

Een 4-stappenplan  
voor 8 weken

Gewichts  
verlies  
voor mensen  
die te veel  
voelen

Colette  
Baron-Reid



# Inhoud

Opmerking van de auteur	2
Inleiding	7
Deel I: begrijp welk gewicht je meetorst	15
1. Te veel voelen: de stille dreiging	16
2. Als je de last van de wereld op je schouders draagt	33
Deel II: klaar om te beginnen	45
3. Het afvalplan voor mensen die te veel voelen ('aan zo'n eenvoudig dieet kan ik me wel houden!')	46
Deel III: vier stappen om je poreuze grenzen te bewaken	77
4. Stap 1: vertel jouw waarheid ('ja, ik ben iemand die te veel voelt!')	78
5. Stap 2: erken je eigen waarheid ('kan ik niet gewoon beloven om beter te eten?')	116
6. Stap 3: eis je vermogen om te kiezen weer op (er is verschil tussen een verplichting en een keuze!)	146
7. Stap 4: maak weer contact met anderen zonder jezelf te verliezen ('ik mag best op het feestje blijven!')	173
Deel IV: het is eenvoudig, maar niet gemakkelijk	205
8. Het is tijd om het over eten te hebben	206
9. Probleemsituaties voor mensen die te veel voelen	239
Nawoord: op weg naar je stralende zelf	264
Bronnen	267
Dankwoord	271
Noten	273
Over de auteur	279
Register	280

# Inleiding

Wat zou je doen als ik je zou vertellen dat ik een toverformule had waarmee je niet alleen je overgewicht kunt kwijtraken, maar dat bovendien moeiteloos kunt doen? En als ik je zou vertellen dat je, als je dit boek hebt gelezen en het vierstappenplan hebt afgewerkt, van je lichaam kunt houden en nooit meer met je gewicht zult worstelen?

Je zou volmondig zeggen: 'Ja, dat wil ik! Waar wachten we nog op!' En dan zou je denken dat ik nogal wat pretendeer. En dan heb je gelijk.

Zo gemakkelijk is het niet om af te vallen, maar ik weet hoe ik je kan helpen begrijpen hoe het zover gekomen is en hoe je van dat hardnekkige overgewicht af kunt komen en af kunt blijven. Ik reik je een manier aan die ik zelf heb ontdekt, met vallen en opstaan en door constant te blijven zoeken: een benadering die nog nooit was onderzocht. Voor mij en de honderden mensen die mijn online lessen en mijn Afvallen en Persoonlijke Veranderingstraining hebben gevolgd, was het de sleutel om verkeerde en verstoorde eetpatronen te doorbreken en niet meer ongewenst aan te komen.

*Afvallen is niet het doel van mijn aanpak.*

*Het is een gelukkige bijkomstigheid.*

Ik vermoed dat als je dit boek leest, je net als ik al lang genoeg met je gewicht worstelt om te weten dat er geen snelle oplossingen zijn, noch toverdrankjes van de drogist of via internet. Dat weet je, omdat je het waarschijnlijk allemaal al hebt geprobeerd: hongerdiëten, pillen, affirmaties, hypnose, hormooninjecties en zelfs operaties. Mogelijk ben je zelfs een paar pondjes kwijtgeraakt, maar de kans is groot dat die er allang weer bij zijn gekomen, en zelfs meer. Het lijkt soms wel of je lichaam alleen maar wil aankomen, ongeacht wat je wel of niet in je

mond stopt. Het is om gek van te worden!

Je weet dat er ergens diep vanbinnen een sterke emotionele schakel zit waardoor je niet blijvend kunt afvallen, hoe vastberaden je ook bent en hoeveel tijd en geld je ook in diëten investeert. Als je op mij en de deelnemers aan mijn afvalplan voor mensen die te veel voelen lijkt, weet je dat er iets anders aan de hand is, iets wat je gewicht tot een probleem maakt. Het is meer dan alleen wat je eet, meer dan een verslaving, meer dan eten uit emotie. Er is iets waar je niet gemakkelijk de vinger op kunt leggen.

*Het gaat allemaal om empathie.*

Te veel voelen heeft alles te maken met het vermogen om de wereld buiten je persoonlijke grenzen aan te voelen; je wordt overweldigd, niet alleen door je eigen gevoelens (dat kennen we allemaal), maar ook door gevoelens die niet van jou zijn, die 'daarbuiten' zijn, in je omgeving. Hoewel dat vermogen om je in te leven een fantastische eigenschap kan zijn, kan het je ook dik maken.

