Verandering gaat met vallen en opstaan. Het helpt om je doel voor ogen te houden, liefdevol naar jezelf te zijn en jezelf vergeven als het een keertje misgaat.



# Vrede met Voeding

“Zodra ik de eerste hap eet denk ik dankbaar, dit is precies wat ik nodig had.”

## Ken je dat gevoel? Precies het juiste eten op het juiste moment?

Hoe vaak komt dit voor in jouw leven?

Regelmatig? Af en toe? Nooit?

Wat je antwoord ook is, ik vraag je om jezelf niet te veroordelen, op welk punt van deze reis je ook staat, en zie het echt als een ontdekkingsreis. We gaan ontdekken wat jouw lichaam nodig heeft, wat *jij* nodig hebt, om niet alleen te overleven maar voluit te leven. Daar gaat het om. Vrij van alle onrust, angst, twijfels, restricties, strenge regels rondom je voedingskeuzes. Vrij om jezelf te zijn, in je eetgedrag en in je leven.

Is dit iets wat je graag vaker zou willen ervaren?

## Dan nodig ik je van harte uit op dit avontuur.

Stel je voor dat je daadwerkelijk op avontuur gaat. Een nieuw land ontdekken. Je hebt je ticket gekocht, je koffer is ingecheckt, je hebt afscheid van iedereen genomen... en nu zit je in het vliegtuig. Je hebt nog geen idee wat er op je af zal komen en hoe alles zich zal ontploegen. Maar je hebt de eerste stap gezet. Je bent opgewonden en benieuwd wat er allemaal op je staat te wachten vanaf het moment dat je voet zet in dat nieuwe land.

## Dat nieuwe land staat voor jouw nieuwe manier van eten.

Ok, eigenlijk is het een oeroude manier om te eten. Het heeft ook te maken met je oerinstincten, want heb je ooit een aap gezien die zich afvroeg of hij nu wel of niet die banaan zal eten? Een aap die denkt: “Hm, ik heb vanochtend al een banaan gehad en er zitten best veel fructose in dat heerlijke gele geval. Ik wil wel hem zo graag eten, maar ik wil ook niet zo een rond apenbuikje ontwikkelen want dat is niet zo handig bij



het bomen beklimmen. Wat zal ik doen?" Zie je het al voor je? Hetzelfde geldt uiteraard voor andere dieren. Ze eten wat er op hun pad komt, wat ze kunnen vinden, en ze stoppen wanneer ze genoeg hebben gehad. Ze denken er niet teveel over na, ze *doen* gewoon, ze luisteren naar hun natuurlijke instincten.

**Dat is een groot deel van deze reis, zoals je zult zien.**

**De reis van je hoofd naar de natuurlijke wijsheid van je lichaam.**

Voelt het al een beetje spannend? Want ja, het betekent dat we een stukje controle zullen moeten loslaten. Ons hoofd, ons verstand, ons intellect heeft het grootste deel van zijn of haar leven een hele grote schat aan informatie verzameld. Op het gebied van voeding horen we regelmatig wat gezond is: bijvoorbeeld hoe goed groente en fruit voor je is, maar het hangt er wel vanaf wat voor fruit het is en hoeveel je eet. Vis is goed maar van vlees moet je dan weer niet teveel eten, of nog beter, vegetarisch eten zoals andere bronnen beweren. Avocado en noten zijn goed, maar wel heel vet. Chips en chocola? Dat zijn natuurlijk guilty pleasures. We genieten ervan maar voelen ons ook wat schuldig, want het zijn wel heel veel calorieën en we zouden het eigenlijk niet moeten eten als we willen afvallen... maar het is zo lekker. Zoveel tegenstrijdigheden, zoveel informatie die we van buitenaf steeds weer binnen krijgen. Het zorgt ervoor dat we minder bewust zijn van wat er binnen in ons gaande is, wat we überhaupt voelen.

**Het is sowieso makkelijker om ons gevoel maar gewoon weg te eten of te vergeten. Work hard, play hard.**

Zolang we maar doorgaan hoeven we niet stil te staan bij wat er werkelijk gaande is.

Dit zijn natuurlijk geen bewuste processen, maar het is wel de manier van denken waarmee de meeste van ons zijn opgegroeid en dagelijks geconfronteerd worden. De kunst is om trouw te blijven aan wat jij weet dat waarheid is. Als je dat nog niet weet, dan nodig ik je van harte uit om te blijven zoeken want "zoekt, en gij zult vinden" staat er al in de Bijbel. Die waarheid wordt een kompas voor je wanneer je hem hebt gevonden. Het helpt om de juiste keuzes te maken op het gebied van voeding, maar uiteraard ook in andere bereiken van je leven. Want:

**De manier waarop je eet, zegt veel over de manier waarop je leeft.**





Hoe vaker het je lukt om voedingskeuzes te maken die in harmonie zijn met wat jij van binnen voelt, des te makkelijker zal dit ook worden in andere gebieden van je leven.

