

Maak jezelf sterk en krachtig!

Inhoud

Stress is een aanslag op je gestel en put je langzaam uit.....	2
Stap 1: Concentreer je op je ademhaling, niet op je gedachten!.....	3
Stap 2: Vanaf nu begin je iedere dag een paar minuten heel diep en bewust te ademen.....	4
Stap 3: Vanaf nu begin je iedere dag een half uur te wandelen of je eindigt iedere dag met een stevige wandeling.....	
Stap 4: Slaap voldoende!.....	6
Stap 5: Start iedere morgen met vers fruit	
Stap 6: Ken jezelf!.....	
Stap 7: Krijg meer energie door juiste voeding	9
Stap 8: Eet veel meer groente! Eet tonnen aan groente!!.....	12
Stap 9: Haal adem vanuit je buik in plaats van je borst	13
Stap 10: Versterk de sociale band met je vrienden.....	13
Stap 11: Doe 15 minuten helemaal niets	13
Stap 12: zoek het gezelschap op van fijne en positief ingestelde mensen	14
Stap 13: Geef jezelf complimenten	15
Stap 14: Omring je in kleuren die zelfvertrouwen, liefde voor jezelf, emotionele evenwicht en zelfstandigheid uitstralen!.....	16
Stap 15: Zoek het bij jezelf	16
Stap 16: Let op je lichaamshouding.....	17
Stap 17: Alle kleding die je dagelijks draagt, moet je het gevoel geven dat je een prinses of een gentleman bent.....	17
Stap 18: Verzorg jezelf goed.....	17
Stap 19: Wees dankbaar.....	18
Stap 20: Lach!	18
Stap 21: Visualiseer je nieuwe ik.....	19
Stap 22: Afstand nemen van negatieve zaken in je leven.....	19
Stap 23: Versimpel je leven	20
Stap 24: Emotie-eten aanpakken	21

Ben jij een slachtoffer van narcistische mishandelingen? Is je partner een narcist? Heb jij veel te maken met stress? Voel jij je uitgeput en onbegrepen, terwijl je vroeger vol energie was? Heb je last van emotie-eten en begin je aan te komen?

Maak jij je zorgen over de toekomst en hoe jij je kinderen kan beschermen tegen alle onredelijke woedeaanvallen van je narcist? Maar voel jij je te moe om nog langer te vechten tegen alle onredelijkheden van je narcist? Stress en narcistische mishandelingen door je narcistische partner putten je uit.

Stress is een aanslag op je gestel en put je langzaam uit

Juist nu je sterk moet zijn om jezelf te kunnen wapenen tegen de narcistische mishandelingen van je narcistische partner. Je hebt extra kracht nodig om te vechten tegen de stress en tegen je partner. Daarom moet je weer in balans zien te komen en sterker en krachtiger worden om de dagelijkse stress in jouw leven te verslaan.

Waarom werken mijn tips om sterker en krachtiger te worden?

Er is al zoveel informatie te vinden hoe je sterker en krachtiger kan worden. Het verschil is dat mijn tips om je sterker en krachtiger maken écht werken bij iedereen die gezond is. Ik heb ze allemaal op mezelf uitgeprobeerd en het werkt!

Na een paar dagen voelde ik me weer tot leven komen. Binnen twee weken was ik opgewassen tegen de stress en de narcistische mishandelingen van de narcist in mijn leven. Binnen drie weken was ik sterk en krachtig en had ik het lef om voor mezelf op te komen, tot grote schrik van mijn narcist...

Doordat ik sterker en krachtiger werd, was ik in staat om een begin te maken aan het eind van de narcistische mishandelingen. Hierdoor verminderde ook de stress in mijn leven. Ik zag alles direct helder en overzag zaken die voorheen troebel en duister waren. Je zou kunnen zeggen dat ik het licht zag!

Sterker worden was mijn eerste succes. En weet je wat het mooie aan succes is? Ieder behaald succes creëert een sterke overtuiging van: "Ik kan het!". Ieder succes voedt nieuw succes.

En het is waar. Mijn eerste succes was dat ik sterker werd. Ik werd veel onafhankelijker en ik werd veel bewuster van mijn eigen kunnen. Het ene succes volgt het andere op en nu heb ik mijn eigen website, help ik andere slachtoffers van narcistische mishandelingen en ben ik financieel totaal onafhankelijk van mijn narcistische ex. Hoe mooi wil je het hebben?

Wat ik kan, kan jij ook!! Alsjeblieft, doe het voor je kinderen: word net zo sterk en krachtig als ik en zet je eerste stap naar succes!

Weinig mensen leven het leven van hun dromen. Door een groot gebrek aan energie, sterkte en kracht blijven velen hangen in een leven vol ellende. Jij kan dat vanaf nu veranderen! Blijf niet hangen in een slachtofferrol! Denk in termen van mogelijkheden! Denk in termen van persoonlijke groei!

Hoe hopeloos jouw situatie ook is en lijkt, door krachtig en sterk te worden kan jij elke denkbare levensomstandigheden naar je hand zetten!

Ik wens jou alle kracht toe om ook een eind te maken aan de narcistische mishandelingen, daarom krijg jij mijn “Maak jezelf sterk en krachtig” stappenplan gratis.

P.S.: Dat stress door het leven samen met een narcist en zijn narcistische mishandelingen je geen goed doen is duidelijk. Het is een heel goed idee om een afspraak te maken bij je huisarts. Doe dat niet voor mij, maar voor jezelf.

Hier mijn stappenplan om je sterk en krachtig te maken. Lees het aandachtig door en begin direct de stappen toe te passen in je leven. Lees de stappen iedere dag door totdat je de stappen kan dromen. Door ze dagelijks door te nemen, is het onmogelijk dat je een stap vergeet toe te passen. Heel veel succes en sterkte toegewenst. En niet te vergeten, veel plezier met je nieuwe kracht!

Stap 1: Concentreer je op je ademhaling, niet op je gedachten

Zodra er iets stressvols in je leven gebeurt, zodra je onmogelijke partner je kleineert of treitert of zodra er iets in je leven gebeurt waar jij je onmachtig over voelt, richt jij je direct op je eigen ademhaling.

Dat is even wennen en het zal even duren voor het je lukt, maar hoe sneller jij jezelf aanleert om niet langer te reageren op stress maar je te concentreren op je ademhaling, hoe sneller je de eerste stap zet naar een krachtiger en vitaler leven. Laat je gedachten je niet leiden en je in de rondte tolleren, maar vind de kracht om de demonen in je leven te verslaan.

Een hulpmiddel kan je helpen om te herinneren dat je op je ademhaling moet richten in plaats van op je rondtollende gedachten. Stop bijvoorbeeld een steentje in je broekzak. Iedere keer als je de steen voelt is dat een herinnering voor je om je te concentreren op je ademhaling. Of misschien is een klein kaartje waarop je 'Ademhaling' schrijft en altijd bij je draagt een goed hulpmiddel voor je. Kijk iedere dag, voordat de dag begint, even op het kaartje.

