

Liselotte Delwel

LICHTER LEVEN

Hoe zwaar weegt je geluk?

Voorwoord

Het lijkt wel alsof onze hele maatschappij is geënt op het nastreven van ideaalbeelden: hoe creëer je het perfecte uiterlijk, wat is je ideale baan, en hoe kun je zo gelukkig mogelijk zijn? Het idee dat je perfect kunt zijn als je daarvoor maar hard genoeg je best doet, is een gevaarlijke illusie waar we in deze samenleving dagelijks aan ten prooi vallen.

Binnen de psychologie is er echter een vrolijke verandering gaande, waarbij we steeds vaker concluderen dat dit ideale plaatje helaas alleen op papier (en met behulp van photoshop) bestaat. Moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden worden steeds vaker benaderd als noodzakelijke basisingrediënten van het leven. In plaats van dat we pijnvrije, ultraslanke, megavrolijke supermensen proberen te zijn, is het veel beter om onze menselijkheid te omhelzen, en om onze keuzes te baseren op de dingen die we diep van binnen daadwerkelijk belangrijk vinden.

Liselotte steekt met dit boek haar nek ver boven het maaiveld uit, door het gedachtegoed van de positieve psychologie te vertalen naar een vreselijk ingewikkeld onderwerp: eten en gewicht. Stap voor stap helpt ze je om je worstelingen te overstijgen, waardoor je ontdekt wie je werkelijk zou willen zijn, en welke bewuste keuzes daar vervolgens bij horen. Dit boek is veel meer dan alleen een zelfhulpboek. Het is een revolutionair, taboedoorbrekend en verlichtend antwoord op de zware, verwoestende mythe van het schoonheidsideaal.

Gijs Jansen

Inhoud

Inleiding	11
HOOFDSTUK 1	
Inzicht maakt lichter	16
Wat is jouw rugzak?	18
Hoe gaat het nu?	22
Wat zijn je dromen?	24
<i>Oefening: Waarom eet je?</i>	25
HOOFDSTUK 2	
Controle en vermijding	28
Controle	30
<i>Oefening: Controle en vermijding</i>	31
Regels	33
<i>Oefening: Regelboekje</i>	34
<i>Oefening: Regels doorbreken</i>	36
Acceptatie	38
Bereidheid	40
<i>Oefening: Oefenen met bereidheid</i>	40
<i>Oefening: Koosnaam voor je verstand</i>	44
HOOFDSTUK 3	
Bewustwording	48
Inzicht	50
Korte en lange termijn	52
Valkuilen	54
<i>Oefening: Waar liggen je valkuilen?</i>	56
<i>Oefening: Functionele vermijding</i>	59
Bewust en flexibel	60

HOOFDSTUK 4

Defusie	62
<i>Oefening: Wat voor type is je verstand?</i>	66
Pijn en lijden	67
<i>Oefening: Pijn en lijden</i>	67
<i>Oefening: Gevoelige woorden herkennen</i>	68
<i>Oefening: Post-it</i>	71
<i>Oefening: Dik, dik, dik</i>	72
Defusie en andere gedachten	77
Ja maar, ik ben toch dik?	77

HOOFDSTUK 5

Mindfulness	78
Mindful eten	80
Afgeleid eten	81
<i>Oefening: Eten met aandacht</i>	82
<i>Oefening: Mindful eten van je favoriete voedsel</i>	82
De kunst van het stoppen en laten staan	83
<i>Oefening: In opstand tegen je verstand</i>	84
Het monster erkennen	85
<i>Oefening: Wat voel je?</i>	86

HOOFDSTUK 6

Zelfcompassie	88
Mag je de worsteling moeilijk vinden?	90
Invloeden van buitenaf	91
<i>Oefening: Het hangt af van waar je staat</i>	93
<i>Oefening: Daden van zelfcompassie</i>	95
<i>Oefening: Zelfbeeld op papier</i>	98
Pijn uit het verleden	101

HOOFDSTUK 7

Waarden

104

Hoe belangrijk is het nu eigenlijk?

106

Oefening: Waardenlijst

107

Oefening: Eigenlijk-vragenlijst

111

Hoe zwaar weegt het gewicht?