## Ben je op zoek naar meer vrede en vrijheid in je leven?

Voordat je nu denkt “natuurlijk, wie niet?” Ik begrijp wat je bedoelt. In deze drukke, hectische en soms vreemde tijden kunnen we hier allemaal wel wat meer van gebruiken. Er zijn ook honderden manieren en methodes om dit te bereiken uiteraard. Zo vond ik zelf in 2018 het christelijk geloof, wat voor mij de basis vormt voor vrede. Maar het heeft wel even geduurd voordat die vrede uiteindelijk ook in mijn voeding weerspiegelt werd, en nog steeds is dit een #workinprogress.

## Ik was altijd op zoek naar de waarheid maar daarvoor was het in eerste instantie belangrijk om eerlijk te zijn tegenover mezelf.

Pas op het moment dat ik eerlijk kon zijn en zien wat mijn grootste beperkingen waren op het gebied van voeding, viel het kwartje, of zeggen we nu de 20 eurocent? Om er nog een Bijbelspreuk bij te halen, want tja, dat is ook een deel geworden van wie ik ben (en zoals je zult zien gaat het er op deze reis ook om jezelf te accepteren, te laten zien en zijn) maar goed, de spreuk is kort en krachtig: “de waarheid zal je vrijmaken”.

## Nu weet je wat één van de belangrijkste benodigdheden is op dit avontuur: eerlijkheid.

Eerlijkheid en openheid tegenover jezelf en vanuit daar uiteraard tegenover anderen, dat volgt vaak vanzelf. Zo, nu heb je echt alles wat nodig is voor deze reis.

Hier komen de vier vertrekpunten (of vier aanvliegroutes om in de avonturiersgeest te blijven) voor jouw reis naar Vrede met Voeding.

Ik zou zeggen, doe je veiligheidsriem om, zorg dat je comfortabel zit en let's take off!



# Vertrekpunt 1: Je Lichaam

Welke betere plek om aan deze reis te beginnen dan bij je lichaam? We wonen er iedere dag in, we krijgen er maar één van, en toch negeren we het maar al te vaak. Het zit ons in de weg, het verlangzaamt ons terwijl we door willen blijven vliegen, het geeft signalen die ons storen en soms stopt het er even helemaal mee en dan hebben we echt een probleem. Meestal is dát pas het punt waarop we echt beginnen te luisteren naar wat ons lichaam te vertellen heeft... en dat is veel. In het Engels zeggen ze heel passend: "every issue sits in the tissue".

Ons lichaam slaat alles op. Dan heb ik het niet over het vet vanuit die lekkere chips of chocola. Ons lichaam vergeet het verleden niet. Het slaat stressvolle gebeurtenissen op totdat we ernaar kijken of luisteren. Het stuurt signalen die ons informatie geven over wat er gaande is in ons leven. Het helpt ons om te helen.

Ons lichaam is uiteraard het laatste is wat we met een olifant willen vergelijken, en toch is er één aspect dat overeenkomt: het goede geheugen.

Ons lichaam is een vriend, geen vijand. Vaak zijn we zo gefocust op wat ons lichaam *niet* kan, hoe het er *niet* uitziet, wat het *niet* weegt, dat we uit het oog verliezen wat ons lieve lichaam allemaal *wel* is en kan en dagelijks voor ons doet.

Zodra we één stap in de richting van ons lichaam zetten, rent het drie stappen naar ons toe.

Je lichaam wil je gezond houden, het doet er echt alles aan. Het houdt ons in leven, het overziet automatisch honderden processen zodat wij niet hoeven te focussen op ademen of het reguleren van onze temperatuur of voedselvertering. Gelukkig!

We kunnen met een vrij hoofd focussen op wat belangrijk voor ons is. In theorie tenminste, want in de praktijk is ons hoofd toch nog vaak enorm vol.

Maar goed, dat is een ander thema. Laten we weer terugkomen op de relatie met ons lichaam... en dan vooral, hoe deze er bij jou uitziet.



Ben je blij en dankbaar met je lichaam? Of ben je ontevreden bijvoorbeeld met hoe het eruitziet? Heb je het gevoel dat het je soms in de steek laat? Laat jij het soms in de steek?

Aan het einde van ieder hoofdstuk daag ik je uit om een klein stukje uit je comfortzone te komen, want daar bevindt zich jouw groeizone waar verandering kan plaatsvinden.

Daarvoor wil ik je nog één #FoodForThought meegeven, namelijk dat ons lichaam onze reisgids kan zijn door de diepe jungle van alle dieet- en gezondheidsadviezen.

Wie weet nog wat waarheid is? Ieder jaar zo niet iedere maand komt er wel een nieuwe update op het gebied van gezondheid: Melk is goed voor je, maar het bevat ook veel verzadigd vet. Een glas rode wijn per dag is gezond, maar alcohol is niet goed voor je lever. Van vet kom je aan, maar gezonde vetten kunnen je juist helpen om af te vallen. Pff.

Gelukkig is er hoop. Die hoop bevindt zich onder andere in de wijsheid van ons lichaam. Ok, ok, ik kom alweer terug op aarde van mijn zachte, zweverige wolkje.

Samengevat:

Ons lichaam weet *precies* wat we nodig hebben om gezond te zijn.