Stap 2: Vanaf nu begin je iedere dag een paar minuten heel diep en bewust te ademen

Zodra je wakker wordt en opstaat, doe je een raam open of ga je de tuin in en haal je heel diep adem. Je vult je longen met frisse buitenlucht via je neus en je probeert iedere keer net een beetje extra lucht in je longen te persen voordat je rustig en langzaam uitademt via je mond.

Klinkt deze oefening je een beetje dwaas in de oren? Geloof me, als je deze oefening iedere dag drie keer buiten in de frisse lucht een aantal minuten weet te doen, blaak jij na drie weken van het zelfvertrouwen. Je demonen in je leven zullen je niet meer herkennen!

Stap 3: Vanaf nu begin je iedere dag een half uur te wandelen of je eindigt iedere dag met een stevige wandeling

Of het nu regent, hagelt, stormt, vriest of donker is, loop de stress van je narcist uit je lijf en ga iedere dag een half uur stevig wandelen in de frisse buitenlucht!

Misschien klinkt deze oefening je ook een beetje dwaas in de oren? Maar dit helpt echt. Stress heeft een uitlaatklep nodig: je lichaam staat in de "vecht stand"

en moet al die overtollige energie - veroorzaakt door de stresshormonen - kunnen uiten. Krop die stresshormonen niet op in je lichaam, maar uit ze. Loop de stresshormonen uit je lichaam.

Iedereen die samen leeft met een narcistische partner heeft heel veel te maken met stress. Je loopt dagelijks op eieren om de onredelijkheid van je narcistische partner te voorkomen. Stresshormonen vieren hoogtij in je lichaam. Geef de stress in je lichaam een uitlaatklep door dagelijks een half uur te wandelen en je voelt je beter en helderder. Je overziet zaken beter. Vroeg in de morgen stevig wandelen is een perfecte manier om met stress om te gaan. Je zal al heel snel merken dat jij beter bestand bent tegen stressfactoren die je tijdens de rest van je dag zult tegenkomen.

Nu zijn er ook mensen die liever gaan lopen na een stressvolle dag of na een stressvolle gebeurtenis. Je lichaam zit na een dag vol stress vol met het stresshormoon cortisol. Dit stresshormoon zorgt ervoor dat je lichaam klaar is om te vechten. Voor deze mensen is het heerlijk om te gaan wandelen na een stressvolle dag, zodat ze alle stress uit hun lijf kunnen lopen. Wandelen na een stressvolle dag is ook een uitstekende uitlaatklep van stress.

Luister naar je lichaam en ontdek waar jij je prettig bij voelt: iedere morgen gaan wandelen, of beter na een stressvolle dag. Overigens, er zijn ook mensen die zowel in de morgen als na een stressvolle dag gaan wandelen. Het belangrijkste is dat je doet waar jij je prettig bij voelt.

Je zal er verbaasd over zijn wat een ongelooflijke positieve invloed iedere morgen een half uurtje wandelen op je heeft. Zowel fysiek en mentaal word je er door gesterkt. Hierdoor zullen demonen van buitenaf steeds minder vat op je krijgen.

Als je niet van wandelen houdt, kun je bijvoorbeeld ook een half uurtje op de trampoline, een half uur dansen, een half uurtje zwemmen of als je gewrichten goed genoeg zijn een half uurtje hardlopen. Zolang je maar onthoudt dat fysieke bewegingen in een redelijk (verhoogd) tempo een uitstekende manier is om met stress om te gaan. Doe vooral waar jij je prettig bij voelt.

Stap 4: Slaap voldoende

Wie moe is, presteert (veel!) minder. Wie slecht of onvoldoende slaapt, presteert ook (veel!) minder. Slapen is jezelf opladen. Slaap jij voldoende? Ben jij voldoende in staat om jezelf geestelijk en lichamelijk op te laden terwijl je slaapt?

Wat is voldoende slaap eigenlijk? De een heeft voldoende aan zeven uur, terwijl een ander zich na negen uur slaap nog niet optimaal uitgerust voelt. De hoeveelheid slaap iemand nodig heeft is persoonlijk en verschilt per persoon. Hoe meer jij slaapt, hoe beter jij slaapt en hoe beter de kwaliteit van jouw slaap, hoe beter jij bestand bent tegen de demonen in je leven.

Ga maar na, wat doe jij als je moe bent? Hoe ervaar jij het leven als je moe bent? Hebben de demonen in je leven veel meer grip op je leven als jij moe bent en je moe voelt? Iedere nacht ruim voldoende slapen is een verplicht nummer als jij je demonen in je leven wilt verslaan. Dus ook in het weekend en tijdens vakanties. Of bestaan jouw demonen niet tijdens weekenden en vakanties?

Geef toe aan je vermoeide lichaam en geest in de avond en geef niet toe aan beeldschermverslavingen. Ga iedere avond rond dezelfde tijd naar bed en sta iedere morgen rond dezelfde tijd op. Ritme en regelmaat in je slaappatroon zal de kwaliteit van je slaap ten goede komen. Als je iedere werkdag om 07.30 uur opstaat, kom in het weekend voor 09.00 uit bed. Hoe langer je in het weekend in bed blijft liggen, hoe groter het gevoel dat je voor jezelf een jetlag aan het creëren bent!

Vind je het moeilijk om je 's avonds los te rukken van een beeldscherm? Zet de wekker en zodra die afloopt zet je al je beeldschermapparaten uit en maak je jezelf klaar om rustig naar bed te gaan. Na een poosje zal je geen wekker meer nodig hebben om je beeldschermen uit te zetten, dan vraagt je lichaam om te mogen rusten.

Hoe actiever jouw dag is geweest, hoe beter jij slaapt. Ga iedere dag naar buiten en beweeg! Een dag op de bank hangen zal de kwaliteit van jouw slaap echt niet bevorderen! In slaap komen gaat niet als je overdag de hele dag niets uitdagends doet en geen enkele lichamelijke activiteit uitvoert. Een dag werken achter de computer en vervolgens de avonden doorbrengen achter een beeldbuis, is een dag waar je lichamelijk niet moe van wordt. Als je niet moe bent, val je in de

avond moeilijk in slaap.

Hoe vermoediger je lichaam is na lichamelijke activiteiten, hoe beter jij slaapt!

Het is een groot probleem van tegenwoordig dat we met zijn allen veel minder lichamelijke arbeid uitvoeren tijdens een werkdag dan vroeger. Nu zijn we veel meer bezig met onze hersenen door hele werkdagen stil en bewegingloos achter een computer te zitten. Als jij hele dagen door je werk achter een computer doorbrengt en slaapproblemen hebt, moet je overdag meer lichamelijke activiteiten plannen. Dit zal de kwaliteit van je slaap enorm verbeteren.

Fanatieke bankhangers zullen zeker in het begin moeite hebben met deze stap. Maar als jij echt meer kracht en energie wil krijgen, zal je echt meer moeten gaan bewegen! Ik wil zeker niet dat je binnen een dag transformeert van bankhanger naar topsporter, dat is echt niet goed voor je. Zoek een (rustige) activiteit die bij je past en waar jij je lekker bij voelt en bouw het rustig op. Een rondje fietsen door het park, yoga, danslessen volgen, voetballen met de kinderen of de trap nemen in plaats van de lift kunnen een goed begin zijn. Of ieder uur even opstaan en een rondje lopen. Neem je altijd de auto? Parkeer de auto op een plek zodat je nog vijf minuten moet lopen naar je eindbestemming, of beter nog: neem de fiets! Breng de kinderen lopend naar school, dit is ook goed voor hun slaap/energie verhouding. Ga iedere middag een potje met ze voetballen of trek het bos met ze in!

