

Gezond leven en genieten gaan samen

Door Conny Coppen, natuurgeneeskundig therapeute, auteur en docent sinds 1981.

Iedereen weet inmiddels wel dat gezond leven/eten/slappen goed en belangrijk is. We praten er over, we denken er over, lezen er over en schrijven er over. We weten met z'n allen intussen heel veel. Maar... hoe pas je al die gezondheid ook toe in je leven?

Welke factoren spelen een rol wanneer we gezond willen leven?

Gaat het vooral om kennis? Gaat het om overtuiging, discipline? Heb je een stok achter de deur nodig in de zin van een ziekte of kwaal, angst voor ziekte, de dreiging van de dood of andere 'stokken'?

Denk eens na: wat is jouw motivatie om gezonder te willen gaan eten of leven?

Welke obstakels kom je daarin tegen? Ken je dat ook, dat je jezelf met de zweep en met angstbeelden achterna zit, vergelijkbaar met hoe onze ouders dat soms deden: "als je niet... dan...!" Maar wat helpt je nu werkelijk om ontspannen naar een gezonder eet en leefpatroon toe te groeien?

Hieronder een aantal tips:

Verheug je

Wat is jouw motivatie om gezond leven? Welke gezonde toestand heb je voor ogen? Hoe ziet het eindresultaat er uit? Hoe zou je je voelen als het gelukt is? Hoe veel meer energie, welke leuke dingen zou je kunnen doen?

Hoe meer je je al kan verheugen op het beoogde resultaat, hoe sterker dat zijn licht vooruit zal gaan werpen. Verheug je elke dag op het resultaat. Het is als een pelgrimstocht. Je gaat voor een doel, maar ook de weg kan je van alles bieden.

Besluit

Iedere onderneming valt of staat met een heldere intentie en een besluit om er voor te gaan. De intentie en het besluit moeten van binnenuit komen, niet alleen van buitenaf en ook niet alleen vanuit het hoofd. Het hoofd is vaak niet in verbinding met het lichaam en het voelen. Als je besluit niet in afstemming is met je lichaam (wat de drager is van je - vaak onderhuidse- gevoelens), dan voer je een oorlog met een actieve ondergrondse beweging die je plannen tegen werkt (hieronder benoem ik dat als 'de saboteurs'). Het resultaat is strijd met jezelf.

Leer omgaan met je saboteurs

Saboteurs zijn de gedachtes en gewoontes die er voor zorgen dat we onze goede voornemens vaak niet nakomen. Als deze saboteurs zich aandienen, voelt dat vaak als falen en word je mogelijk boos op jezelf. Het gevolg kan zijn dat er veel energie gaat zitten in een gevecht met jezelf, waardoor je afhaakt. Het werkt frustrerend en verlamdend. Je weet wel wat je moet doen en wat goed is, maar je doet het niet, je kan het niet, je faalt. Als je die ervaring vaak hebt, kan dat een behoorlijke belemmering vormen, waardoor het moeilijk is om gezond te leven.

Vechten tegen die hinderlijke gedachtes en gewoontes werkt vaak averechts.

Ze wegduwen ook. In beide gevallen gaat er veel energie zitten in het negatieve. En wat je energie geeft, dat groeit!

Zie hier het dilemma wat veel mensen ervaren bij gezond leven: wel willen, en overtuigd zijn dat het belangrijk is, maar het toch niet voorelkaar krijgen.

Vriendschap sluiten met je saboteurs begint ermee dat je gaat zien waar ze vandaan komen: ze komen voort uit lastige ervaringen uit het verleden, die je graag wilt voorkomen. Ze zijn onbewust en daardoor regeren ze je leven als een soort ondergrondse. Totdat... je er contact mee leert maken en er naar leert luisteren. Onder je angstige of negatieve gedachten zit een gevoel en wellicht een

verlangen. Leer daarnaar te luisteren. Zo sluit je vriendschap met je saboteurs en ontwikkel je mededogen naar jezelf.

Voorbeeld: vroeger moest je misschien veel dingen doen die je op dat moment niet wilde en mocht je dingen niet die je wel graag wilde. Dat gevoel van moeten is iets waar veel mensen tegen in opstand zijn gekomen als kind. Vaak zonder het gewenste resultaat. Die patronen van verzet spelen mogelijk ook een rol wanneer je gezond wil gaan leven. Als het dwangmatig is, stuit het op een onbewuste innerlijke weerstand. Je ervaart een mechanisme of gedachtes die je goede voornemen saboteren.