Toen we op de wereld kwamen werd er geen lijstje of boek met gezondheidsadviezen meegeleverd. "Helaas", zou je kunnen zeggen, maar eigenlijk is het ook een geluk. We hebben de vrijheid om zelf uit te vinden hoe we het beste functioneren.

De meesten van ons hebben die vrijheid wel (deels) uit handen gegeven op het moment dat we begonnen om de kennis van externe experts boven die van onze interne expert te plaatsen, ons lichaam.

Ons lichaam geeft signalen af, en als we daarna leren luisteren, begrijpen we meer en meer wat wel en niet voor ons werkt. Het vertelt ons wanneer we écht honger hebben en wanneer we genoeg hebben gegeten, wat we het beste kunnen eten en wanneer, welk type voeding ons opgeblazen of sloom laat voelen, en welk type voeding ons juist energiek en enthousiast laat voelen. Hoe meer we daarna luisteren en daarop v



Hoe meer we daarnaar luisteren en daarop vertrouwen, hoe beter we in ons vel gaan zitten. Dat is precies wat we bij 'Vrede met Voeding' stapje voor stapje gaan leren. Dus laten we van start gaan met de eerste uitdaging van deze reis.

## Uitdaging 1:

Om een begin hiermee te maken, nodig ik je uit om een stap te zetten in richting vrede maken met je lichaam. Ben je er klaar voor? Herinner je, dat als jij één stap naar je lichaam toe zet, je lichaam met tien stappen naar jou toe rent.

Laten we beginnen met het maken van een lijstje met tien punten over: wat maakt je blij aan je lichaam? Probeer niet te filteren, oordelen, verontschuldigen. Maak je punten ook niet kleiner dan ze zijn. Probeer ook niet alleen te focussen op het functionele gedeelte, zoals: "Ik ben dankbaar dat mijn handen doen wat ze moeten doen", maar ook wat je lichaam voor je betekent. Bijvoorbeeld: "Ik ben dankbaar dat mijn handen het mogelijk maken om mijn dochtertje/ zoontje/ neefje/ nichtje / kat/ hond ;) over de bol te strijken". En wat je er mooi aan vindt (bijv. "Ik ben dankbaar dat mijn handen er mooi en verzorgd uitzien").

Jij mag er zijn. Je lichaam mag er zijn.. en in het zonnetje gezet worden. Laat je verrassen over wat er uiteindelijk allemaal op je lijstje terecht komt.





# Vertrekpunt 2: Je Gedachten

Wij mensen kunnen in tegenstelling tot dieren naast ons fysieke zelf, ook onze gedachten, gevoelens en ons gedrag beïnvloeden. En laten dat nou precies de volgende vertrekpunten zijn voor 'Vrede met Voeding'. Klaar voor de volgende excursie? Die brengt ons namelijk naar onze gedachten.

Een relatief recente studie uit 2020<sup>1</sup> laat zien dat wij gemiddeld meer dan 6.000 gedachten per dag denken. Pff, vermoeiend. Van: 'had ik het gasfornuis nu wel uitgezet?' tot 'wat wil ik nu eigenlijk écht doen met mijn leven?' en alles daartussenin. Gelukkig zijn de meeste gedachten relatief onbewust en onbelangrijk. Toch zijn een aantal van die 6.000 gedachten wel degelijk belangrijk en bepalend voor ons leven.

Om de focus te behouden op het thema 'Vrede met Voeding' kunnen we eens een kijkje nemen bij een aantal veel voorkomende gedachten op dit gebied:

- "Ik heb alweer teveel gegeten, nou, morgen weer streng en strak op schema"
- "Waarom lukt het me nou niet om maar één koekje/ stukje chocola/... te eten?"
- "Binnenkort gaan we op vakantie en ik moet en zal er goed uitzien in mijn bikini"
- "Ik ben alweer aangekomen, morgen ga ik écht op dieet"
- "Het moet me lukken om maximaal \_\_\_\_ calorieën/ punten per dag te eten"
- "Dat gebakje ziet er zoooo lekker uit, maar ik zit net weer lekker in de afslank-modus"
- "Als ik nu deze week even detox, dan zit ik daarna weer lekker in mijn vel"
- "Ik mag niet teveel eten (of teveel van \_\_\_\_ eten) want dan kom ik aan"
- "Als ik net wat slanker was, dan zou \_\_\_ me wel zien staan "

Hoe was het voor jou om dit lijstje te lezen? Zaten er bekende zinnen tussen? Was het confronterend? Was deze opsomming onschuldig bij de gedachten die jij vaak hebt? Of was je juist blij en opgelucht dat dit type gedachten tot jouw verleden behoren?

---

<sup>1</sup> <https://www.newsweek.com/humans-6000-thoughts-every-day-1517963>



## Wat je reactie ook is, zoals ze zeggen: bewustzijn is de eerste stap naar verandering.

Hoe bewuster je wordt van die 'gemene' gedachten die soms razendsnel op het bioscoopscherm in je hoofd voorbijflitsen, des te sneller kun je er iets aan veranderen.

### Dat is waar het om gaat.

We worden dagelijks van alle kanten gebombardeerd met boodschappen over ons gewicht, gezondheid, voeding en ons lichaam. Online nieuwskanalen, social media, tijdschriften, ze staan vol met tegenstrijdige berichten van: 'Tien tips om je lichaam te accepteren zoals het is' tot 'Het nieuwste dieet waarmee je blijvend afvalt', maar ook, 'de lekkerste toetjes om thuis te maken'.