Zorg dat je slaapkamer volkomen donker is als je gaat slapen en verschoon je beddengoed en pyjama iedere week. Slaap met een raam open: je hersenen hebben frisse lucht nodig, ook als je slaapt. Laat geen tv in de slaapkamer, maar ook geen rommel, rondslingerende kleren en werk. En eet niet te laat en drink geen koffie of andere cafeïne houdende dranken voor het slapen gaan.

Kan je niet slapen door rond malende gedachten? Concentreer je dan op je ademhaling. Verplaats je gedachten naar je ademhaling. Leg een notitieblok naast je bed en schrijf de rond malende gedachten van je af.

Voor mensen met een jetlag en die nachtdiensten en/of onregelmatige diensten draaien zal stap 4 een flinke uitdaging zijn. Verloren slaap kan je nooit meer inhalen. Een teken van een slaapttekort zou zijn dat je niet op tijd wakker wordt zonder een wekker...

Ik slaap apart van mijn narcistische partner. Hij gaat naar bed wanneer hij wil, midden in de nacht of zelfs heel vroeg in de ochtend, en stelt alles in het werk om mij (doelbewust!) wakker te maken. Bovendien snurkt hij oorverdovend luid. Hij kan pruilen wat hij wil, ik weiger naast hem te slapen en geloof me, dat komt mijn nachtrust erg ten goede! Nu voel ik me uitgerust! Doordat ik beter slaap, ben ik beter in staat om alles helder te overzien. Ik laat me niet uit m'n tent lokken omdat ik uitgerust ben.

Stap 5: Start iedere morgen met vers fruit

Eet tonnen vers fruit! Eet niets anders in de morgen dan vers fruit en probeer het moment dat je overgaat op ander voedsel zo lang mogelijk uit te stellen. Vers fruit geeft je lichaam energie doordat fruit je lichaam voedt en reinigt.

Ik sta om 07.00 of om 07.30 uur op en start de dag eerst met een glas of twee glazen mineraalwater en vervolgens fruit, fruit, fruit. Pas rond een uurtje of 11 à 12 uur begin ik trek te krijgen in zaken die niets met fruit te maken hebben. Behalve dat deze stap bijdraagt aan heel veel kracht en energie, val je door deze stap ook af. Als je last hebt van overgewicht is enkele kilo's afvallen bijzonder aan te raden om sterker en krachtiger te worden.

(Als jij een probleem hebt met je lever en fruit staat je tegen, dan deze stap overslaan!)

Stap 6: Ken jezelf!

Hoe goed ken jij jezelf? Kennen de demonen in je leven jou beter dan dat jij jezelf kent? Weet je wat je wilt? Weet je wat je wilt worden? Weet je wat je wilt doen over een maand, een jaar of wat je wilt bereiken over vijf jaar?

Wat zijn je zwakke punten? Moe zijn is voor veel mensen een zwak punt: je geeft veel sneller toe aan je demonen als je moe bent. Als het goed is heb je moeheid in stap 4 aangepakt. Maar, heb jij nog meer zwakke punten? Zo ja,

welke zijn dat dan en kan je die verbeteren? Zijn het zwakke punten die jij kan versterken?

Narcisten met psychopathische trekjes hebben direct door welke zwakke punten jij hebt. Als zij weten wat jouw zwakke punten zijn, moet jij het zeker te weten komen! Alles moet je er voor over hebben om te ontdekken welke zwakke punten je hebt, zodat jij je tegen deze zwakke punten kan wapenen als je een narcist met psychopathische trekjes tegenkomt!!!

En wat zijn je sterke punten? Wat zijn jouw unieke talenten? Wanneer ben jij succesvol? Welke punten zijn noodzakelijk om jouw doelen in je leven te bereiken? Besef je dat je uniek bent? Wie zou je graag willen ontmoeten, met wie zou je graag eens een praatje maken? Waar sta jij voor? Welke normen en waarden vind jij belangrijk? Kom je op voor jezelf? Welke plannen heb jij voor jezelf gemaakt en welk stappenplan ga jij volgen? Wat vind je leuk om te doen? Waar geniet je van? Door dit alles te ontdekken en te leren over jezelf, word je zelfverzekerder en krachtiger.

Stap 7: Krijg meer energie door juiste voeding

Voeding is je brandstof en brandstof geeft je energie: je bent wat je eet. Blijf jij je moe en vermoeid voelen ondanks dat je ruim voldoende hebt slapen? Dat is vaak een teken dat je verkeerd eet. Je lichaam snakt naar volwaardige voeding, je lichaam snakt naar energie.

De juiste voeding geeft je energie, verkeerde voeding KOST je energie.

Minder eten geeft je energie, te veel eten KOST je energie.

Wat is nou verkeerde voeding die je geen energie geeft, maar je energie kost? Verkeerde voeding is bewerkte voeding, zoals voor verpakte voeding en kant-en-klare maaltijden. Het kost je lichaam te veel energie om al die chemische toevoegingen en de lange lijst met E-nummers te verwerken en te verteren. Bewerkt voedsel eindigt in ons lichaam als afvalstoffen. Afvalstoffen moeten opgeruimd worden en dat kost energie.

Onze lichaamscellen geven ons energie als ze goed gevoed zijn.
Onze lichaamscellen vreten onze energie op als ze slecht gevoed zijn door bewerkt voedsel.

Onze lichaamscellen geven ons energie als ze goed gevoed zijn door natuurlijke en onbewerkte voeding. Volwaardige en gezonde voeding eten is belangrijk als jij meer energie wilt hebben om je demonen in je leven te verslaan. Volwaardige en gezonde voeding zitten bordenvol vitamine en mineralen die jij nodig hebt om sterk en krachtig te worden.

Hoe je dat doet? Gooi al het voedsel dat verpakt zit in blikjes, zakjes en blikjes weg! Geen soep meer uit blik, maar maak zelf verse boerengroentesoep. Geen pasta saus uit een potje, maar snij een aantal tomaten fijn samen met knoflook en ui en maak zelf verse tomatensaus.

Groente

Eet meer verse salades en rauwkost. Eet meer groene groente en maak regelmatig een groene smoothie. Je hoort en ziet het steeds vaker: we zouden iedere dag een halve kilo aan groenten moeten eten. Een halve kilo groente per dag is een mooie indicatie om sterker en krachtiger te worden.

Vette vis

Eet veel en veel meer vette vis zoals zalm, makreel, haring en sardines: deze vette vissoorten zitten vol essentiële vetten die je lichaam energie geven! Dit zijn dus goede vetten die je lichaam echt nodig heeft om normaal te kunnen functioneren. Het zijn dus geen vetten waar je dik van wordt zoals veel mensen onterecht denken, het zijn vetten die jij nodig hebt om normaal te kunnen functioneren.

