

Gezond eten en leven maar toch.....

Hoe meer ik leer van gezond eten, bewegen en gezond(er) leven hoe meer ik zeker weet dat ik bepaalde dingen niet meer ga eten, zoals Mac Donald patat, liefst met dubbel zout.

In 'echte' patat zit aardappel, olie en zout en dat is dat.

In de patat van Mac zitten maar liefst 14 ingrediënten, onder andere vleessmaakstof en nog veel meer, onnodige, rommel om het lekker te maken.

En ja dat lekker maken....dat lukt dus bij mij. Ik vind het heerlijk maar sinds ik weet wat erin zit heb ik het niet meer gegeten.

Dus klaar....nou, nee niet echt.

Heel vaak, vooral als ik me kwetsbaar of niet goed in mijn vel voel dan wil ik deze patat....de gewone patat vind ik dan niets (niet lekker genoeg).

Tot op heden heb ik het kunnen omzeilen door iets anders, minder gezonds, te eten maar op een dag....ga ik voor de bijl.

Even een tussen opmerking, dit is maar een voorbeeld met de patat. Ik heb veel meer dingen die ik wil eten als ik me rot voel, zoals gebak, koek, pizza etc. etc.

Suiker is net zo beroerd voor mij als bovenstaande patat. Het minder gezonde is voor mij een broodje met ham en kaas of een croissant met ham.

Waarom wil ik iets eten waarvan ik weet (en ook eigenlijk wel proef) dat het echt ongezond is?

Is het een oude gewoonte die, 'gezellig' weer eens omhoog komt?

Is het een hunkering naar de tijd van vroeger en ongezond eten, omdat ik die ken?

Is het iets in mijn lichaam die er naar snakt?

Of is het mijn conditionering van 'voel me slecht' dus dan mag ik 'slecht eten'?

En misschien zijn bovenstaande redenen wel gewoon één reden bij elkaar, die ik met moeite uit elkaar haal maar wellicht gewoon één onderliggende oorzaak heeft.

En die oorzaak is?

Hmmm, dat is minder makkelijk dat ik even dacht toen ik hieraan begon met schrijven.

Dat het 'oud' is, dat is wel helder. Dat het me niet helpt, dat is ook helder.

Alle voorgaande consulten/middelen/oefeningen/gesprekken hebben, natuurlijk, wel wat geholpen maar het komt nog steeds terug.

Wat ik nooit doe, omdat ik dan in de auto zit of druk ben, is in mezelf keren. Dat beseft ik nu ineens.

Ik ga maar door en door en 'vecht' mezelf rot om niet iets te kopen/eten dat niet handig is.

Korte conclusie is dus...vechten en stug doorgaan helpt niet!

Want het eindresultaat is dat ik voor de bijl ga.

Wat helpt dan wel....

Geen idee, eerlijk gezegd.

Wat ik de afgelopen 45 jaar gedaan heb, helpt in elk geval niet of niet genoeg om het echt te laten stoppen.

Natuurlijk gaat het soms een (klein) tijdje beter of zelfs goed maar altijd gebeurt er iets (privé of werk of heel moe zijn) waardoor ik wankel en 'val'.

Het 'oude' zeer wat eronder zit blijft maar omhoog komen op de momenten dat ik 'zwak' ben. Dan beredeneer ik (dus in mijn hoofd) wat er gebeurt en ik ga vechten en blijf vooral in mijn hoofd zitten.

Ik voel mijn lichaam dan amper of niet.

Conclusie

Het enige wat ik nog nooit gedaan heb en dus ga uitproberen is het feit om dan te beseffen dat ik in mijn hoofd zit (vechten en stug doorgaan).

Daarna te stoppen met doorgaan en ook te stoppen met vechten in mijn hoofd.

Volgende stap wordt dan terug naar mijn gevoel om te voelen wat er daadwerkelijk speelt....daar ben ik nu eigenlijk ook wel nieuwsgierig naar!

Dit is een schrijfsel met een heel open einde.

Ik hoef niet meer uit te zoeken wat de oorzaak, in het verleden was.

Ik ben goed zoals ik ben en het verleden is geweest en kan ik niet meer over doen.

Het enige wat nu van belang wordt.....dat ik terug mag naar mijn gevoel, naar mezelf!

“Accepteer elke keer de gedachte/emotie als iets uit het verleden dat jou nu geen kwaad meer kan doen! Dat is uiteindelijk waar het om gaat. Een herinnering wordt trauma als ik er voeding aan geef.”

~~ Rob Meyer~~