Als we niet opletten, blijven er in de loop der jaren een hoop van deze 'talks en trends' in ons hoofd hangen. Helaas. Hoe meer ze zich herhalen, des te dieper wortelen deze woorden zich in onze gedachten en worden uiteindelijk overtuigingen. Dit gebeurt niet alleen in ons als individu, maar in de hele maatschappij.

**"Slank is succesvol" zou de slogan van de afgelopen decennia kunnen zijn. Gelukkig komt er langzaam maar zeker ook op dat gebied meer ruimte voor diversiteit.**

De grote vraag is, ga je mee in het heersende schoonheidsideaal of creëer je je eigen ideaal? De manier waarop we eten zegt veel over de manier waarop we in het leven staan. Als we een stapje verder gaan kun je ook kijken naar de manier waarop je *denkt* over eten en over je lichaam.

Als je altijd de controle wilt houden over je gewicht zul je dat wellicht ook in andere gebieden van je leven herkennen. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld perfectionisme of uitstelgedrag. Wat dat betreft is ons eetgedrag een leerzame spiegel om in te kijken. Niet altijd flatterend maar wel motiverend en soms inspirerend. Het helpt je verder.

Oops, het begon allemaal zo onschuldig met een ontdekkingsreis!  
Dus goed, laten we maar weer verder gaan.



Vaak heb je je gedachten, die mettertijd zijn veranderd in overtuigingen, onderweg opgepikt. Om bij ons thema van de ontdekkingsreis te blijven, andere reizigers hebben hun gelezen boeken welgemeend aan jou meegegeven, waardoor jij nu een behoorlijk zware backpack (of rolkoffer) rondsleept. Vertaald: in de loop van je leven hebben mensen om jou heen, van familie tot leraren, van vrienden tot collega's, van tijdschriften tot televisie en social media jou bewust of onbewust hun overtuigingen op dit gebied meegegeven. Oops!

Het is aan ons om onze gedachten te 'updaten'.

Gelukkig hebben we hierdoor ook Marie Kondo in ons leven gekregen, dus waarom zouden we haar opruimwijsheid niet ook eens toepassen op onze gedachten?

Klaar om je gedachtenleven schoon te maken?

## Uitdaging 2:

Dan ben je klaar voor de tweede uitdaging! Ik nodig je uit om deze uitdaging met dezelfde optimistische instelling aan te gaan als Marie Kondo een huis met drie verdiepingen tegemoet treedt. Vol vertrouwen. Het goede nieuws is, je hoeft niet alle 6.000+ gedachten die je per dag hebt te observeren of op te schrijven. Het minder goede nieuws is, je zult wel met een zaklamp de zolder van je gedachtenleven betreden. De uitdaging bestaat er namelijk in om je gedurende een week bewust te worden van jouw gedachten rondom voeding en je lichaam. Zonder oordeel. Idealiter schrijf je ze ergens op. Bewustzijn is de eerste stap naar verandering. Zodra je deze gedachten hebt vastgelegd, kun je gaan kijken of deze nog wel passen bij wie jij vandaag de dag bent, cq wilt zijn.



Vrede met  
Voeding



# Vertrekpunt 3: Je Gevoelens

Je bent bij de helft van je reis aangekomen! Hoe gaat het met je? Hoe *voel* je je?

De meeste mensen vinden het vrij lastig om die laatste vraag te beantwoorden: "Tja, hoe voel ik me eigenlijk? Ik ben een beetje moe en mijn rug zeurt, maar dat is vast niet wat diegene die mij vroeg hoe ik me voel wil horen."

Het wordt ons niet aangeleerd om onze gevoelens...  
te voelen.

We krijgen trouwens wel 100.000 manieren aangereikt om ze *niet* te hoeven voelen. Afleiding. Speel een videogame, binge een Netflix serie, ga shoppen, zo worden we uitgenodigd, en dat zijn dan nog de onschuldige varianten. Als je in je jeugd dingen hebt meegemaakt die heftig waren, of voor jou als kind heftig voelden, dan bestaat er een grote kans dat bovengenoemde afleidingen niet effectief genoeg waren.

Je had sterkere afleiding nodig. Dat is waar verslavingen starten.

Veel onverwerkte en sterke emoties hebben een uitlaatklep nodig, en als wij die niet bieden, dan komen ze er vaak op andere manieren of momenten uit. Dusss. Dat was de vrolijke, gezellige en luchthartige inleiding van dit nieuwe hoofdstuk. Welkom! Haha.

Als je nog aan het lezen bent. Gefeliciteerd! Serieus.  
Dit is de eerste stap naar groei.

De moeilijke thema's aangaan. "Feeling is healing". En ja, je (oude) gevoelens *voelen* is de snelste manier om deze te verwerken. Helaas niet altijd de makkelijkste, maar goed, anders zou je dit e-book misschien niet hebben gedownload, laat staan geopend.