Vezels uit volkoren producten

Eet ook meer, veel meer, vezels uit volkoren producten. Vezels zijn uitstekend voor het behouden van energie in onze lichaamscellen! Waar je veel vezels in kan vinden? Denk aan: appels, broccoli, bonen, bruine rijst, linzen, haver en bijvoorbeeld tarwezemelen.

Water en kruidenthee drinken

Drink meer mineraalwater en kruidenthee en laat de frisdranken zoveel mogelijk

staan. Af en toe een klein glaasje rode wijn is prima. Veel mensen drinken te weinig water op een dag. Een oorzaak van vermoeidheid en futloosheid kan ontstaan door een gebrek aan water. Zorg dat je de dag start met twee glazen water en zet vervolgens een anderhalve liter fles klaar met water die je verspreid over de dag leeg drinkt. Zo weet je zeker dat jij geen tekort aan water hebt!

Eert niet iedere dag vlees

Iedere dag vlees eten is niet goed voor je als je sterk en krachtig wil worden: het geeft je niet de kracht en sterkte waar je naar verlangt. Beter is het om af en toe vlees te eten, als je vlees eet meer kip en kalkoen eten en een heel enkel keertje rood vlees. Eet het liefst vlees van dieren die gevoerd zijn met gras in plaats van met granen. Dat is beter voor je gezondheid. Vermijd varkensvlees. Als je slaapproblemen hebt, zitten er in kalkoen stoffen die je helpen om beter te slapen.

Vermijd melk

Drink geen melk, neem af en toe een yoghurt. Ben jij fan van melk en drink je iedere dag een glas? Geloof jij dat 'Melk de witte motor is' en in 'Melk is goed voor elk?'. Melk is goed voor baby's en melk van de koe is goed voor kalfjes. Als melk zo goed voor je is en het de bedoeling is dat jij je hele leven melk drinkt, dan zou je moeder jou ook zogen als je volwassen bent. Om te zorgen dat de koe zoveel melk produceert, is ze zwanger en zit ze vol met antibiotica. Alle zwangerschapshormonen van de koe en de antibiotica zitten in de melk die jij drinkt. Niet echt iets om sterk en krachtig van te worden, eerder moe. Veel mensen krijgen er zelfs allergische reacties van.

De beroemde slogans dat Melk is goed voor elk zijn marketingslogans die verdomd goed zijn! Maar dat wil niet zeggen dat melk inderdaad goed is voor elk. Dit is reclame waardoor je misleid wordt waar je bij staat!

Geloof je me niet? Probeer het maar eens een aantal weken geen melk te drinken: wedden dat jij je stukken beter voelt? En wees niet bang voor een calciumtekort. Er zit in een rode paprika veel meer calcium dat goed opneembaar is voor je lichaam dan in enkele liters melk.

Gevoelige maag?

Als jij een gevoelige maag hebt, is het waarschijnlijk beter voor je om het eten

meer te scheiden, dus vlees eet je met groente of: aardappelen eet je met groente. Dus geen vlees met aardappelen in dezelfde maaltijd eten. Ook kan groente en fruit eten binnen dezelfde maaltijd gisting veroorzaken in je maag. Als je daar gevoelig voor bent, eet dan eerst fruit en na twee uur pas weer andere dingen.

Eet bewust en varieer!

Eet bewust! Ga rustig zitten aan tafel en eet je eten met aandacht. Niet een snelle hap en ook niet eten achter de tv. Kauw bewust op je eten, proef het met aandacht en slik het door. Door rustiger en bewuster te eten, krijgt je lichaam de kans om je eten beter te verteren.

Eet niet iedere dag hetzelfde, maar varieer volop. Eet jij drie maaltijden op een dag, maar heb jij vrij snel na een maaltijd trek in iets lekkers? Misschien is het voor jou een goed idee om de maaltijden kleiner te maken en te verdelen in vijf of zelfs zes kleinere maaltijden op een dag. Het is zeker het proberen waard.

Behalve dat deze stap bijdraagt aan het krijgen van meer kracht en energie, val je door deze stap ook af. Als je te maken hebt met overgewicht is enkele kilo's kwijtraken van harte aan te raden om je sterker en energiever te maken.

Stap 8: Eet veel meer groente! Eet tonnen aan groente!!

Ik eet iedere dag minimaal een halve kilo groente, stampot, boerengroentesoep, salades en/of rauwkost. Ik voel me niet alleen beter, ik zie er ook veel beter uit! Ik voel me energiever, sterker en krachtiger! Die halve kilo aan groente is voor mij echt een dagelijkse richtlijn geworden. Tijdens het bereiden van een maaltijd eet ik o.a. asperges, olijven, stukken paprika en komkommers. Afhankelijk van het seizoen beginnen we de maaltijd met een salade of een vers gemaakte boerengroentesoep. Dan de groente van de maaltijd met een stuk kip, vlees of vis. Vind je het moeilijk om zoveel groente in 1 keer op te eten? Start de dag met een groene smoothie! Neem een geschilde komkommer en een blik olijven mee naar je werk! Eet als tussendoortje een rijpe avocado of een rode paprika.

Hoeveel mensen eten iedere dag te weinig groente? Die zelfs niet in de verste verte de minimale aanbevolen hoeveelheid van 200 gram groente per dag halen? Haal de futloosheid uit je lijf en ga veel meer groente eten!

Ook deze stap helpt bij overgewicht! Als je een paar kilo kwijt wil om krachtiger en sterker te worden is het dagelijks eten van een halve kilo groente aan te raden! Je raakt snel verzadigd waardoor je veel minder trek hebt in zoete dingen!

Stap 9: Haal adem vanuit je buik in plaats van je borst

Iedereen die met stress of met andere demonen te maken heeft, kan last hebben van een te snelle ademhaling vanuit de borst. Snelle ademhaling vanuit je borst is een stressademhaling. Sta enkele keren per dag stil bij je ademhaling: haal je adem vanuit je borst (teken van stress) of haal je adem vanuit je buik? Duw je buik uit bij iedere ademhaling met behulp van je buikspieren en breng je ademhaling en jezelf tot rust en kalmte.

Stap 10: Versterk de sociale band met je vrienden

Als demonen in je leven de overhand hebben, is het van belang dat je goede contacten met je vrienden hebt. Vrienden zijn een vangnet als je dreigt te vallen. Vertel je vrienden eerlijk over de demonen in je leven. Zorg dat het geen geheim is wat de demonen je aandoen. Gedeelde smart is halve smart. Het doet je goed als je je hart kan luchten bij vrienden die je vertrouwt en bij wie jij je veilig voelt.

Stap 11: Doe 15 minuten helemaal niets

Sluit je 15 minuten af van de buitenwereld. Hoe? Door bijvoorbeeld:

- Ga 15 minuten in de tuin zitten luisteren naar de vogeltjes die fluiten
- Ga 15 minuten achter het raam zitten kijken hoe de regendruppels op de ruiten vallen
- Ga 15 minuten met gesloten ogen op bed liggen

- Ga 15 minuten in een heerlijk warm bad liggen

De voordelen van 15 minuten niets doen zijn enorm. Heb jij te maken met een (groot) probleem waarvan je de oplossing niet weet te bedenken? Dit is een heel moeilijke stap, want je voelt je altijd opgejaagd door je narcist. Durf je thuis niet 15 minuten niets te doen? Ga in de pauze van je werk op een bankje in een park 15 minuten niets doen.