113

De belangrijkste doelen

114

ACT(ie)

115

Een waardengerichte omgeving creëren

118

Lichter leven

120

Dankwoord

122

Inleiding

Toen ik 21 was, heb ik zes maanden in Australië gewoond. Aan het einde van die zes maanden was ik acht kilo aangekomen. Ik zou nu graag willen zeggen dat ik in die tijd volledig zorgeloos was en allemaal heerlijke dingen heb kunnen eten. Dat ik intens genoot van alles wat ik naar binnen werkte, en dat die extra kilo's het achteraf bezien waard zijn geweest. Maar helaas. Iedere maaltijd, ieder tussendoortje, ieder wijntje was een gevecht: een gevecht dat ik steevast kansloos verloor, om mezelf vervolgens telkens weer genadeloos op mijn kop te geven. Ik kocht dure sportkleding en besloot in de bloedhitte buiten te gaan hardlopen. Ik bleef er bijna in en ben na een paar honderd meter omgekeerd. Iedere paar dagen besloot ik om op een streng dieet te gaan. Dan kocht ik alleen maar gezonde dingen, en zat ik vervolgens vaak diezelfde dag alweer met hapjes en wijn in een café. Dat klinkt heel gezellig en dat was het ook zeker, maar gevoelens van rust en onbevangingheid waren zelfs op dat soort momenten ver te zoeken.

Waarom kon ik niet gewoon slank zijn? Waarom was ik zo zwak? Waarom hadden andere mensen wél de wilskracht om al dat lekkers te laten staan, en om gewoon gezond te kunnen leven?

Toen ik eenmaal terug was in Nederland, zijn de overtollige kilo's er vanzelf, langzaam-aan weer af gegaan. Natuurlijk had ik graag de wilskracht gehad om bij voorbaat al niet zoveel aan te komen. Maar als ik er nu op terugkijk, dan had ik nog veel liever het hele gevecht zelf niet gevoerd. Dan had ik helemaal kunnen opgaan in die fantastische ervaring in Australië.

Ik was zo graag wat liever voor mezelf geweest. Als ik mezelf had kunnen vergeven voor de dingen die ik deed, en had kunnen accepteren wie ik op dat moment was (mèt alle onderdelen die ik liever niet had willen hebben), dan was ik misschien een stuk gelukkiger geweest.

Hoe komt het toch dat het kennelijk zo belangrijk is om er goed uit te zien? Waarom hebben we bedacht dat een gezond lichaam ook per se een slank lichaam moet zijn? Al 33 jaar word ik geprogrammeerd door het klassieke schoonheidsideaal: het idee dat slank goed is, en vetrollen en putjes slecht. We moeten allemaal minder eten en meer bewegen. Als je boven maat 40 zit en je bent niet bezig met afvallen, dan word je vaak

al raar aan gekeken. Nou ja, inmiddels is het gelukkig wel iets minder dan vroeger. Er is sinds enkele jaren een mooie beweging gaande waarin vollere vrouwen een platform krijgen om zichzelf te mogen zijn. Dit is een prachtig voorbeeld voor alle mensen die worstelen met hun gewicht. Het maakt me blij als ik dit zie. Ik krijg dan hoop op een betere toekomst, waarin mensen zichzelf mogen zijn.

En dan zie ik vervolgens een dag later de ophef over die vollere Nike-paspop in een sportoutfit (weet je nog?), en dan zakt de moed mij weer snel in de schoenen. Daarover werd letterlijk gezegd dat iemand met dat figuur waarschijnlijk tóch niet fit genoeg is om te sporten. En: dat mensen met dat figuur uit schaamte vast geen strakke kleding aan willen. En dat deze in mijn ogen volstrekt normaal uitziende paspop niet zomaar een maatje meer was, maar eerder maat 48-50. Ik heb op dat moment bijna mijn tv door de kamer getrapt van woede, tevens als keihard bewijs dat ik echt niet te dik ben voor wat spontane cardio.

Het voelde voor mij op dat moment even alsof al die vooruitgang in één keer onderuit werd gehaald door een groep mensen op tv en social media. Op dat moment realiseerde ik me dat we er helaas nog lang niet zijn. Ik hoor nog steeds dagelijks de verhalen van mijn cliënten, kennissen, vrienden en familie, die worstelen met de eisen die de moderne maatschappij stelt aan ons uiterlijk en functioneren.

En hoewel ik blijkbaar niet het gewicht heb waarmee ik een negatieve reactie ontlok van mensen om mij heen, ben ik al wel mijn leven lang af en aan op dieet. Ik word dus niet eens actief aangemoedigd om af te vallen, maar toch voel ik door de indirecte signalen uit de media en in mijn sociale leven dat ik niet tevreden mag zijn met wie ik ben.