Vul de onderstaande vragenlijst in om erachter te komen of jij iemand bent die te veel voelt. Is de overdosis aan inlevingsvermogen van invloed op je gewicht?

## De 'empathie en eten'-vragenlijst

Kruis bij elke vraag een J aan als je antwoord 'ja' is en een N als je antwoord 'nee' is.

1. Je voelt je overmand door je emoties ten aanzien van bepaalde mensen en je weet niet altijd of je emoties wel bij jou horen. J/N
2. Je voelt je vervreemd en gedesoriënteerd door sterke emoties als je bij familie bent, en je gaat eten om rustig te worden. J/N
3. Je gaat eten als troost of beloning en om rustig te worden of aan je gevoelens te ontkomen, vooral vanaf 4 uur 's middags. J/N
4. Als je je emotioneel onveilig voelt, brengt eten je even rust en geeft het je het gevoel geaard en veilig te zijn, al is het maar een paar tellen. J/N
5. Er zijn tijden dat je in plaats van je in de maatschappij te begeven, thuis blijft en troostvoedsel eet in de vorm van een combinatie van suiker, meel en zuivel of kant-en-klare producten zoals chips en koekjes. J/N
6. Soms blijf je dit troostvoedsel gewoon maar eten, zonder te kunnen stoppen, en belooft jezelf dan in gedachten dat je maandag (of morgen) weer met lijnen begint. J/N
7. Als je stress hebt, kun je aankomen zonder extra te eten. J/N
8. Je weet uit ervaring dat angst en overmatig eten samengaan. J/N
9. Je komt aan zodra je alleen al aan een dieet denkt. J/N
10. Je bent bang dat je je eetgedrag nooit onder controle krijgt. J/N
11. Je voelt je machteloos als je in een emotionele eefase zit en sterk als je denkt dat je het onder controle hebt. J/N
12. Je liefdes-/seksleven lijdt onder je relatie met voedsel. J/N

Als je drie of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, staat je empathie waarschijnlijk je vermogen om blijvend af te vallen in de weg.

Recent onderzoek naar gewichtsverlies heeft ons geleerd dat veel factoren je stofwisseling of het 'stabilisatiepunt' voor je gewicht beïnvloeden. Hoeveel calorieën je kunt eten en verbranden door te bewegen en te sporten, is maar een deel van het plaatje. Waarschijnlijk heb je al eens gemerkt dat het veel moeilijker is om af te vallen bij emotionele psychische stress. Misschien ken je daar zelfs de fysieke oorzaak van (zo niet, dan beloof ik je dat je die na het lezen van dit boek kent!).

De waarheid is dat je overgewicht mogelijk weinig te maken heeft met eten! De laatste jaren hebben wetenschappers zoals Bruce Lipton en Candace Pert ons gewaarschuwd voor de fysiologische veranderingen die in onze cellen en in ons lichaam optreden als gevolg van onze gedachten en emoties. Het is niet onlogisch dat ons vet ontstaat door angst, woede of een onwil om emoties en gedachten los te laten die ons lichamelijk beïnvloeden. Mensen die heel gevoelig zijn, die de emoties van anderen dieper voelen en beleven dan die van henzelf, hebben vaak moeite met blijvend afvallen. Zou deze fantastische eigenschap, dat inlevingsvermogen waardoor ze het verdriet van anderen echt voelen en waardoor ze kunnen troosten, een hoofdrol kunnen spelen bij hun gewichtsproblemen?

*Afvallen voor mensen die te veel voelen* is geen typisch vermageringsboek. Ik reik je geen planmatige succesformule aan. In plaats daarvan wil ik je helpen om de verborgen oorzaken van overgewicht en zwaarlijvigheid te ontdekken, zodat je ze eindelijk kunt aanpakken. Ik weet wat je nu denkt: ja, ja, dat klinkt aardig, maar hoe zit het met snoepen, mag ik dat wel? Nou... misschien, namelijk alleen als dat bij jou geen emotioneel drama losmaakt en als je het bewust doet. Maar zelfs dan moet dat snoep misschien wel suiker- en glutenvrij zijn, afhankelijk van jouw persoonlijke situatie. En je moet niet uit het pak, maar van een bordje snoepen. Eten moet een begin, een midden en een eind hebben en mag niet dienen als afleiding of vermaak. Voor mensen die te veel voelen, wordt eten anders een manier om emotionele stress te omzeilen, die eigenlijk aangepakt moet worden.