Pak na die 15 minuten niets doen een blocnote en schrijf alle ideeën op die bij je boven borrelen. Het kunnen creatieve ideeën zijn die je kan gebruiken voor je werk of hobby. Maar er kunnen ook bruikbare oplossingen van problemen tussen zitten. Probeer zo veel en zo lang mogelijk door te schrijven. Schrijf alles op wat bij je naar boven komt.

In eerste instantie kan wat je op schrijft waardeloos lijken, in tweede instantie kan het zeer waardevol zijn!

Door iedere dag 15 minuten afstand te nemen, gun je je geest een moment van rust, waardoor het in staat is om tot fantastische creatieve ideeën en oplossingen te komen. Dit kan je geweldig helpen tegen je strijd tegen je demonen.

Stap 12: zoek het gezelschap op van fijne en positief ingestelde mensen

Mensen die je vertrouwt en bij wie jij je op je gemak voelt. Laat zeurende, klagende, ontevreden mensen die eigenlijk altijd negatief zijn zoveel mogelijk links liggen. Deze type mensen vreten je energie op. Het is daarom beter voor je om negatief ingestelde mensen af te stoten.

Het is een advies die ik je van harte aanraad: het geeft je zoveel rust en tevredenheid als je jezelf omringt met mensen die niet constant je energie eruit zuigen! Wat een verademing! Hoe ik het gedaan heb met die negatieve mensen? Steeds meer negeren, niet de telefoon oppakken, niet reageren op berichtjes, niet naar verjaardagsfeestjes gaan en enz. Op een gegeven moment bloedt het dood. Nou kan je zeggen: ja, maar dat is ook niet aardig van je om het dood te laten bloeden. Maar, waarom is dat niet aardig van me? Ik wil juist aardig zijn voor

mezelf. Ik word hol en dol van die negatieve mensen die er alleen maar uit zijn om je energie weg te zuigen, dat zijn geen vrienden.

Ik had er de energie niet meer voor om ze recht in het gezicht te zeggen dat ik hen gezelschap niet meer wenste. Ze hebben nog nooit geluisterd naar wat ik ze te vertellen had. Maar weet je, misschien heb je wel gelijk, en zou het inderdaad aardiger zijn geweest als ik ze vertelt had dat ik niet meer op hun negatieve gezelschap zat te wachten.

Stap 13: Geef jezelf complimenten

Praat jij negatief tegen jezelf? Kaffer jij jezelf veel uit? Dat gaan we vanaf vandaag heel anders doen! Zodra jij negatief over jezelf denkt of jezelf gaat uitkafferen, MOET je jezelf vier complimenten geven.

Een voorbeeldje:

“He, verdorie muts dat je er bent, wat ben je toch een oen, je kan ook niets he?”

Je denkt negatief over jezelf en je kaffert jezelf uit. Prima, maar daartegenover staat dat jij nu jezelf vier complimenten geeft!

Wat goed van je dat je die oude mevrouw hebt geholpen met oversteken!

Wat zie je er vandaag goed uit!

Goed van je dat je gister begonnen bent je pensioen gat uit te zoeken!

Je bent een aardige lieverd, een engel!

Vind je het moeilijk om jezelf vier complimenten te geven? Maar je vind het niet moeilijk om jezelf uit te kafferen? Oei, dit gaat een uitdaging voor je worden! En geloof me, dat was het voor mij ook! Dat is me een hele verandering: in plaats van mezelf uit te kafferen moest ik mezelf vier complimenten gaan geven! Maar hoe moeilijk je het ook mag vinden, je moet jezelf iedere keer nadat je negatief over jezelf denkt of jezelf uitkaffert vier complimenten geven.

Wedden dat jij binnen de kortste keren veel positiever over jezelf gaat denken? Onmogelijk? Dat is het niet, let op mijn woorden!

Stap 14: Omring je in kleuren die zelfvertrouwen, liefde voor jezelf, emotionele evenwicht en zelfstandigheid uitstralen!

Draag kleren in de kleuren blauw, paars of blauw/groen en probeer deze kleuren overal waar jij bent, woont of werkt terug te brengen. Door deze kleuren word je stabiel, standvastiger en straal je vertrouwen uit. Het is een mooie truc om je sterker en krachtiger te doen lijken.

Vroeger droeg ik vaak zwart, eigenlijk veel te veel zwart. Inmiddels is eigenlijk alles blauw, marineblauw, lichtblauw en wit. Hier en daar een leuk kleuraccent zoals rood, of oranje of roze is behalve leuk ook gewoon gezellig. Niet alles hoeft nu perse blauw of paars te zijn. Maar als je behoefte hebt aan meer emotionele stabiliteit, is meer blauw en meer paars in je directe omgeving wel van harte aan te bevelen.

Stap 15: Zoek het bij jezelf

Zoek het vooral bij jezelf! Zoek het niet bij anderen! Wiens mening in jouw leven is belangrijker voor je? De mening van anderen of die van jezelf? Als het goed is, is je eigen mening belangrijker voor je. Je bent te beïnvloedbaar als meningen van anderen belangrijker voor je zijn dan je eigen mening. Meestal zoeken we het inderdaad buiten onszelf. Terwijl het jouw eigen leven is, niet die van een ander. Leef je eigen leven!

Je moet leren jezelf onafhankelijker op te stellen. Baseer jouw levensgeluk niet op anderen en laat het al helemaal niet afhangen van de mening van anderen. Je hebt niemand nodig om gelukkig en tevreden te zijn met jezelf. Je hebt geen (liefdes) relatie nodig om een goed gevoel over jezelf te krijgen. Hoe kan je van iemand anders houden als je niet (voldoende) van jezelf houdt? Vertrouw op jezelf, vertrouw op je eigen gevoel en vertrouw op je eigen mening. Je hebt niemand anders nodig om een fijn leven te hebben. Je hebt ook niet de financiën nodig van een ander om een fijn leven te hebben! Zoek het eerst bij jezelf! Geniet van jezelf!

Jezelf weer gaan opzoeken is nodig na narcistische mishandelingen: je bent jezelf kwijtgeraakt. Geef jezelf voedsel voor je ziel: luister naar mooie muziek die je op de een of andere manier raakt. Voedt je ziel en zoek het bij jezelf, niet meer bij een ander.

Stap 16: Let op je lichaamshouding

Straal jij een ingezakte pudding uit of straal jij als een krachtige en sterke persoonlijkheid? Met andere woorden, loop jij in de rondte met afhangende schouders, gebogen rug en met neergeslagen ogen, of loop jij met rechte rug en met het hoofd omhoog?

Als je moeite hebt om de juiste lichaamshouding aan te nemen, gebruik dan Yoga om meer bewust te worden van je lichaamshouding. Hoe beter je lichaamshouding is, hoe krachtiger en sterker jij je voelt.

Ik betrap mezelf er net op dat ik als een plumpudding op m'n stoel achter de computer zit. De tafel is te laag of de stoel te hoog, ergens klopt er iets niet. Pak een andere stoel of ga achter een andere tafel zitten: ook als je werkt moet je goed zitten om spierpijn en scheefgroei te voorkomen!

