



# INHOUD

---

*Inleiding*

DEEL 1

## *Leren luisteren naar je lichaam*

1 BEPERK ME NIET . . . . .	25
Hè, moet ik luisteren? . . . . .	25
<i>One Size Fits All</i> bestaat niet. . . . .	29
Er is een heel dorp voor nodig. . . . .	32
Je lichaam is slim. . . . .	34
Jij bent aan zet. . . . .	35
Jouw logboek . . . . .	37
Harmonie van binnenuit . . . . .	39
2 VERDIEP JE EN BEREID JE VOOR . . . . .	41
Wat houdt je tegen? . . . . .	41
Je vier pilaren van zelfzorg . . . . .	47
Hoe voel je je nu? . . . . .	52
Wordt er aan je behoeften voldaan? . . . . .	53
Je lichaamsscan . . . . .	58
Vragenlijst om je lichaamstype vast te stellen . . . . .	60
Wees lief voor jezelf. . . . .	67

DEEL 2

## *De vier pilaren in de praktijk*

3 PILAAR 1: BOUW EEN INTUÏTIEVE	
RELATIE OP MET JE LICHAAM . . . . .	73
Eén donut, geen twee. . . . .	74
Je moet jezelf zijn . . . . .	77

	De truc van de spiegel . . . . .	82
	Herformuleer je gedachten . . . . .	82
	De vijf meest voorkomende soorten van negatief denken . . . . .	85
	Besteed aandacht aan de signalen . . . . .	89
	Je lichaam terugkrijgen . . . . .	97
	Zet jezelf op de eerste plaats . . . . .	101
4	PILAAR 2: GOED ETEN . . . . .	103
	In een achtbaan zitten . . . . .	106
	Herstel de balans in je lichaam . . . . .	110
	Voedsel in ere hersteld . . . . .	113
	De vier regels voor goed eten . . . . .	116
	Gemakkelijke maaltijden . . . . .	126
	Als je uit balans bent . . . . .	128
	Eet alle zes smaken op een dag! . . . . .	130
	Je logboek: de eet oefening . . . . .	130
	Intuïtief eten . . . . .	131
5	PILAAR 3: SCHUD JE LICHAAM WAKKER . . . . .	133
	Je lichaamsprofiel . . . . .	137
	Maak je lichaam vanbinnen wakker . . . . .	141
	Ochtendrekoefening . . . . .	142
	Wat bij mij werkt . . . . .	144
	Ga naar buiten! . . . . .	146
	Je logboek: beweging . . . . .	152
	Kiezen wat je gaat doen . . . . .	153
	Verandering is mijn constante . . . . .	158
	Jouw logboek . . . . .	158
6	PILAAR 4: HET WONDER VAN MINDFULNESS . . . . .	161
	Het tegengif voor stress . . . . .	163
	Hoe gestrest ben jij? . . . . .	169
	Vragenlijst om je mindfulness te meten . . . . .	174
	Begin bij het begin . . . . .	183
	Het draait niet alleen om jou . . . . .	185

7 DE REINIGENDE ONTGIFTING . . . . .	189
Drie eenvoudige ontgiftingsmethodes . . . . .	190
Ben je verslaafd aan suiker? . . . . .	193
Detoxen van het suikergevaar . . . . .	193
De driedaagse Ayurvedische ontgiftingskuur . . . . .	195
Reinig je dosha en breng haar weer in balans . . . . .	202
Giftige stoffen om te vermijden. . . . .	202
Geweldige middelen om te detoxen:	
sauna's, stoombaden en whirlpools . . . . .	204
De emotionele kant van detoxen . . . . .	205
8 PRETTY HAPPY WORDEN . . . . .	209
Het genieten herontdekken . . . . .	211
Wees tevreden . . . . .	216
Wat het belangrijkste is. . . . .	219
Je logboek: vereenvoudigen. . . . .	222
Authenticiteit . . . . .	223

### DEEL 3

## *Luister naar je lichaam*

9 REALISEER HET, ZORG DAT HET WERKT . . . . .	231
Motivatiemantra . . . . .	234
Omgaan met de valkuilen . . . . .	235
Bereid je voor en plan . . . . .	238
10 EEN WEEK IN MIJN LEVEN . . . . .	221
WAT AFSLUITENDE GEDACHTEN . . . . .	247
<i>Een aantal van mijn favoriete boeken . . . . .</i>	248
<i>Lijst van alkalisch en zuur eten. . . . .</i>	249
<i>Dagplanner. . . . .</i>	252
<i>Dankwoord . . . . .</i>	254
<i>Over de auteur . . . . .</i>	255



## Jouw logboek

**D**IT KLINKT MISSCHIEN opgesmukt, of zelfs een beetje new age. Misschien denk je bij een logboek aan een moodboard of een dagboek. Dat is prima. Het maakt niet uit welke associatie je erbij hebt, want je kunt je eigen logboek maken zoals je dat zelf wilt.