Ik ben niet het hoofd van de voedselpolitie, maar ik zal er wel nadruk op leggen dat je een gezonde BMI (Body Mass Index) moet bereiken. Want dat kun je. Ik zal eerlijk tegen je zijn over eten en je eetgewoonten, maar pas verderop in het boek. Eerst moet je je poreuze grenzen

onder controle krijgen: je neemt prikkels en onrust op van buiten je en je neemt de emoties van anderen over, tot je inlevingsvermogen overbelast is. Het gevolg is dat je aankomt. Je zuigt in feite ‘de last van de wereld’ op. En misschien zet je die last in je lichaam ook vast door de verwijten die je jezelf maakt en je boosheid omdat je aankomt. Je eigen gevoelens over de kilo’s die je bent aangekomen door de gevoelens van anderen over te nemen, vormen een soort lijm die ervoor zorgt dat die kilo’s stevig blijven zitten! Daarom wil ik je uitleggen hoe je dat ingewikkelde samenspel kunt vermijden en je grenzen kunt bewaken zodat je niet wordt overweldigd en naar de koektrommel grijpt.

Ik weet uit ervaring hoe gemakkelijk het is om geobsedeerd te zijn door eten en bewegen om een lastigere taak te vermijden, namelijk het aanpakken van je pijnlijke emoties. Daarom vraag ik je om geduld te hebben. Ik zal je laten zien hoe je die gevoelens op een rijtje kunt krijgen, hoe je kunt ontdekken welke gevoelens van jou zijn en welke van buiten komen. Ik zal je bovendien laten zien hoe je die gevoelens kunt loslaten, zodat je ook het gewicht kunt loslaten. Het zijn de gevoelens die je dik houden.

We richten ons dus pas later op eten. Eerst moet je begrijpen wat voor gewicht je meetorst (deel I van het boek) en bereid zijn een eenvoudig plan te volgen om daaraan te werken (deel II). Dan ben je klaar om met de vier stappen van dit programma te beginnen, die in deel III worden uitgelegd. Elke stap vraagt een week lang je volle aandacht en dan komt er een week waarin je verwerkt wat je hebt geleerd en wat je emotioneel hebt ervaren:

Stap 1: spreek jouw waarheid uit. Erken je gevecht met je gewicht en het feit dat wat je in het verleden hebt gedaan nooit erg lang werkte. Voor deze stap moet je voor jezelf echt eerlijk je persoonlijke verhaal uitpluizen. Waarom? Omdat je duidelijk moet krijgen hoe je verleden met voedsel, gewicht, gevoelens en poreuze grenzen je heeft beïnvloed. Zodra je uit de ontkenningfase komt, zal er een lampje gaan branden. Je zult zien hoeveel effect je emotionele gevoeligheid voor je omgeving op jou heeft. Je zult de patronen van je gedrag, je gedachten en je gevoelens herkennen, en je zult merken dat je nooit gedachteloos kunt eten of negatief over jezelf kunt praten en toch op een gezond gewicht kunt blijven. En dat is goed, omdat je zult leren hoe je bewust kunt eten en

je gevoelens kunt beheren in plaats van ze ontlopen. Je zult ook leren herkennen wanneer je poreuze grenzen wijd open staan en alle ellende van buitenaf doorlaten.

Stap 2: jouw eigen waarheid erkennen. Met je verstand weten wat je heel lang hebt ontkend is één ding, maar om dat emotioneel te aanvaarden is een tweede. Deze stap stuit vaak op meer weerstand, maar ook daarbij zal ik je helpen. Op dit punt ga je effect zien als je bepaalde technieken toepast om weer vreugde in je leven te brengen en dankbaar leert te zijn voor je lichaam. Je zult leren hoe nuttig het is als je vertrouwt op een hogere macht, een macht die veel groter is dan jij, die je beter kan steunen en voeden dan voedsel. In feite is het bij dit programma cruciaal dat je een grotere grenzeloze intelligentie of spirituele bron erkent. Ik zal je bevrijdende oefeningen aanreiken, zodat je een gevoel van verbondenheid kunt ervaren met deze liefdevolle hogere macht, zodat je de gezondheid en het uithoudingsvermogen van je eigen lichaam kunt waarderen en zodat je weet dat je niet alleen op je reis bent. Je zult meteen steun ervaren als je dingen anders gaat zien, je doelen bepaalt en je fantasie gebruikt om het gewicht dat je vasthoudt los te laten.