Als het om eten gaat, hebben mensen verschillende gradaties van motivatie en wilskracht. Het is iets wat in je persoonlijkheid zit, iets waarmee je geboren bent, net als een talent of handicap. Het is best moeilijk om dit zomaar te veranderen. Vaak brengen we die motivatie om af te vallen tijdelijk goed op, maar vallen we al vrij snel terug in oude patronen. Kennelijk is afvallen dus niet zo makkelijk als veel mensen denken. Minder eten en meer bewegen klinkt als een simpele zet voor velen, maar iedereen die worstelt met zijn gewicht, weet dat het zo simpel helaas niet is. Voor veel mensen (onder wie ikzelf dus) is de relatie met eten daardoor een levenslange haat-liefde-verhouding.

In de praktijk blijkt het dus ontzettend lastig te zijn om 'gewone', gezonde en verstandige keuzes te maken als het gaat om eten. Zolang je jezelf dwingt in een keurslijf van het najagen van een onmogelijk schoonheidsideaal, van streng diëten, en van zelfbestraf-

fing als dat niet lukt, zul je in hetzelfde donkere cirkeltje rond blijven draaien. Iedereen die ooit langdurig heeft geworsteld met dit thema, zal dit herkennen en beamen. De vraag is dus, of je deze strategie moet blijven hanteren, of dat je misschien iets anders zou kunnen uitproberen: iets dat duurzaam is, en waar je wél gelukkig van wordt.

Het alternatief voor strijden, vluchten en vermijden zit verborgen in thema's zoals acceptatie, zelfcompassie, en het maken van bewuste, waardengerichte keuzes. Dit zijn vaardigheden die iedereen kan leren, ongeacht wilskracht, en ongeacht je leer-geschiedenis.

Het doel van dit boek

Beste lezer, graag heet ik je van harte welkom in dit boek. Als jij je eigen gevecht herkent in het voorgaande verhaal, dan nodig ik je hierbij uit om vooral verder te lezen. Want als jij, net als ik, worstelt met je eetpatroon, en met steeds terugkerende negatieve gedachten over je gewicht en wat je allemaal wel en (vooral) niet mag, dan hoop ik je met dit boek een aantal handvatten te geven, waardoor je leven letterlijk en figuurlijk lichter zal gaan aanvoelen.

Tijdens het lezen krijg je op den duur hopelijk *een andere relatie* met eten. Het maakt mij daarin, als ik heel eerlijk ben, niet uit of je dik, dun of slank bent. Het gaat mij om de strijd die je voert met je gewicht, met het eten dat jou dagelijks verleidt, en met de wereld om je heen die je laat geloven dat je zwak, dik, lelijk of niet goed genoeg bent.

Dit boek is dan ook zeker geen handleiding om af te vallen. Het is vooral een gids die je handige tips en trucs kan geven om het leven te gaan leiden dat je diep van binnen graag zou willen hebben. Ongeacht welk gewicht, of welk (eet)gedrag daar dan ook bij mag horen. Dit boek gaat om de omhelzing van wie je werkelijk bent, terwijl je op weg gaat om te worden wie je diep van binnen zou willen zijn.

Na het lezen van dit boek hoop ik dat je

- de ruimte voelt om bewuste, eigen keuzes te maken, waardoor het leven weer van jou wordt;
- wat aardiger bent geworden voor jezelf;
- bewuster omgaat met eten;
- valkuilen, handicaps en de verleiding van vermijding kunt herkennen, waardoor je keuzes kunt maken waar je echt achter staat;
- een kritische houding hebt aangenomen ten opzichte van je storende gedachten, waardoor je ze kunt 'tackelen' voordat ze gaan bepalen wat jij wel en niet mag doen.

Het idee voor dit boek is ontstaan na een levenslange worsteling met eten. Ik ben dus in de eerste plaats vooral een ervaringsdeskundige op dit vlak. Ik ontdekte door erover te praten dat heel veel mensen om mij heen met soortgelijke problemen kampten.