Je logboek is een plek (of een aantal plekken) waar je je gedachten, gevoelens, vragen en angsten bijhoudt. Je schrijft op wat je lichaam doet en hoe je je daarbij voelt. Je schrijft op wat je gezondheidsdoelen zijn, of wat je graag wilt kunnen doen en dat deel je met je familie. Je kunt lijstjes maken. Je kunt tekeningen maken. Je kunt Post-its gebruiken en ze door je hele huis plakken.

Ik gebruik een dagboek.

Je logboek is een afspiegeling van wat zich in je hoofd, hart en lichaam afspeelt. Het is een dynamisch, altijd veranderend beeld van wat er in je omgaat, zodat je je bewust bent van alles.

## LOGBOEK

Waar ben je nu?

We staan aan het begin van een lange weg vol bochten. Een manier om je voor te bereiden op wat er voor je ligt, is nadenken over waar je nu bent, precies op dit moment. Vervolgens schrijf je in je logboek je reacties op de volgende vijf zinnen op.

Ik heb net \_\_\_\_\_ gegeten.

Na het eten voelde ik me \_\_\_\_\_

De laatste keer dat ik heb gesport, was \_\_\_\_\_

De laatste keer dat ik even tijd had om niets te doen, was \_\_\_\_\_

Ik was [plaats of locatie] \_\_\_\_\_

Daarna vul je de zinnen hierna aan om je emoties te verbinden aan hoe bewust je je bent van jezelf en je omgeving.

Ik ben \_\_\_\_\_

Ik voel \_\_\_\_\_

Ik denk \_\_\_\_\_

Ik wens \_\_\_\_\_

Ik hoor \_\_\_\_\_

Ik ruik \_\_\_\_\_

Ik ben bang voor \_\_\_\_\_

Wat gebeurt er in je leven? Hoe zou je je humeur omschrijven? Houd het simpel, maar probeer zo concreet en duidelijk mogelijk te zijn. Dit soort luisteren naar je lichaam, je gewoontes en welk gevoel ze je geven, en je emotionele leven kunnen je helpen om je in de richting te sturen van een meer intuïtieve relatie met jezelf.



## Je vier pilaren van zelfzorg

**O**MDAT IK HEB GEPROBEERD om dat wat ik doe in mijn leven te vereenvoudigen zodat ik dat met je kan delen, heb ik vier belangrijke handelingen onderscheiden die ik gebruik om goed te eten, in vorm te blijven en in contact te blijven met mijn geest en lichaam. Ik noem deze mijn vier pilaren van zelfzorg, en misschien kunnen ze jou ook helpen op je reis naar welzijn.

- \* **Pilaar 1 vraagt je om een intuïtieve relatie met je lichaam te ontwikkelen.**
- \* **Pilaar 2 laat je zien hoe je goed kunt eten.**
- \* **Pilaar 3 helpt je om je lichaam wakker te schudden met bewegingen waar je van houdt.**
- \* **Pilaar 4 laat je kennismaken met het wonder van mindfulness.**

**Pilaar 1: ontwikkel een intuïtieve relatie met je lichaam.** Deze pilaar is je uitgangspunt. Als je aandacht begint te besteden aan de signalen van je lichaam en leert begrijpen wat ze je vertellen, dan leg je de basis voor het toegankelijk maken en begrijpen van de natuurlijke intelligentie van je lichaam. Je lichaam weet wat het nodig heeft, en ook wat niet goed is. Je leert herkennen wat ‘gezond’ is en wat de triggers zijn die ervoor zorgen dat je te veel eet of het verkeerde soort voedsel kiest dat je nooit een bevredigend gevoel geeft, en waarom je een pesthekel aan sporten hebt.

Natuurlijk bestaan er een heleboel boeken die ons beloven te vertellen hoe we in balans komen met onze geest, lichaam en ziel. Maar waar ik het over heb is veel eenvoudiger, maar toch ongelooflijk krachtig. Wat is mijn wens? Dat meer vrouwen leren om zichzelf te respecteren. Als we hier een prioriteit van maken, boren we een ongelooflijke kracht aan... kracht om obstakels uit het verleden te overwinnen, oude verhalen over onszelf uit de weg te ruimen waarin we te zwaar, ongelukkig en ongewenst zijn. Deze reis betekent niet dat de obstakels gaan verdwijnen. Nee. Obstakels op ons pad zijn een net zo regelmatig en terugkerend

verschijnsel als het opgaan en ondergaan van de zon en de maan.

Maar je kunt naar een plek in jezelf gaan die je in staat stelt om niet uit balans te raken als er problemen ontstaan. Als je deze diepgaande relatie ontwikkelt met jezelf, als je leert om te luisteren naar je lichaam, het geeft wat het nodig heeft en verwijdert wat het optimaal functioneren van je lichaam in de weg staat, ben je goed toegerust om met problemen en teleurstellingen om te gaan zonder je gezondheid en geluk op te offeren. Je zult veilig in je lichaam blijven en met jezelf in contact staan op een meer zelfverzekerde, positieve manier.