Stap 17: Alle kleding die je dagelijks draagt, moet je het gevoel geven dat je een prinses of een gentleman bent

Kleding heeft de kracht om een goed gevoel over jezelf geven, dat geeft je direct zelfvertrouwen! Alle kleding die je draagt moet schoon, kreukloos en zonder scheuren, loshangende draadjes of gaten zijn. Gebruik kleren om je creativiteit, je gevoel en je stemming uit te drukken, niet om gedachteloos de laatste modetrends te volgen. Probeer het maar eens uit, het werkt echt.

Stap 18: Verzorg jezelf goed

Douche iedere dag, poets je tanden goed schoon en ga af en toe naar de schoonheidsspecialiste, de kapper, de zonnebank, de nagelstudio, de tandarts, de sauna, de spa, boek een hotel om een weekendje heerlijk te ontspannen, enz. Als je schoon bent, fris ruikt en er goed verzorgd bij loopt, geeft je dat zoveel meer zelfvertrouwen.

Stap 19: Wees dankbaar

Wees dankbaar voor alles wat goed gaat in je leven, wees dankbaar voor de gezondheid van jezelf en van je kinderen, wees dankbaar voor je hart dat blijft kloppen, voor de zon die iedere morgen opkomt, wees dankbaar voor je successen, je talenten, je goede manieren, je goede opvoeding, je goede eigenschappen, wees dankbaar voor het eten, voor je goede vrienden, voor je familie en ga zo maar door. Iedere dag even stilstaan bij alles waar jij je echt tevreden over voelt, maakt dat jij je gezegend voelt.

Stap 20: Lach!

Lach iedere dag minimaal een half uur. Je knapt echt op na een flinke lachbui! Lachen werkt ontspannend en pijnstillend. Lachen vermindert stress en andere gevoelens van onbehagen. Lachen is gezond: je leeft langer als je veel lacht, je weerstand knapt namelijk enorm op als jij veel lacht!

Lach jij te weinig? Kijk naar lachfilms of kijk naar programma's waar je om moet lachen. Lachen om homevideo's is toch een heerlijk programma om te lachen? Iedere dag lachen en de hele wereld lacht met je mee, je krijgt veel meer voor elkaar in het dagelijks leven door te lachen dan als een energieloze zuurpruim door het leven te gaan. Mensen die lachen komen zelfverzekerder over op anderen, je ziet er aantrekkelijker uit als je lacht en mensen die lachen voelen zich ook zelfverzekerder. Je krijgt meer voor elkaar in het leven als je lacht.

Stap 21: Visualiseer je nieuwe ik

Visualiseer jezelf zoals jij jezelf graag zou willen presenteren aan de wereld: je nieuwe ik! Is deze nieuwe ik een krachtige, energievolle en sterkere ik geworden? Heel goed! Gebruik al je zintuigen om deze visualisatie van je nieuwe ik goed te doordringen. Hoe ruikt je nieuwe ik? Hoe voelt de nieuwe ik aan? Hoe is de stem van deze nieuwe ik en hoe klinkt de nieuwe ik? Hoe ziet de nieuwe ik er uit? Met wie gaat de nieuwe ik om? Waar woont de nieuwe ik? Welk werk doet de nieuwe ik? Heeft de nieuwe ik een goed salaris? Is de nieuwe ik zelfstandig? Is de nieuwe ik financieel zelfstandig? Kan de nieuwe ik de hele wereld aan?

Heel goed! Deze nieuwe ik ga jij dagelijks visualiseren. Prent je nieuwe ik in je hersenen door middel van visualisaties over je nieuwe ik. Visualisatie is een uiterst krachtig middel om te gebruiken om sterker, energievoller en krachtiger te worden.

Stap 22: Afstand nemen van negatieve zaken in je leven

Ieder huisje heeft zijn kruisje, ook jouw huisje. Misschien zijn er wel meer nare dingen in je leven dan alleen een narcistische partner. Wat het ook is, pak het negatieve beeld denkbeeldig samen in één beeld. Zie je het beeld goed voor je? Goed zo, ga het negatieve beeld nu langzaam verkleinen, uitzoomen, zoals je dat ook zou doen met een fotocamera.

Maak dat negatieve beeld kleiner en kleiner. Steeds kleiner. Ook de scherpte word iedere keer minder en minder. Het beeld word vager en vager, steeds moeilijker zichtbaar totdat je het eigenlijk nog nauwelijks kan waarnemen. Schiet jij wel eens een klein propje papier weg met je vingers? Goed zo, verfrommel wat er over is gebleven van het beeld en schiet dit propje met je vingers van de wereld af. Het is weg, verdwenen. Hoera!

Misschien word je bij iedere stap bewuster van het feit dat je stappen moet gaan ondernemen om je narcist te verlaten. Je weet dat je de narcistische

mishandelingen alleen kan stoppen als jij actie onderneemt. Je weet dat je kinderen alleen echt tot rust komen als de narcistische ouder geen 24/7 invloed op ze heeft. Denk je dat je het niet aan kan? Dat je het niet kan overzien? Dat de stap - je narcist verlaten - te groot is? Te overweldigend? Dat je niet weet waar je moet beginnen?

Dan ben je niet de enige: ook ik was enorm overweldigend door wat mij te doen stond: alles voorbereiden op de definitieve scheiding van mijn narcist. Je zou er nachtmerries van krijgen!

Stop!

Weet je nog hoe we negatieve zaken in ons leven verkleinen en uiteindelijk met onze vingers van de wereld wegschoten? Zoiets ga jij nu ook doen met het enorme proces om je narcist te gaan verlaten.

Het verlaten van je narcist is een enorm groot beeld, het past bijna niet eens op je denkbeeldige 'beeldscherm'. Zie je het beeld goed voor je? Goed zo, dan gaan we dit enorme beeld verkleinen en verkleinen. Je gaat het net zo lang verkleinen totdat jij het gevoel krijgt dat je wel degelijk in staat bent om alle stappen uit te voeren die nodig zijn om je narcist te verlaten. Als je zo'n enorme taak tot een heel klein beeldje transformeert, krijg je vanzelf het gevoel dat je er wel degelijk mee om kan gaan.

Stap 23: Versimpel je leven

Laat je agenda niet je leven bepalen. Je hebt ruimte nodig, voor jezelf, om kwaliteit in je eigen leven te brengen. Bestaat jou leven uit: haast, haast, haast en druk, druk, druk? Eet je op vaste tijden? Heb je ritme in je dagelijkse routine, of is iedere dag een onoverzichtelijke chaos? Zijn je kinderen druk en onrustig? Misschien is het de hoogste tijd om prioriteiten te gaan stellen: meer ruimte, meer rust en meer ritme en regelmaat geven allemaal meer kracht. Je holt jezelf voorbij en dat vreet energie. Dat kan anders. Bepaal zelf je leven en leef niet volgens de afspraken die in je agenda staan.

Stap 24: Emotie-eten aanpakken

Hoe voel jij je? Optimistisch? Dan eet je over het algemeen gezonder.