En hoewel ik de laatste jaren veel bijgeleerd heb over dit onderwerp, zijn de worstelingen van toen nog steeds niet verdwenen. Acceptatie van jezelf en je lichaam komt niet zomaar op bestelling. Ergens had ik gehoopt dat, naarmate ik ouder werd, ik niet meer zoveel om mijn uiterlijk zou geven. Dat zou wel lekker makkelijk zijn! Maar helaas is dat niet zo. Wel heb ik een hele andere houding aangenomen ten opzichte van mijn lichaam en gewicht. Vooral de omgang met mezelf is daarin verbeterd. Ik heb het zwaarste, meest vermoeiende gedeelte van het gevecht kunnen staken. Het vechten wordt nu steeds vaker vergezeld door liefde, begrip, compassie en acceptatie. Dat is iets wat ik iedereen gun die hiermee worstelt. Ik hoop je dus met dit boek vooral wat meer liefde en erkenning te geven, zodat ook jij je eigen gevecht kunt staken.

Disclaimer

Dit boek is bedoeld voor iedereen die worstelt met zijn of haar zelfbeeld in relatie tot eten. Daarbij is het belangrijk om te vermelden dat, als je gezondheidsproblemen, bepaalde trauma's, of andere dieper gelegen problemen hebt, je waarschijnlijk het beste af bent met begeleiding door een professional, zoals een psycholoog, een arts, of een combinatie van beiden. Dit boek kan een hele hoop verlichting brengen, maar als je voelt dat je behoefte hebt aan intensievere begeleiding en hulp, aarzel dan niet en schakel je huisarts in, en/of mensen in je omgeving.

1 | Inzicht maakt lichter

Wat is jouw rugzak?

Ik kan me nog heel goed herinneren wanneer ik voor het eerst begon met lijnen. Ik had voor mezelf besloten dat ik net zo slank wilde zijn als mijn vriendinnen, en ik had helemaal bedacht hoe ik het voor elkaar kon krijgen om zo min mogelijk te eten. Omdat dit de eerste keer was dat ik aan de lijn deed, vergat ik natuurlijk mijn schema. Een vriendin had allemaal Twixen mee naar school genomen en uitgedeeld. Ik had er ook een op en pas 's avonds toen ik thuiskwam, realiseerde ik mijn fout. Ik was heel erg kwaad op mezelf, want hoe kon ik nu vergeten dat ik aan de lijn was! Ik nam mezelf voor om vanaf dat moment *nóg* strenger te worden.

Het ergste van dit verhaal is dat ik op dat moment *tien jaar oud* was. Ik zat in groep zes, en die Twixen waren een traktatie. Blijkbaar was ik dus op zo'n jonge leeftijd al bezig met mijn gewicht, vooral door mezelf te vergelijken met mijn leeftijdsgenootjes. Ik leek een natuurlijke aanleg te hebben. Ik hield namelijk als kind al erg veel van lekker eten, blijkbaar meer dan andere kinderen van mijn leeftijd.

Ik ging bijvoorbeeld weleens bij een vriendinnetje eten, dat dan vervolgens haar bord niet leeg at. Ik zat dan stomverbaasd naar haar te kijken, maar durfde er niks van te zeggen. Ik voelde toen al dat het raar was om een grote eetlust te hebben. Bij mij ging het eten altijd op, en extra opscheppen was geen uitzondering. Naarmate ik ouder werd, kwam het voor mij toen al zo beladen onderwerp steeds vaker aan de orde: bij het sporten, kleding, feestjes, en natuurlijk: jongens. En toch lukte het me niet om het gewicht te bereiken dat ik zo graag wilde hebben.

Natuurlijk heeft ook je opvoeding invloed op je eetpatroon en je zelfbeeld. Je kijkt bij je ouders en familie af hoe zij zelf omgaan met eten. Daarnaast projecteren ouders hun eigen opvattingen soms op jou als kind. Hiermee bedoel ik dat je de angsten en onzekerheden van je ouders ingeprent kunt krijgen. Dit klinkt natuurlijk heel naar, maar omdat het de harde realiteit is voor veel mensen, wil ik het hier wel graag even benoemen. Natuurlijk willen de meeste ouders alleen maar het beste voor hun kinderen. Je kunt dat alleen op verschillende manieren uiten. Zo kom ik bijvoorbeeld uit een gezin met een moeder die dezelfde worsteling met eten en haar zelfbeeld had als ik. En daarnaast had ik een vader die weer erg gericht was op beweging, gezond eten en slank zijn.