**Pilaar 2: eet goed.** Deze pilaar draait om de ware relatie tussen wat we in ons lichaam stoppen en welk gevoel dat eten ons geeft. Ons lichaam heeft voedingsstoffen nodig: voedsel en water. Als je goede voedselkeuzes maakt, voel je je beter en val je af. Deze keuzes versterken ook de verbinding tussen lichaam en geest – hoe gezonder het eten, hoe sterker de signalen tussen je lichaam en geest zijn. Als je het bewerkte eten hebt ‘opgeruimd’, de vette en met suiker overladen snacks, en de koolhydratenbommetjes die voor het grijpen liggen, dan zul je je in balans en energiek voelen. Als je dan een keer toegeeft aan iets zoets, zouts of vets, zal je lichaam direct heftig reageren: je weet onmiddellijk dat je lichaam het niet goed doet op dat soort eten.

En dat ‘toegeven aan’ zal ongetwijfeld een keer gebeuren. Bij mij. Bij ons allemaal. Maar er is geen reden tot paniek. Je gaat gewoon terug naar je logboek, maakt de balans op, zoekt weer contact met jezelf en je doelen en waarden, en gaat dan weer gezond eten. Je hersenen trucjes leren kost tijd. Je bent ook maar een mens. Wees niet te streng voor jezelf.

**Pilaar 3: schud je lichaam wakker.** Deze pilaar gaat over hoe je in je lichaam moet kruipen en achterhaalt hoe je actief kunt zijn op een manier die prettig en stimulerend is. Ons lichaam is ervoor gemaakt om te bewegen. Het is niet gemaakt om een zittend leven te leiden. Zoveel van onze huidige gezondheidsproblemen, waaronder diabetes type 2, obesitas en hartziektes, kunnen worden teruggevoerd op een levensstijl waarbij mensen lange tijd achtereen zitten en te weinig bewegen. Ik moet toegeven: ik heb hier geen duwtje in de rug voor nodig.



Ik kan amper stilzitten. Bewegen is iets wat ik automatisch doe, en als ik niet kan bewegen (tijdens een lange vliegreis bijvoorbeeld), kan ik een beetje gestoord worden. Ik zal alles wat ik heb geleerd van de vele experts met wie ik heb gesproken en gewerkt – personal trainers, dansers, pilatesinstructeurs, hardlopers en nog veel meer – met je delen, maar ik deel vooral mijn eigen ervaring. Wat nog belangrijker is, is dat ik je niet vertel wat je moet doen. Dat is helemaal aan jou. Ik zal je een reeks activiteiten en routines voorleggen die je kunt uitproberen om te ontdekken wat je leuk vindt, zodat je er ook echt plezier in hebt als je sport. Dan is namelijk de helft van het motivatie- en disciplineprobleem meteen opgelost. Het is absoluut noodzakelijk dat je geniet van wat je doet. Het is de bedoeling dat actief zijn leuk is... Zie het als spelen voor volwassenen.

**Pilaar 4: het wonder van mindfulness.** Deze eenvoudige handeling heeft mijn leven veranderd. Toen ik begon met mediteren en andere gemakkelijke vormen van mindfulness, kalmeerden mijn hele lichaam en geest. Ik ging van diepe dalen en hoge toppen, alsof ik in een emotionele achtbaan zat, naar het gevoel dat ik de leiding had. Wat niet betekent dat ik geen diepe, echte emoties heb... Die heb ik meer dan genoeg! Mindfulness zorgt er niet voor dat je zintuigen of je gevoelens worden afgevlakt. Elke mindfulness-oefening maakt je bewuster van hoe je je voelt... maar jij hebt de leiding erover, in plaats van dat je het gevoel hebt dat je altijd moet reageren op je gevoelens. Het idee van meditatie klinkt eng voor sommige mensen, maar ik beloof je, het is gemakkelijk. Meditatie en andere technieken hoeven niet zo veel tijd in beslag te nemen – slechts tien minuten per dag is een goed uitgangspunt!

Samen zorgen deze vier pilaren van zelfzorg ervoor dat als je ze volgt, je lichaam beter gaat functioneren. Het volgen ervan leidt tot gewichtsverlies en een betere, strakkere lichaamsvorm als dat is waar je naar verlangt. Je zult meer in harmonie met jezelf leren leven, zodat je je de meeste dagen blij en uitgelaten voelt over het feit dat je leeft, in plaats van dat je vastgelopen of uitgeput bent terwijl je wenste dat je je beter voelde, er beter uitzag en beter was. *Wees nú beter!*

Tevredenheid  
komt voort uit het  
vereenvoudigen  
van je leven.

