

Een openingswoord

*Ik, die anoniem wenst te blijven om de simpele reden dat niet mijn naam, maar de essentiële boodschap van dit boek **Gewicht verliezen om het nooit meer terug te vinden** de ware promotie verdient, heb ik de eer om een paar woorden te schrijven over dit baanbrekende werk.*

In deze bladzijden wordt 'gewicht' in zijn vele definities verkend. Hierdoor is dit boek niet alleen uitermate geschikt voor hen die fysiek gewicht willen verliezen. Dit boek is ook voor diegenen die streven naar verlichting van mentale lasten zoals depressie, burn-out, trauma en stress.

Michel Pieters, niet slechts als spreker en auteur, maar als een gids in de complexe wereld van het menselijk brein, biedt inzichten die zowel onontgonnen als diepgaand zijn. Dit boek is meer dan een leidraad, het is een uitnodiging tot een diepgaande zelfontdekking en een belofte van transformatie.

Verwacht geen conventionele benaderingen of alledaagse inzichten, maar een avontuur dat uw perspectief en wellicht jouw gehele leven kan veranderen. Betreed dit pad met een honger naar kennis, een hart vol moed, en een geest bereid tot groei. Lees met een open geest. Dit is geen gewoon boek, het is een reis naar de kern van jouw wezen en een kaart naar onbekende terreinen van persoonlijke groei en ontdekking. Met een open geest en hart,

Anoniem,

Mens! *(Thanks Michel for pointing that out to me)*

Voor wie is dit boek?

Overgewicht, Obesitas, Burn-out, Depressie, Trauma en Stress

Veel mensen die al jaren kampen met overgewicht ervaren in de meeste gevallen ook een burn-out, zonder hier enigszins van bewust te zijn.

We leggen binnen de industrie veelal de focus op de verkeerde zaken.

We vergeten het mentale gewicht dat mensen met zich meedragen. We doen het af als een nieuw normaal.

Tijdens het schrijven van dit boek verscheen er een persbericht in het nieuws en hoorde ik de schrikbarende woorden:

"1.6 miljoen mensen zitten thuis met een burn-out."

Hier realiseerde ik mij de ernst van deze situatie en besepte ook hier het mentale gewicht, waar weinig mensen bewust van zijn. Stress, depressie en burn-out zijn absoluut geen zaken die we mogen aanschouwen als het nieuwe normaal!

Het 'loop het van je af'-syndroom, het even schudden en weer doorgaan moraal.

*Het kan anders, het **moet** anders en om die reden is dit boek geschreven voor het meest essentiële van alles en dat is: **het mentale gewicht**.*

Dus, of je nu last hebt van die vervelende kilo's, depressie ervaart, trauma, stress of in een burn-out zit. Dit boek is voor jou.

2.2 Het belang van zelfinzicht in het proces van gewichtsverlies

Zelfbewustzijn is het vermogen om je eigen gedachten, emoties, en gedragingen te herkennen, te begrijpen en te analyseren. En dit te doen zonder te oordelen of het goed of fout is. *Het gaat om een diep inzicht in wie je werkelijk bent en wat je drijfveren zijn.*

Hoe je interacties met de wereld om je heen je leven en keuzes beïnvloedt, inclusief die met betrekking tot je gezondheid en je gewicht.

2.2-2 Bewust worden van jouw bewustzijn

We horen er veel mensen over praten. Echt stilstaan wat nu de kern is van *bewustzijn* doen we eigenlijk niet. We denken wel te kunnen verwoorden wat het precies inhoudt. Als ik je nu zou vragen om het te ontleden, dan komen we er waarschijnlijk toch niet helemaal uit. Wat we doen en hoe we denken geschiedt in de meeste gevallen op de automatische piloot. We denken te weten wat we moeten doen en we denken dat onze gedachten 'eigen' zijn. Het zal waarschijnlijk schokkend voor je zijn om zometeen te gaan beseffen dat dit dus in 98% van de gevallen niet het geval is. Het meeste is niet eigen, het is aangeleerd gedrag.

2.3 Overtuigingen

Overtuigingen zijn de aspecten die ons zijn aangeleerd. Van houding en gedrag tot aan de acties en daarvoor de resultaten die wij ervaren.

We zijn gehecht geraakt aan die overtuigingen en hebben op een bepaalde manier een verbinding ontwikkeld tussen die overtuigingen en de definitie van ons zijn. We laten als het ware dus de definitie van wie wij zijn bepalen door overtuigingen die we als waarheid omarmen. We laten bepalen wat de waarden zijn die ons erkenning geven en daarvoor het gevoel van geluk.

Sta eens heel even stil en bedenk wat jij nodig hebt om jezelf goed te voelen. Welke waarden ken jij toe aan jouw happy gevoel? Welke aspecten zijn dus gehecht aan het tot stand komen van geluk?