Daar zijn we weer bij de spiegel van ons eetgedrag, waar we het in het vorige hoofdstuk even over hadden. Oftewel: onze omgang met eten zegt dus veel over onze omgang met onze gevoelens:



- Probeer je koste wat het koste niet aan te komen cq. af te vallen? Je staat dagelijks op de weegschaal en raakt in paniek als de cijfers omhoog gaan? Je telt calorieën (of punten of macros/ micros) en bent bang om er teveel van binnen te krijgen? **Controle.**
- Merk jij dat je vooral teveel eet wanneer je een stressige dag hebt gehad of er iets verdrietigs, of juist heel leuks is gebeurd? **Verdoving.**
- Geeft het jou houvast om heel gezond te eten? Je eet glutenvrij, suikervrij, veganistisch, biologisch, of iets dergelijks, niet omdat je allergisch bent, maar omdat je je zo goed voelt als dit lukt, het voelt schoon en puur. Maar het voelt ook alsof je gefaald hebt als je een keer buiten die strenge richtlijnen eet. **Afleiding.**

Dit was even *tough love*. Je kunt weer ademen. Ik beloof je dat dit normaal gesproken niet mijn aanpak is, maar soms helpt het om even een beetje bewust te worden van thema's die spelen. Zelf heb ik deze drie gedragingen allemaal gehad in de loop van mijn leven, dus je bent sowieso niet de enige. Ik heb deze gedragingen hier ook wat uitvergroot, maar misschien herken je sommige tendensen wel bij jezelf?

Als dat zo is, nodig ik je eerst uit om met compassie naar jezelf te kijken. Dat je dit gedrag hebt betekent niet dat er iets mis met je is! Integendeel. Dit gedrag heeft jou gedurende vele jaren geholpen om een moeilijke tijd te overbruggen. Je kunt het bedanken. Gelijktijdig kun je jezelf afvragen of je dit gedrag als volwassen jij nog steeds nodig hebt om met sterke emoties om te gaan? Misschien ben je wel op zoek naar een nieuwe manier van omgaan met emoties....

## Was je antwoord op de laatste vraag 'ja'?

Yay! Dat betekent dat je er klaar voor bent om afscheid te nemen van een vaak ongezonde omgang met je emoties, en deze direct aan te pakken, oftewel, te voelen.

*(Als je antwoord 'nee' was. Geen probleem! Mooi juist dat je eerlijk bent met jezelf. Soms heb je gewoon even tijd nodig om oud gedrag te laten 'uitrollen'. Probeer de volgende keer eens met compassie hiernaar te kijken, wat het met je doet als je op die manier eet. That's it. Je kunt natuurlijk alsnog verder lezen, misschien zit er toch iets tussen wat nuttig voor je is)*





## Dan zijn we dus nu aangekomen bij de praktijk van het thema: voelen!

Ik nodig je uit om ergens comfortabel te gaan zitten. Afleidingen vermijden, deur dicht, mobiel op stil, enz. Even een moment voor jezelf. Lees deze oefening eerst rustig door, en doe dan je ogen dicht om hem uit te voeren.

Je kunt deze oefening ook eerst inspreken in je mobiele telefoon, en daarna afluisteren wanneer je wilt. Of als je extra moedig bent, kun je deze oefening samen doen met iemand bij wie je je prettig voelt, en deze omstebeurt voor de ander voorlezen.

Een 'word of warning': Als je in het verleden niet veel met je emoties hebt gewerkt, of je hebt iets heftigs meegemaakt wat je nog niet helemaal hebt verwerkt, doe het dan vooral rustig aan. Ga stap voor stap aan de slag en stop als het je teveel wordt. Je kunt deze oefening ook altijd de eerste keer of paar keren samen met een coach doen (Hi 🧘).

### Check-in Moment:

- Ga in een comfortabele houding zitten, liefst niet liggen, en sluit je ogen.
- Richt als eerste je aandacht op je ademhaling, gewoon voor een paar tellen. Je hoeft niets te veranderen, alleen maar te observeren hoe snel of langzaam, hoog of diep je ademt. Doe dit gedurende ca. vijf ademteugen.
- Nu kun je een korte scan van je lichaam doen om te kijken hoe je lichaam fysiek aanvoelt. Heb je ergens spanning of zelfs pijn? Heb je het koud of warm, voel je je comfortabel of niet? Heb je koude handen of voeten? Observeer gewoon weer, zonder iets te veranderen
- In deze laatste stap ga je met je aandacht een laagje dieper, naar de bekende vraag: hoe voel je je? Wat voel je in je lichaam? Waar voel je dit? Misschien zit er ergens een laagje verdriet in je hart, of een lichte boosheid bij je hals? Probeer het niet in te vullen maar gewoon met nieuwsgierigheid te bekijken.
- Dat was het! Je kunt nu nog eens teruggaan naar je adem en tijdens een paar ademhalingen observeren of er iets is veranderd in vergelijking met het begin?

Deze oefening geeft je op een hele veilige manier de mogelijkheid om in kaart te brengen wat er op dit moment aan emoties in jou leeft. Hoe was dit voor jou?

Ik [hoor het graag](#) van je.



## Deze 'Check-in' oefening geeft je een kleine uitlaatklep om alvast een deel van de lading van jouw emoties te laten ontsnappen en misschien zelfs te ontspannen.