Een van mijn favoriete maar ook pijnlijke herinneringen is dat mijn moeder vroeger mijn zus en mij stiekem wat slagroom recht uit de bus voerde. De keukendeur ging dan dicht, en vervolgens kregen we dan toch nog even een stout toetje na het eten. Dit was natuurlijk heel erg lief bedoeld, en daarnaast ook verbindend, als ik bedenk hoe we daar giebelend met zijn drieën stonden. Maar op die manier krijg je als kind ook langzaam maar zeker het idee mee dat het goed is om stiekem te eten.

Het heeft mij persoonlijk erg geholpen om terug te kijken naar hoe de dingen begonnen zijn. Vaak was dit best pijnlijk om te doen, maar juist doordat ik hier aandacht aan gaf, kwam er ook ruimte voor begrip en vergeving. Doordat ik bereid was te onderzoeken hoe mijn verleden invloed heeft gehad op mijn eetpatroon, lukte het me om mijn blinde vlekken te accepteren, en om vastgeroeste patronen te doorbreken.

Ik hoop dat dit eigen voorbeeld iets bij je losmaakt, en dat je jezelf in deze verhalen herkent. Op die manier zou ik graag, samen met jou, willen kijken of je contact kunt maken met eventuele pijn uit het verleden. Het kan natuurlijk zijn dat dit bij jou helemaal niet speelt. Misschien zijn de problemen bij jou juist op een veel later moment begonnen. Maar laten we, ook dan, toch even bewust naar dat verleden kijken. Wie weet ontdek je dan alsnog dingen die je in het hier en nu een beetje verder op weg kunnen helpen.

Op de volgende pagina's staat een lijstje dat het inzicht in jouw verleden kan versterken. Je kunt onder de vraag een paar regels invullen als je dat fijn vindt, maar als je meer ruimte nodig hebt, zou ik je zeker willen aanraden om een notitieboekje te gebruiken tijdens het lezen van dit boek. Kijk of het je lukt om de antwoorden echt op te schrijven. Anders blijft het zo'n mentaal proces, waarbinnen eventuele nieuwe inzichten zomaar weer kunnen vervliegen.

Kun je je herinneren wanneer je voor het eerst problemen kreeg in je relatie tot eten, of je gewicht?

Zijn er vroeger heftige dingen gebeurd die misschien hebben bijgedragen aan de moeizame relatie die je hebt ontwikkeld met eten? Zo ja, welke?

Hoe werd er bij jou thuis gekeken naar bepaalde eetgewoonten, gewicht of uiterlijk?

2 | Controle en vermijding

Controle

Ik heb in het verleden veel verschillende diëten geprobeerd. Ook heb ik vele nutteloze euro's besteed aan sportschoolabonnementen en dure fitnesskleding. Ik maakte hele schema's van wat ik die week wel en niet mocht eten, telde de hele dag door calorieën en stond obsessief vaak op de weegschaal. Kortom, ik probeerde op alle mogelijke manieren controle uit te oefenen op mijn lichaam en eetgedrag. Nadat al die pogingen op de langere termijn iedere keer hadden gefaald, ging ik meestal weer over op ontkenning en vermijding, en deed ik dus alsof het probleem niet meer bestond. Dan bleef ik ver weg van de weegschaal, keek ik niet meer in de spiegel en riep ik om het hardst dat ik helemaal tevreden was met mezelf en mijn lichaam. Het heeft erg lang geduurd voordat ik erachter kwam dat deze vorm van zelfcontrole op de lange termijn eigenlijk nooit houdbaar is.

Als het gaat om afvallen (of het hebben van een moeizame relatie met eten), dan zie je dat controle en vermijding vaak worden toegepast als middel om onze doelen te bereiken. Waar het vaak op neerkomt, is dat je ontevreden bent met je lijf of eetgedrag, en dat je er vervolgens alles aan doet om die onvrede niet te hoeven voelen. Of dat nu door lijnen is (controle), of door te doen alsof alles oké is; door met een boog om de weegschaal heen te lopen, en door andere confronterende dingen uit de weg te gaan (vermijding).

Vermijding en controle hebben dus te maken met alles wat je liever niet wilt voelen. Dit gaat verder dan alleen je gewicht. Het is de weigering om jezelf te zien, en om te accepteren wie je werkelijk bent.

Als je de moeizame relatie met je uiterlijk en gewicht controleert of vermijdt, dan probeer je in feite iets uit de weg te gaan dat je de rest van je leven tegen zult blijven komen.

Dit is nogal een statement, dus laat deze zin even op je inwerken.