Maar ben jij moe en druk en heb je een lange dag achter de rug en plof je het liefst op de bank met een bak chips of een dikke reep chocola? Kan jij maar niet stoppen met snoepen? Lukt het je maar niet je ideale gewicht te bereiken? Ben jij niet tevreden met je lichaam en voel jij je te dik? Eet jij omdat het eten je blij maakt?

En laten we eerlijk zijn, een narcist in huis hebben is niet iets wat ons nou regelmatig 'blij' maakt, chocola maakt goed wat een narcist veroorzaakt. Dieet je veel en jojo je wat af? Voel jij je regelmatig moe, boos, onzeker en onrustig? Verzin jij iedere keer excuses voor jezelf vanwege je ongezonde eetgedrag? Hoe we ons voelen bepaalt wat we eten! Gelukkig kun je daar iets aan doen.

Genotsvoedsel

Ben je in een negatieve stemming? Dan eet je het liefst genotsvoedsel. Krijg je een triest verhaal te horen of te zien of tv? Ook dan snoep je het liefst genotsvoedsel.

Wanneer eet je?

Je eet wanneer je moe, boos, onzeker, onrustig en wanneer je blij bent! Maar je eet ook wanneer je geïrriteerd bent, wanneer jij je niet gewaardeerd voelt, wanneer je het gevoel hebt geen controle over je eigen leven te hebben, je eet ook vanuit een stuk verveling, eenzaamheid en vanuit verdriet.

Als je veel te maken hebt met stress, kan dat ook een mede veroorzaker zijn dat je ongezonder bent gaan eten! Raak je teleurgesteld dat de weegschaal weer niet aangeeft dat je afgevallen bent? Ook dat kan een reden zijn om die chocolademousse op te eten!

Je hebt regelmatig last van beperkende gedachten en je hebt regelmatig last van de emoties die je tot eten aanzetten zoals: moe zijn, boos zijn, onzeker zijn en onrustig zijn.

Twijfel je nog of je een emotie eter bent?

Het is redelijk eenvoudig om vast te stellen of je een emotie eter bent:

- Eet je wel eens zonder dat je honger hebt?
- Voel jij je regelmatig schuldig als je te veel gegeten hebt?
- Grijp jij naar de chocola na een ruzie of andere nare dingen die je net meegemaakt hebt?
- Ben je bereid om direct naar de supermarkt te gaan om aan die chocola te komen?
- Heb je eerder die dag iets meegemaakt waardoor jij nu op de bank ploft met een zak chips?
- Was je begonnen aan een zak mini marsjes en zonder dat je het door had helemaal leeggegeten?
- Blijf je dooreten omdat het gevoel dat de chocola je geeft zo lekker is?
- Als je misselijk begint te worden snoep je nog even door?
- Voel jij je na al dat ongezonde eten schuldig en waardeloos?

Heb jij veel JA als antwoord op de vragen? Geloof me, jij bent een emotie eter!

Hoe ontstaat dat emotie eten?

Vanuit evolutionair perspectief vertelt een slechte of negatieve stemming dat er lichamelijk iets mis is. Vanuit de evolutie gezien moest je lichamelijk in orde zijn, anders overleefde je het niet. Het was een waarschuwingssignaal.

Een negatieve stemming of een slechte stemming was vanuit evolutionair perspectief een waarschuwingssignaal dat er lichamelijk iets mis kon zijn. Dat was gekoppeld aan ons voedselkeuze.

Want: onze voedselkeuze geeft een onmiddellijke bevrediging waardoor we in een betere stemming komen. Om te overleven moest het probleem immers onmiddellijk opgelost worden.

Nu leven we inmiddels in het jaar 2015 en hoeven we ons niet meer zo druk te maken dat een tijger of leeuw ons komt verscheuren. Het probleem waar we tegenaan lopen in het jaar 2015 is dat het voedsel dat ons direct bevredigt vele malen ongezonder is. Er zit inmiddels zoveel suiker, E-nummers en andere chemische toevoegingen in ons voedsel, wat ons allemaal dik maakt. Behalve dat, voedsel werkt verslavend: je hersenen smeken iedere keer om meer van dat heerlijke genotsvoedsel!

Ongezonder voedsel is een snelle energieleverancier waardoor we ons heel snel stukken beter voelen.

Tja en als voedsel verslavend is, moet jij wel verdomd sterk in je schoenen staan om dik makende en verslavende genotsvoedsel van af te blijven. En dat gebeurt dus niet als je moe, druk, boos, onzeker of onrustig voelt!

Je snakt naar genotsvoedsel dat je direct een bevredigend gevoel geeft. Je hersenen snakken naar de volgende genotsprikkel afkomstig uit ons voedsel.

Tjee hee! Kunnen we dan niets doen tegen dat emotie eten?

Jawel, ik heb twee vragen voor je:

Hoe kijk jij naar de toekomst?

Hoe denk jij over het hier en nu?

Kijk jij positief en vol vertrouwen naar de toekomst? Denk jij positief en optimistisch over het hier en nu? Ja? Dan maak jij gezonde voedselkeuzes. Om van dat emotie eten af te komen zou je moeten beginnen met je te focussen op het gewenste beeld van de toekomst in plaats van je te concentreren op je lichaam. Door je te concentreren op je eigen toekomst voorkom jij de strijd. De strijd van de negatieve emoties.

Oplossing emotie- eten?

Richt je op dingen en zaken die je gelukkig maken of richt jezelf op een toekomst die jij wil bereiken. Dus, jij voelt een enorme trek in een zak met mini marsjes? Sta even stil, stop met alles en richt je volledige aandacht op dingen, zaken en/of personen die je gelukkig maken of jouw eigen droomtoekomst!

Acht tips om je te helpen het emotie eten te overwinnen:

1. Doe alleen boodschappen met een volle maag. Ga nooit boodschappen doen als je honger hebt!
2. Zet altijd de fruitschaal in het zicht en zet de koekjestrommel uit het zicht.
3. Eet je maaltijden met groot bestek.
4. Eet je maaltijden van een klein bord.
5. Zorg voor ruim voldoende slaap iedere nacht.
6. Eet je maaltijden in een rustige omgeving zonder afleiding.
7. Sla geen maaltijden over.
8. Eet met je niet dominerende hand.

Omega 3

Negatieve stemming kan je oplossen door iedere dag 2 à 3 gram omega 3 visolie in te nemen. Als je een emotie-eter bent omdat je iedere keer in een negatieve stemming verkeert, is het beste advies wat ik je kan meegeven: eet veel meer vette vis! Wilde zalm, sardines, makreel, haring, maar ook tonijn is prima.

Hoe pak jij je moeheid aan?

Als je moe bent kom je veel eerder in de verleiding om ongezond te gaan eten. Hoe pak jij je moeheid aan? Zie ook stap 4 om moeheid aan te pakken!

Enkele tips om moeheid te bestrijden:

Slaap iedere nacht minimaal 8 uur en het liefst meer,

Slaap in een schone slaapkamer met frisse lucht,

Haal adem vanuit je buik, niet vanuit je borst,

Doe iedere morgen 10 minuten ademhalingsoefeningen in de frisse buitenlucht,

Start de dag met heel veel fruit en mineraalwater,

Eet iedere dag tonnen groente en salades,

Loop de stress uit je lijf en zet minimaal 10.000 stappen per dag,

Ga hardlopen, iedere keer minimaal 20 a 30 minuten,

Zit je te veel binnen? Ga vaker naar buiten!