Je kunt hem af en toe doen, gedurende de dag of gedurende de week. Als je deze oefening vaker doet, zul je steeds bewuster worden van je emoties en andersom, je emoties zullen zich veilig voelen bij jou :) Is dat geen lief idee? Je emoties vertrouwen jou. Dit betekent dat er nu misschien steeds sterkere emoties aan het oppervlak komen. Daarvoor hebben we de volgende oefening.

Eerst nog even een aanvullend punt voor beide oefeningen. Als je merkt dat je aandacht afdwaalt (geen probleem, je bent tenslotte menselijk), veroordeel jezelf dan niet maar geef jezelf juist een compliment omdat je het opgemerkt hebt.

Breng dan gewoon je aandacht weer terug naar waar je was.

### Next-Level Check-In Moment:

Als het goed is heb je inmiddels al wat geoefend met het 'check-In moment' en voel je je wat meer vertrouwd met de observatie van- en omgang met je emoties. Deze oefening gaat een stapje verder, we duiken wat dieper in de emoties die je voelt. Benieuwd? Hier gaan we!

- Voer de vorige oefening 'Check-In moment' uit totdat je je bij het laatste punt bevindt, het voelen van de emoties in je lichaam
- Kies nu één emotie uit (of misschien is er maar één emotie, beter;) waarop je wilt gaan inzoomen. Blijf ademen...
- Ga nu met je aandacht naar deze emotie en probeer deze voor jezelf zo helder mogelijk te beschrijven. Waar in je lichaam bevindt hij zich? Hoe voelt het? Hoe ziet de emotie eruit? Welke kleur zou die hebben? Wat voor vorm? Welke naam zou je hem geven? Wat voor object zou het kunnen zijn?
- Als je een pauze nodig hebt ga dan met je aandacht weer naar je ademhaling
- Observeer nu wat er verandert nadat je een tijdje met je aandacht bij deze emotie bent geweest? Misschien verandert de vorm, kleur of locatie wel? Misschien wordt hij sterker of ebt hij juist langzaam weg?
- Als je heel moedig bent, kun je de emotie ook proberen groter te maken of je voorstellen dat je je erin laat zakken... en kijken wat er gebeurt. Probeer het als een spelletje te zien.



- Als je klaar bent (=de emotie is afgezwakt, of juist te sterk en je merkt dat het je teveel wordt), ga dan weer terug naar je ademhaling en sluit de oefening op dezelfde manier af als het check-in moment
- Geef jezelf een mentaal schouderklopje! Je hebt belangrijk werk verricht! Drink een glas water of kopje thee en kom even bij als je dit nodig hebt. Well done!

Hoe was dit voor jou? Viel het mee? Was het spannend? Was het juist een grappige, leuke oefening? Deze oefening is voor mij als een emotionele schoonmaak. Ik probeer hem week te doen zodat de emoties zich niet al te veel opstapelen. ;)

Je bent nu echt een professional aan het worden in de omgang met je emoties.

Deze proactieve omgang met emoties zorgt ervoor dat je meer rust ervaart en misschien ook minder angst.

Vaak zijn we namelijk niet eens zo bang voor een gebeurtenis zelf, maar voor de gevoelens die daarmee gepaard gaan.

Als we weten dat we die gevoelens aankunnen, dan staan we een stuk sterker in het leven. En zijn we klaar om verder te gaan naar het vierde en laatste vertrekpunt voor Vrede met Voeding. Heb je er zin in? Eerst nog even onze derde uitdaging:

### Uitdaging 3:

Je voelt hem waarschijnlijk al aankomen... .

Raak bekend (en wellicht ook langzaam bevriend) met je emoties. Om dit te doen is een dagelijks check-in moment de beste manier.

Je kunt dit om een vaste tijd inplannen of koppelen aan een bepaalde routine, zoals iedere dag na het opstaan of na het tanden poetsen 'even voelen'.

Als het voelen van je emoties een gewoonte voor je wordt zul je op lastige momenten sneller kunnen teruggrijpen op deze techniek. You've got this!



# Vertrekpunt 4: Je Gedrag

Ons gedrag veranderen, het klinkt zo simpel, was het dat maar ook.

Nieuw gedrag aanleren voelt vaak alsof we een nieuw pad in de jungle moeten banen, wat we in feite ook doen, in de jungle van ons brein. De eerste dagen en weken dat je aan een nieuwe gewoonte begint moet je vaak nog door een hoop weerstand heen. Maar als we vaak genoeg dezelfde keuzes maken dan gaat het steeds meer als vanzelf, het nieuwe pad in ons brein wordt steeds makkelijker te bewandelen.

Hoe vaker je het nieuwe gedrag herhaalt,  
hoe kleiner de weerstand wordt.

Hoe makkelijker je het voor jezelf maakt om je nieuwe gedrag te herhalen, des te langer kun je het volhouden. Ze zeggen dat het tussen de 21 en 60 dagen duurt (meningen verschillen nogal hierover;) voordat nieuw gedrag een gewoonte wordt. Dus zeg maar 40 dagen voordat je het nieuwe jungle pad in je brein plat hebt gelopen.