Het punt is hier: met drank, drugs of roken kun je volledig stoppen, met eten niet. We zullen de rest van ons leven moeten blijven kiezen voor ofwel een appel, of een beker Ben & Jerry's. Daarom zal het thema 'eten' waarschijnlijk altijd belangrijk voor je blijven. En dus kun je kiezen. Je kunt jezelf levenslang in de gevangenis zetten, of jezelf de vrijheid geven om het leven (op dat vlak) moeilijk te mogen vinden.

OEFFENING

Controle en vermijding

Ik heb de volgende lijst in eerste instantie gemaakt om een beeld te kunnen krijgen van mijn eigen controle en vermijding. Na al die jaren gaat het vaak zo automatisch, dat ik soms misschien niet eens doorheb dat ik het doe. Aan jou dus de vraag of jij dit onderzoek nu ook wilt gaan opstarten. Want als je bewust gaat onderzoeken hoe je controleert en vermijdt, dan herken je straks je eigen valkuilen, nog voor je erin stapt.

Loop de lijst eens rustig door en kruis aan welke strategieën jij zelf ook weleens hebt toegepast. Je kunt de lijst eventueel zelf verder aanvullen.

Controle

- Een dieetplan maken.
- Iedere dag op de weegschaal staan.
- Voor meerdere dagen boodschappen halen zodat je geen 'slechte' dingen in huis hebt.
- Veel water drinken tegen de honger.
- Roken tegen de honger.
- Lijnen in het algemeen.
- Allerlei nieuwe diëten uitproberen.
- Supplementen gebruiken die helpen bij het afvallen.
- Overgeven na het eten.
- Naar 'dikke' of 'slanke' foto's van jezelf kijken om het eten te ontmoedigen.
- Iedere keer maar tegen jezelf zeggen dat je dik bent en echt moet afvallen.
- Veel sporten.
- Anders, namelijk:

Vermijding

- Niet op de weegschaal gaan staan.
 - Niet in spiegels of in ruiten kijken.
 - Niet op de foto/video willen.
 - Eten met afleiding van tv of boek erbij, zodat je niet doorhebt hoeveel je eet.
 - Heel stellig naar je omgeving toe verkondigen dat je super tevreden bent met jezelf.
 - Er niet over willen praten, of gesprekken over je gewicht uit de weg gaan.
 - Geen kleding willen kopen.
 - Online shoppen zodat je geen pashokjesdrama hebt.
 - Weinig eten waar anderen bij zijn.
 - Met de bus of auto gaan in plaats van met de fiets of lopend.
 - Bepaalde restaurants vermijden vanwege de smalle stoeltjes.
 - Niet willen vliegen vanwege de stoelen en korte riemen.
 - Wijde kleding dragen zodat deze soepel zit, maar ook om dingen te verbergen.
 - Stiekem eten.
 - Niet naar pretparken gaan.
 - De sportschool vermijden.
 - Zwemkleding vermijden.
 - Seks met het licht uit of met kleding aan.
 - Actieve uitjes vermijden.
 - Anders, namelijk:
-
-

Kijk eens goed naar de lijst en lees hem nog een keer aandachtig door.

Hoe is het om deze lijst zo voor je neus te zien liggen? Hoe is het om je bewust te worden van al de dingen die je hebt gedaan om je relatie met eten en je gewicht te controleren en te vermijden? Wat vind je ervan dat je al deze dingen hebt geprobeerd, maar dat je blijkbaar nog steeds niet bent waar je zou willen zijn?

Ik kan me voorstellen dat dit behoorlijk confronterende vragen zijn. Maar ze zijn wel nodig om schoon schip te kunnen maken. Want als je weet wat er allemaal *niet* werkt, dan kun je die strijd stoppen en beginnen met wat *wel* werkt. Neem even de tijd om je gedachten hierover op papier te zetten.

Seks met het licht uit of met kleding aan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Regels

We proberen al die controle vaak uit te oefenen, omdat we in de loop der jaren strenge regels hebben ontwikkeld over hoe we ons moeten voelen, hoe we eruit moeten zien, en hoe we ons moeten gedragen. Hierbij geldt: hoe strenger de regel, hoe minder bewegingsvrijheid je hebt.

Je kunt de volgende oefening heel breed toepassen, want je hebt vast ook regels die niets met eten te maken hebben. Maar in dit boek ligt de focus logischerwijs even puur op het eten en je gewicht.