Dump iedereen die negatief en/of irritant is en je energie uit je zuigt,

Last van malende gedachten? Richt je op je ademhaling!

Eet minder suiker,

Eet minder koolhydraten,

Eet meer peulvruchten, noten, zaden, bonen, erwten,

Eet veel meer vette vis zoals wilde zalm, sardines, makreel, haring maar ook tonijn,

Eet veel meer donker bruine volkoren producten,

Eet meer vezels en drink meer water,

Drink geen frisdranken maar mineraalwater en groene thee.

Hoe pak je boosheid, frustratie en teleurstellingen aan?

Boosheid is een sterke emotie die je tot ongezond eten aanzet. Wat kan je doen om je boosheid te verminderen waardoor je minder ongezond gaat eten en snoepen? Ik zou zeggen: leef je boosheid lichamelijk uit! Je boosheid heeft een uitlaatklep nodig. Leef je boosheid, frustraties en je teleurstellingen uit op een boksbal of knuppel met een plastic knuppel hard op je kussen en schreeuw je longen uit je lijf! Ga tegen een muurtje een balletje slaan, ga hardlopen, of zet

MTV aan en ga uit je dak door een uurtje flink dansend uit je dak te gaan. Alles beter dan zakken vol met chips, koekjes en chocola naar binnen te werken, toch?

Hoe pak je de eenzaamheid aan?

Ondanks de sociale media en dat vrijwel iedereen een smart phone heeft en dus met alles en iedereen in contact staat, voelen de meeste mensen zich behoorlijk eenzaam. Voel jij je eenzaam, dan kan de drang naar zoetheid enorm sterk worden. Hoe kan je dat doorbreken of in ieder geval verminderen? Schrijf eens een ouderwetse brief aan een oude schoolvriend, of aan je oude buurmeisje of aan een oudtante. Bel je zus op of je vriendinnen. Als je geen hobby hebt, start dan eens met een leuke hobby. Ga sporten en het liefst sporten in een team of met een groep, zodat je contacten maakt. Begin met vrijwilligerswerk. Neem een huisdier als je de kosten en verantwoording aan kan.

Verskil tussen goed en fout eten

Maar natuurlijk mag en kan jij een stukje taart eten bij een verjaardag. Dat is prima en dat is zelfs goed eten! Maar wat het fout maakt is als jij een complete taart thuis hebt staan die je in je eentje gaat opeten zonder dat er iemand jarig is.

Goed eten is als jij iedere dag minimaal een halve kilo aan groente en salades op eet, fout is het als er dagen zijn dat je geen groente eet maar wel hele zakken chips en snoep wegwerkt!

Ik eet iedere morgen minimaal 3 stuks fruit, zodat ik weet dat ik voldoende vezels en vitamines heb opgenomen voordat ik überhaupt aan de dag begonnen ben! Ik eet bijvoorbeeld voor de lunch en voor de warme maaltijd een salade of een rode paprika, of een blik olijven, of een halve rijpe avocado of asperges op voordat ik aan de maaltijd begin. Zo weet ik dat ik de voedingsmiddelen uit de groente al heb opgenomen voordat ik aan de maaltijd begin. En geloof me, ik eet heel veel groente tijdens de lunch tot groot verdriet van mijn zoontje! Echt: tonnen aan groente!!

Doordat ik ruimschoots 'goed' eet, kan af en toe een stukje chocola na de maaltijd geen kwaad. Tenminste, ik voel me er niet schuldig door, omdat de balans tussen goed en fout eten redelijk in balans is bij mij. En... door de enorme hoeveelheden groente lukt het me voor geen meter om zakken vol met chips, snoep of rollen met koekjes op te eten!

Wat kan je nog meer doen? Want laten we eerlijk zijn, meer sporten, meer lopen, iedere dag 10.000 stappen zetten of je boosheid lichamelijk uiten, we hebben daar niet iedere dag zin in of tijd voor. Daarom wil ik dat je een droomtoekomstdagboek start.

Een wat?

Een droomtoekomstdagboek. Ga jij eens dromen over je toekomst, over je toekomst die je echt zou willen hebben en ga daarover schrijven in je droomtoekomstdagboek. Misschien ben je niet zo'n schrijver maar zeggen beelden jou meer dan woorden. Geeft toch niet! Dan ga je lekker knippen en plakken! Droom jij over een toekomst vol rijkdom? Droom jij over inspirerende bedrijven waar jij aan het hoofd staat? Droom jij over een zangcarrière? Droom jij over het leven van een wereldberoemde schrijfster? Droom jij dat je de beste tuinarchitect van Nederland gaat worden? Droom jij dat je de beste kledingontwerpster gaat worden? Of de beste tassenontwerpster? Of de gaafste sieradenontwerpster? Of de beste webdesigner? Droom jij over een leven als zelfstandig ondernemster? Droom jij over een universitaire opleiding? Droom jij over een financieel onafhankelijk leven? Droom jij over Hollywood? Droom jij over een tweede huis onder de zon en naast palmbomen?

Tijdschriften, maar ook het internet, staan vol met prikkelende afbeeldingen die voldoen aan het beeld dat jij hebt van jouw droom toekomst. Knip die beelden uit en plak ze op! Of maak een combinatie van tekst en beeld in je eigen droomtoekomst dagboek. Kortom: leef je uit! Het gaat om jouw toekomst, over jouw toekomst die jij graag wil bereiken!

Wat is de bedoeling van een droomtoekomstdagboek? Zodra jij de emoties voelt opkomen die je aanzetten tot ongezond eten, pak jij je droomtoekomstdagboek er bij en dompel jij jezelf helemaal onder in het dromen over je eigen toekomst die je zo graag wil bereiken! Iedere dag werk je even aan je droomdagboek zodat het een behoorlijk indrukwekkend boek gaat worden. Overigens, als je geen zin hebt om in je droomtoekomstdagboek te werken dan hoeft dat ook niet. Zolang je het maar in je handen neemt en de moeite neemt om het door te bladeren. Zolang jij maar even het beeld voor je ziet van jouw eigen droom toekomst! Het moet je zo inspireren dat jij je richt en focust op je eigen toekomst, zodat jij gezondere voedingskeuzes gaat maken.

Onzin, zeg je? Het is het proberen waard, want alles is beter dan die kilo's drop, kaas en chocola weg te werken, of niet?

En... na de 24 stappen, hoe voel jij je nu? Beter? Veel beter? Krachtiger? Heb je het idee dat je meer energie hebt? Voel je dat je krachtiger kan optreden tegen je demonen in je leven? Krachtig optreden tegen je narcist bijvoorbeeld? Want dat is de bedoeling van het hele verhaal om sterker en krachtiger te worden. Dat jij beter bestand bent tegen alle ellende en narigheid in je leven!

Ik hoop zo van ganser harte dat jij net zo sterk en krachtig gaat worden als ik! Sterkte! En heb je hulp nodig? Dan mag je altijd contact met me opnemen.