

Dankzij eindeloze reclame krijgen we steeds dezelfde boodschap dat we mooi en slank moeten zijn. De modewereld propageert dun als schoonheidsideaal. De cultus van het uiterlijk regeert. Nog nooit kampten zoveel tieners met anorexia nervosa. Twaalfjarige meisjes zijn bij wijze van spreken bang om een glas water te drinken. Je zou er wel eens dik van kunnen worden. Sterren worden steeds knokiger. Vanuit Amerika is 'Size Zero' overgewaaid, ook hier wordt dat steeds meer de norm.



Afvallen?

Denk je Slank

De Naakte Waarheid

Crashdiëten, kuren, sporten, uithongeren, plastisch chirurgie. Het is bijna onmogelijk om aan de huidige slanktrends te voldoen. In het programma: 'De Naakte Waarheid' helpt Daphne Dekkers vrouwen die onzeker zijn over hun lichaam. Dankzij een coach wordt het zelfbeeld bijgesteld. Zo moet elke deelnemster in een rij dikke en dunne vrouwen staan en kiezen welk formaat het beste bij haar past. Duidelijk is dat alle vrouwen zichzelf als veel dikker zien dan dat ze in werkelijkheid zijn. Aan het eind is er meer realiteitszin en zelfvertrouwen. En dan is er de naaktschot. Wat kan een vrouw mooi zijn als de eigenwaarde toeneemt.

Zelfbeeld

Eigenlijk gaat het helemaal niet om het werkelijke gewicht, maar of je tevreden of ongelukkig bent. Terwijl je baalt van die pondjes teveel, past het lichaam zich

aan naar het beeld dat je van jezelf hebt. Als je jaren bezig bent met zelfkritiek zal het lichaam zich ooit voegen naar jouw mentale plaatjes. Een van de meest vergeten aspecten van alle afslankmethoden is het onderbewuste dat reageert op gedachten en gevoelens. Als de boodschap 'dik' is, zal het onderbewuste dat bevestigen. Andersom is natuurlijk ook het geval.

17 seconden

Het onderbewuste is als een harde schijf dat je kunt herprogrammeren. Daar zetelt ook de geloofsvertoezing. Als dat verandert, dan verandert de wereld mee. Het is dat deel in jou dat in verbinding staat met de Wet van Aantrekking. Deze Wet is neutraal. Als we geloven dat we toch niet afvallen, dan zal het ook zo zijn. Elke gedachte wordt ooit werkelijkheid, want onze overtuigingen bepalen de realiteit. Je hoeft maar 17 seconden een gedachte vast te houden om de Wet van Aantrekking in werking te zetten. Als jij jezelf

keer op keer met afschuw in de spiegel bekijkt dan wordt het lelijke dat je in jezelf ziet ooit waarheid. We hebben waarschijnlijk allemaal wel een hekel aan een bepaald deel van ons lichaam. De enige manier om van die onvrede af te komen is om jezelf mooi te vinden, precies zoals je bent. Als de innerlijke schoonheid wordt gevoeld ga je beter voor jezelf zorgen. Gewoon, omdat jij het waard bent. Eigenlijk zouden we elke dag een paar minuten naar onszelf moeten kijken met alleen maar positieve gedachten. Wat zijn mijn wenkbrauwen geweldig, wat heb ik een aparte moedervlek op mijn voorhoofd en wat heb ik gespierde benen. Mooi zijn begint met een oefening om van jezelf te houden, daarmee geef je het onderbewuste nieuwe instructies.

Visualiseren

Je kunt het onderbewuste programmeren met suggesties en visualisaties. Dat werkt het beste vlak voor het slapen gaan of wakker worden. Dan is de geest ontvankelijk voor nieuwe informatie. Omdat jij je nu te dik voelt wil dat niet zeggen dat dit zo moet blijven. Het is alleen niet de bedoeling dat je jezelf de hele dag afkraakt omdat een buikje in de weg zit. Laatst was holistisch arts Roy Martina in Heeren. Ik vroeg hem naar zijn mening over afvallen en de kracht van gedachten. Roy Martina: "Veel mensen doen aan affirmaties, (het bewust herhalen van positieve gedachten). Als je bijvoorbeeld wilt afslanken, dan blijf je zeggen: 'ik ben slank, ik ben slank, ik ben slank.' De theorie is dat je onderbewustzijn dat ook gaat gelo-

ven. Helaas ontstaat er vaak een innerlijke strijd. Wanneer je zegt: 'ik ben slank', hoor je automatisch het stemmetje dat zegt dat je juist veel te dik bent. In plaats van te affimeren is het beter om het je te verbeelden. Zie je zelf over een jaar slank en vol levensvreugde. Zie hoe je zonder problemen je levenswijze hebt veranderd in een slanke leestijl. Door dit te doen activeren we de hersenen om nieuwe verbindingen aan te maken tussen de zenuwuiteinden. Deze leggen de beet- den zodanig vast alsof het ook echt gebeurt. De hersenen en het onderbewuste kennen het verschil tussen verbeelding en werkelijkheid niet. Voor de hersenen is alles wat we visualiseren waar."

Truques

Wil je slank zijn, maar je voelt het niet, dan heeft het natuurlijk geen zin om jezelf de hele dag voor de gek te houden door steeds maar iets te herhalen wat je niet gelooft. Je moet dan veel moeite doen om jezelf keer op keer te overtuigen. Bij de eerste blik in de etalageruit ben je weer terug bij af. De grote vijand is de kritische stem die vertelt dat het toch niet gaat lukken. Kijk nou naar die dubbele kin, je bent dik! Als je moeite hebt om de focus te verleggen, praat dan troostend tegen jezelf. Doe alsof jij een liefdevolle ouder bent die een klein kind troost. Er is niets beters voor de slanke lijn dan een goed gevoel over jezelf. Door te ontspannen open je de doorgang naar het onderbewuste. Denk eens heel eenvoudig aan het begrip 'slank'. Maak er een zin van: 'ik hou van slank'. Zo omzeil je de weerstand tegen verandering. Je hebt alleen maar aan slank gedacht. Een andere truc is om langzaam en bewust te kauwen, terwijl je bij elke hap denkt: 'alles wat ik eet maakt mij slank'. Ook dit zal het onderbewuste klakkeloos accepteren.

Om het ideale figuur te creëren moet je eerst honderd procent er van overtuigd zijn dat het al zo is. Maak voor jezelf duidelijk hoeveel kilo je wilt afvallen. Verbeeld je hoe ruim je kleren zitten. Zie het voor je. Voel het! Is dat gemakkelijk? Neen. Om de aandacht van overgewicht af te houden terwijl de weegschaal doorslaat, is best moeilijk. Het vraagt ook om een beetje discipline. Je kunt beginnen met jezelf zacht toe te spreken, in plaats van jezelf voor vetzak uit te schelden. Alles is dik in orde, jij bent helemaal okay. Je voelt je alleen prettiger met een paar kilo minder en dat mag. Haal jezelf nooit, maar dan ook nooit omlaag. Welke oordelen je verder ook op jezelf loslaat, zonder dat fantastische lijf was je niet hier. Afvallen begint met gelukkig zijn met wie en wat je op dit moment bent.

Door Lillian Feru