Liefde

Je negatieve gevoelens, gedachtes en patronen aanvaarden is het belangrijkste – en misschien ook wel het moeilijkste – wat er is.

Wanneer we gezond willen gaan leven, is het van belang om de innerlijke saboteurs als het ware in de ogen te kijken, contact met hen te maken en vanuit ‘een goed gesprek’ samen te gaan werken. Wellicht hebben ze iets belangrijks aan ons te vertellen of opereren ze nog vanuit een oude, niet geheelde angst.

Luister naar hen, maar laat je niet door hen leiden.

Genieten.

Ja, het derde punt is genieten. Gezond leven is geen afzien!

Als het afzien is, dan mis je een belangrijk punt. Natuurlijk zie je af van dingen zoals suiker, koffie en/of alcohol. Dat kan best even wennen zijn, want het is gewoon verslavend. Geniet bijvoorbeeld om te beginnen eens van je creatieve vermogen om alternatieven te zoeken!

Niets is uiteindelijk zo helend en voedend voor lichaam, ziel en geest als genieten!

Richt je daarom niet alleen op wat je wilt bereiken, maar wees vooral ook dankbaar om alledaagse kleine dingen! Dankbaarheid opent de poorten naar de liefde, de levenslust en levenskracht. Het maakt het leven de moeite waard en brengt de innerlijke saboteurs tot rust.

De onderstaande oefening zal je helpen.

Oefening

Besluit (na goed innerlijk overleg met alle jou al bekende saboteurs) om 1 dag (of korter/ langer) wel te eten, maar anders dan gebruikelijk. Eet niet gedachteloos en zoals je gewend bent, maar snoep van alles wat je in je mond stopt alsof het iets kostbaars is. Zie dat kleine hapje eten als een geschenk van het hele universum. Zonder de aarde, de zon, de regen, de mens die het land bewerkte, zaaide, oogsten, verhandelde en zo voorts was dit niet op jouw bord..

Bijvoorbeeld: tijdens het ontbijt, kies je 1 ding waar je het meeste zin in hebt. Voel goed welk ding/voedingsmiddel dat is. Neem er een beetje van, alsof het een kostbare bonbon is en snoep het langzaam op. Doe er zo lang mogelijk over, tot er niets vast meer in je mond is. Dan snoep je een nieuw hapje als je dat wilt. Dat mag ook iets anders zijn. Je hebt bijvoorbeeld net een hapje brood genomen, en nu heb je heel veel zin in een proefje van de kaas of van een appel. Drink je favoriete drank alsof je een dure wijn aan het proeven bent, die je maar 1x in je leven zult drinken.

Het zelfde doe je met de andere maaltijden. Beloof je zelf dat je 1 tussendoortje mag tussen elke maaltijd. En neem dat tussendoortje op het moment dat je er echt ontzettend veel zin in hebt.

Anders niet.

Drink verder veel water en/of kruidenthee gedurende de dag.

Streef er naar om gezonde dingen te eten. Maar als je bijvoorbeeld ontzettend verlangt naar een stukje chocola, neem dan een frutseltje en geniet hier met volle teugen van.

Je zal merken dat het op veel niveaus verzadigt.

Dit kan je een dag doen of meerdere dagen. Het is een milde manier van vasten en een training in mindfulness.

Evalueer na afloop:

Hoe was dit voor jou om te doen?

Was het moeilijk? (zo ja, wat vond je moeilijk?)

Was het prettig (wat was met name prettig?)

Waren er saboteurs? (wat 'zeiden' ze? Wat 'deden' ze? Ben je het gesprek met je saboteur(s) aangegaan? Zo nee, waarom niet? Zou je dat alsnog willen doen?)

Wat kan je doen om nog meer te genieten?

Hoe kan je jezelf mogelijk nog meer steunen?

Vasten verwen weekend

Als je een gezonde start wilt maken, kan je bijvoorbeeld een vasten-verwen weekend volgen. Daar leer je hoe je goed voor je lichaam kan zorgen zoals hier boven beschreven. Het kan een fijne start zijn voor een gezonder leven!

Voor meer info.

Conny Coppen. www.connycoppen.nl en Paula Ten Bosch www.wel-zijn.nu