Dat geeft hoop, toch?

In theorie. In de praktijk zijn er een aantal obstakels die we bij het bewandelen van dit junglepad (laatste keer dat ik dit voorbeeld gebruik, beloofd!) tegen kunnen komen. Van beren op de weg tot takken waarover we kunnen struikelen en zelfs vallen. Zolang we maar weer opstaan en blijven doorgaan, of zoals Ralph Waldo Emerson mooi zegt:

“Onze grootste glorie ligt niet in nooit falen,  
maar in opstaan elke keer dat we falen”

Hieronder wil ik een aantal van deze ‘vallen’ bij gedragsverandering voor je opsommen zodat je er bewust van bent, en vervolgens alternatieven met je delen.

Daar gaan we!



## Valkuilen bij Gedragsverandering

1. **We willen teveel.** Van 10 kilo afvallen tot minder alcohol drinken, suikervrij eten tot meer sporten. We willen zoveel mogelijk gelijktijdig aanpakken, als we dan toch al bezig zijn. Maar als je ineens heel vaak 'nee' moet zeggen motiveert dat niet echt ;)
2. **Te hoge verwachtingen.** "Over een maand trouwt mijn beste vriendin en wil ik weer in die mooie jurk passen die, ahum, twee maten te klein is." Ik overdrijf, maar je snapt het, je wilt te snel resultaat zien en bent teleurgesteld zijn als het langer duurt
3. **De mensen om ons heen denken er anders over.** "Weet je zeker dat je geen toetje wilt?", "Kom op, één glaasje..." Je kent het wel. Niet slecht bedoelt, maar we zijn nou eenmaal gezellige groepsdieren en in je eentje 'zondigen' is maar half zo leuk.
4. **Onze omgeving werkt ons tegen.** Je wilt een tijdje geen ongezonde snacks meer eten maar hebt twee tieners in huis die iedere avond een zak chips legen en hun chocoladerepen laten rondslingeren... die dan jouw naam ineens lijken te roepen.
5. **Geliefde gewoontes.** We zijn het zo gewend om na het eten nog dat toetje te eten, of na het opstaan gelijk onze mobiel erbij te pakken... en het voelt wat leeg als we dit niet doen, we missen dat vertrouwde gevoel.

Herkende je één of meer van deze redenen?

Gefeliciteerd! Je bent een mens ;)

We hebben dit allemaal wel eens meegemaakt in ons leven en het helpt om:

- te onthouden dat dit dus menselijk is
- mild met jezelf te zijn als het een keertje misgaat
- bewust te zijn van deze valkuilen om ze de volgende keer te vermijden.

'Vrede met Voeding' betekent ook vrede met jezelf.

Jezelf dwingen en forceren tot gedragsverandering, jezelf straffen als het niet lukt en de volgende keer nog strenger zijn... uiteindelijk werkt dit allemaal averechts. Het is bewezen effectiever om het positieve te benadrukken dan het negatieve.

Zoals het boek 'Tiny Habits' beschrijft, kun je beter een persoonlijke manier vinden om je successen met kleine gebaren te vieren. Bijvoorbeeld: je kunt jezelf simpelweg een schouderklopje geven, een vreugdedansje doen, naar jezelf glimlachen in de spiegel of jezelf positief toespreken als het wél is gelukt. En niet teveel hierbij stilstaan, haha.





Verandering gaat met vallen en opstaan, net zoals we ooit leerden lopen. Het helpt om je doel voor ogen te houden, liefdevol naar jezelf te zijn en jezelf te blijven vergeven als het een keertje misgaat. Er is er maar één van jou in deze wereld en je bent zo waardevol. In ons hoofd zeggen we vaak dingen tegen onszelf die we nooit hardop tegen iemand in onze omgeving zouden zeggen. Dus lang verhaal kort, wat meer zelfcompassie maakt een groot verschil bij het veranderen van ons gedrag

Dat gezegd hebbende, hier zijn een aantal tips die je het leven een stuk makkelijker maken als je gaat veranderen. Oftewel, de omkering van bovengenoemde valkuilen:

1. **Begin met één nieuwe gewoonte.** Kies een gewoonte waarmee je het meeste verschil kunt maken, waarmee je het meest geconfronteerd wordt, waarvan je een oncomfortabel gevoel krijgt en waarvan je steeds weer denkt "eigenlijk zou ik moeten stoppen, maar..." Als je focust op één gewoonte bouw je momentum op. Probeer die nieuwe gewoonte zo klein mogelijk te maken. Wil je bijvoorbeeld leren luisteren naar je lichaam maar vind je het nog spannend, begin dan met één maaltijd per dag waarbij je de keuze aan de wijsheid van je lichaam overlaat.
2. **Geef jezelf de tijd.** Zoals beschreven kan het wel tot 60 dagen duren voordat je nieuwe gedrag een gewoonte wordt! Om een cliché te gebruiken, Rome werd niet in een dag gebouwd, en ook niet in 60 dagen dus wat dat betreft valt het dan weer mee. Het helpt om je verwachtingen bij te stellen. Het zal niet altijd makkelijk zijn, je motivatie is geen constante lijn maar meer als een grafiek met ups en downs. Het helpt dus om naast fluctuerende motivatie ook andere middelen in te schakelen.
3. **Schakel support in.** De mensen in onze omgeving kunnen ons van onze voornemens af verleiden ('kom op, één biertje/ toetje/ etc.'), maar ze kunnen ons ook sterken in onze vastberadenheid. Wie heeft er in jouw omgeving dezelfde doelen als jij en is misschien zelfs al een stapje verder? Vertel je voornemen en laat weten hoe diegene jou kan helpen. Een maatje om te bellen op moeilijke momenten? Een dagelijks incheck-moment om je succes- of struikelmoment te delen? Iemand uit je vriendenkring die geen alcohol drinkt en waar je naar kunt kijken als je zooo graag dat wijntje wilt bestellen? Denk na over wat voor jou zou werken en stap over de drempel heen, hulp vragen toont kracht, geen zwakte.
4. **Een inspirerende omgeving.** Je woning, je werkplek, daar waar je dagelijks veel tijd doorbrengt heeft een grote invloed op je. Als je hier continue verleidend voedsel ziet staan moet je onnodig vaak gebruiken maken van je beperkte wilskracht. Iedere keer dat je 'nee' moet zeggen, put je jezelf en je wilskracht een beetje uit.



Na een lange, gedisciplineerde dag met sport en al kom je thuis en merk je dat je die zak chips niet kunt laten staan. Niet dat daar iets mis mee is, maar je mist de vrijheid om een bewuste keuze te maken en écht te genieten. Je omgeving is een gebied waarop je wel invloed hebt. Zet een grote fruitschaal neer, vul je koelkast met gezonde snacks waar je blij van wordt, verzamel quotes of afbeeldingen die je aan je doel herinneren en zet deze op diverse plekken in je huis neer, schrijf ze op de spiegel of maak het de achtergrond van je mobiele telefoon of computer.

5. **Nieuwe gewoontes creëren.** Het eerder genoemde boek 'Tiny Habits' gaat over het veranderen van je gedrag door middel van mini-gewoontes. Zo begin je bijvoorbeeld met het flossen van één tand na het tandenpoetsen! In de loop der tijd verhoog je uiteraard het aantal tanden. Hoe kleiner de gewoonte, hoe beter. Het geheim ligt erin om je nieuwe gewoonte te koppelen aan een bestaande gewoonte. Als je na het avondeten altijd een toetje neemt en dit wilt afleren zou je nieuwe mini-gewoonte er als volgt uit kunnen zien: "Nadat ik mijn laatste hap gegeten heb sta ik direct op en ruim de tafel af." Hoewel ook dit nog groot is, je zou zelfs kunnen beginnen met het brengen van één bord naar de keuken ;) Op den duur voeg je hier uiteraard de andere borden aan toe, of andere gewoontes, zoals bijvoorbeeld een wandeling na het afruimen.

Hoe vaker je dit herhaalt, hoe sneller dit gedrag een vaste gewoonte wordt en je hier niet meer over hoeft na te denken.

## Uitdaging 4:

Je bent er bijna, dit is de laatste uitdaging op deze reis!

Je hebt vier vertrekpunten voor Vrede met Voeding meegekregen, je hebt de landkaart voor dit nieuwe avontuur in handen, nu mag je zelf je eigen route gaan bepalen. Vanuit welk vertrekpunt wil jij starten?

Concreet. Welke nieuwe gewoonte wil jij als eerste ontwikkelen?

Wil je verandering teweeg brengen in de manier waarop je omgaat met:

1) je lichaam, 2) je gedachten, 3) je gevoel of je 4) gedrag?

Zodra je besloten hebt vanuit waar je vertrekt, bepaal je één mini-gewoonte voor jezelf zoals je het net hebt geleerd in punt 5 ('**Nieuwe gewoontes creëren**').



# Gefeliciteerd!

Jaada. Je hebt het gehaald! Je kent nu Vier Vertrekpunten voor Vrede met Voeding. Je hebt nu de tools in handen om je gedrag te veranderen voor meer vrede in je leven. Hoe was dit voor jou? Wat is het meest blijven hangen? Welke eerste stap ga je zetten?

**Ik wens je heel veel succes bij het ontdekken van een  
nieuwe manier van eten en leven!**

Mocht je vragen hebben over dit e-book of over Vrede met Voeding, dan kun je altijd graag contact met me opnemen, hieronder vind je de gegevens.

Als je gemotiveerd bent om je gedrag te veranderen en meer wilt weten of merkt dat je vastloopt, boek dan een vrijblijvend en gratis online videogesprek via deze link:

[nickydekoning.com/booking](https://nickydekoning.com/booking)

**Laten we in contact blijven:**

**E-mail:** [info@nickydekoning.com](mailto:info@nickydekoning.com)

**Website:** [www.nickydekoning.com](http://www.nickydekoning.com)

**Instagram:** [www.instagram.com/nickydekoning](https://www.instagram.com/nickydekoning)

**Ik hoor altijd graag van je!**

Voor nu wens ik je heel veel goeds op je reis naar:

**Vrede met Voeding.**

Liefs!

*Nicky*



Vrede met  
Voeding