Stap 3: eis je vermogen om te kiezen weer op. De enige manier om een einde te maken aan de oude, gedachteloze eetgewoonten, is om zelfbewustzijn en mededogen met jezelf te ontwikkelen. Als je jezelf straft omdat je te veel hebt gegeten, ga je onderuit, voel je je schuldig en beschaamd, en verlies je de hoop. Als je genoeg van jezelf houdt om te stoppen, jezelf te vergeven, te onderzoeken wat er is gebeurd en dan geloof te hebben in je vermogen om het de volgende keer wel goed te doen, zet je een stap in de goede richting. Het doel is vooruit te gaan, niet perfect te worden. Je moet van jezelf houden om de macht weer op te kunnen eisen om bewuste keuzes te maken op het moment zelf en je toegewijd aan het simpele plan te houden om goed te eten en je poreuze grenzen te bewaken.

Stap 4: herstel het contact zonder jezelf te verliezen. Als je in angst leeft en een hard oordeel over jezelf hebt, zie je alles te duister: je voelt je terneergeslagen, depressief en ongemotiveerd. Bij deze heel belangrijke stap ga je de moed verzamelen om niet langer jezelf klein te maken en je kwaliteiten en schoonheid te verbergen. Je maakt weer contact met je lijf, je geest en je pit, maar ook met andere mensen. Je zult leren hoe



je gezonde grenzen kunt stellen en hoe je het verlangen om je af te zonderen in evenwicht kunt brengen met de wens om emotionele binding te hebben, zodat je mensen niet langer vermijdt maar ook niet in hen verstrikt raakt.

Wijd je acht weken lang aan de vier stappen. De week waarin je de oefeningen doet, inclusief het bijhouden van een dagboek, kan emotioneel belastend zijn. Daarom is het belangrijk om in de tweede week van de stap door te gaan met de basisoefeningen en te verwerken wat je hebt geleerd en gevoeld. Je zult ontdekken dat wij, mensen die te veel voelen, dagelijks zoveel informatie en emoties opnemen, dat we gemakkelijk overmand raken en dichtklappen. Op zo'n moment lopen we regelrecht naar de koelkast en de zak chips. Onderschat het belang van die tweede, lichtere week niet. Als je het werk zwaarder vindt dan verwacht en meer tijd nodig hebt voordat je een volgende stap neemt, neem je gewoon wat langer de tijd om de stap uit te voeren of de informatie te verwerken. Daarbij moet je je wel bewust worden van de manieren waarop je problemen omzeilt – of dat nu uitstel, perfectionisme, verzorgen of verstoord eetgedrag is – en jezelf weer op het rechte pad brengen!

In deel IV van dit boek pak ik het onderwerp eten aan en geef ik richtlijnen voor het eten van voedzame producten die diervriendelijk en duurzaam geproduceerd zijn. Je krijgt gericht advies over wat je kunt eten om je welzijn te bevorderen. Sla geen deel over, want daarmee laat je het belangrijkste liggen van de vier stappen van het afvalplan voor mensen die te veel voelen.

In het laatste hoofdstuk van deel IV leid ik je door uiterst moeilijke tijden in je persoonlijke leven die kunnen leiden tot verstoord eetgedrag en aankomen. Ik weet hoe moeilijk het is om sterk te blijven bij tafels vol met lekkers in combinatie met emotionele taferelen en verstoorde familierelaties en de constante aansporing 'om je eens te laten gaan'. Maar je kunt ook genieten zonder veel te eten en je hoeft je niet af te zonderen om het volume van je emoties zachter te zetten. Hoewel dit een heel persoonlijke reis voor jou zal zijn, waarbij je veel over jezelf zult ontdekken en zult groeien, zul je dankzij het afvalplan voor mensen die te veel voelen makkelijker contact maken met een snel veranderende wereld. We maken allemaal een bijzondere evolutie mee in de mense-

lijke ervaringswereld en dat maakt het omgaan met poreuze grenzen, emoties, mentale prikkels en gewicht nog lastiger. Ik zal je adviseren hoe je geaard en gecentreerd kunt blijven te midden van de snelle en wereldwijde veranderingen waarmee we allemaal te maken hebben.

Je hoeft niet meer naar de chocoladereep te grijpen om weer in je lichaam en in je eigen geest te kruipen. Je zult over de instrumenten beschikken die je nodig hebt om honderd procent aanwezig te zijn in tijden van onzekerheid en emotionele druk zonder de behoefte te voelen je te verstoppen of te vechten tegen de rest van de wereld, tegen jezelf of tegen je gewicht. Maak je klaar om te ontdekken hoe je overgewicht en de emotionele hindernissen kunt loslaten die je misschien al wel je hele leven meedraagt en bevrijd jezelf, zodat je een nieuwe, gezonde relatie kunt hebben met je lichaam, je gewicht en voedsel.