

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
Het onbewuste dieet in 40 dagen	13
Het onbewuste dieet	13
De niveau's	14
De koers bepalen	17
I - Het fysieke niveau	29
Inleiding in het fysieke niveau	29
Vragenlijst voor het fysieke niveau	30
Oplossingen voor het fysieke niveau	34
1. Kies voor een stabilisatieperiode	35
2. Meet wat je eet	37
3. Schrijf op wat je eet	38
4. Verminder je suikerinname	40
5. Stabiliseer je bloedsuikerspiegel	40
6. Eet vier dagen geen suiker	43
7. Eet gezond!	45
8. Eet biologisch	51
9. Eet pap en soep	53
10. Vervang chocolade door magnesium	55
11. Gun jezelf rust	57
12. Beweeg op een manier die goed voor jou is	58
II - Het emotionele niveau	63
Inleiding in het emotionele niveau	59
Vragenlijst voor het emotionele niveau	64
Oplossingen voor het emotionele niveau	65
13. Stop met troost-eten	65
14. Accepteer je emoties zoals ze zijn	67
15. Vind nieuwe manieren om jezelf te belonen en te verwennen	68

16. <i>Wacht met eten wanneer je grote emoties ervaart</i>	68
17. <i>Voel je kalm en rustig als je eet</i>	69
18. <i>Wees aardig voor jezelf</i>	70
III - Het mentale niveau	75
Inleiding in het mentale niveau	75
Vragenlijst voor het mentale niveau	76
Oplossingen voor het mentale niveau	77
19. <i>Leer de signalen van je maag weer herkennen</i>	77
20. <i>Word je bewust van jouw redenen om te eten</i>	78
21. <i>Verander je overtuigingen</i>	80
22. <i>Wens wat je wilt</i>	82
23. <i>Maak je doel eigen</i>	85
24. <i>Verander klein ongewenst gedrag</i>	88
25. <i>Vind nieuwe alternatieven voor ingesleten gedrag</i>	90
IV - Het spirituele niveau	95
Inleiding in het spirituele niveau	95
Vragenlijst voor het spirituele niveau	96
Oplossingen voor het spirituele niveau	99
26. <i>Wees je bewust van energie-uitwisseling</i>	99
27. <i>Maak een bescherm laag met sesamolie</i>	100
28. <i>Maak een bescherm laag met de Gouden Koepelvisualisatie</i>	101
29. <i>Scherm jezelf af met de Spiegelvisualisatie</i>	101
30. <i>Eet het voedsel dat bij jou past</i>	102
31. <i>Eet het juiste voedsel op het juiste moment</i>	105
32. <i>Kook met liefde en aandacht</i>	108
33. <i>Ga de natuur in</i>	109
34. <i>Sta met beide benen op de grond</i>	111
35. <i>Houd meditaties of stiltemomenten</i>	112
36. <i>Maak een meditatie van eten</i>	115
37. <i>Kies voor een gestructureerd dagritme</i>	115
(H)erken je balans	117
Bijlage: De 37 oplossingen	120
Bronvermeldingen / Literatuurlijst	121
Aantekeningen	123

Voorwoord

Als kind was ik al stevig en kreeg dat ook regelmatig te horen. Vanaf mijn tienerjaren probeerde ik 15 kilo overgewicht te verliezen om eindelijk dat gedroomde, slanke lijf te krijgen. Tevergeefs. Op den duur was ik zoveel met lijnen en eten bezig dat het een ongezonde bezigheid werd.

Uiteindelijk heb ik toch een manier ontdekt om slank te worden en te blijven, zonder dat het me moeite kost. Steeds vaker vroegen mensen mij hoe ik dat toch deed. Dat was de aanleiding mijn methode breder op te zetten.

Tegenwoordig begeleid ik als coach cliënten bij het volgen van Het onbewuste dieet en zie bij hen al veel succesvolle en blijvende veranderingen ontstaan. Ik hoop dat Het onbewuste dieet jou net zo helpt, zoals het mijn cliënten en mij heeft geholpen. Zodat ook jij dat lichaam krijgt, waar jij je ontspannen en goed bij voelt.

Graag wil ik mijn dank betuigen aan enkele personen die mij bijzonder hebben geholpen bij het tot stand brengen van Het onbewuste dieet. In de eerste plaats Ariane Delaunoy. Zij heeft mij een schat aan kennis overgedragen, die ik in mijn eigen leven, in de methode en in dit boek heb verwerkt. Vervolgens aan Christine, Ineke en Mark die mij de inspiratie gaven om ermee door te gaan. Aan Kirsten Otten en Suzanna van der Laan, die met hun vele inhoudelijke tips en redactionele inzichten dit boek verrijkt hebben. En aan mijn cliënten, die vol enthousiasme bereid waren Het onbewuste dieet toe te passen.

Mariska Boog

www.hetonbewustedieet.nl

Inleiding

Ochtend. Terwijl je nog in bed ligt, bekruipt je alweer dat beklemmende gevoel. Gisteravond toch weer gesnoept, terwijl het de hele dag zo goed was gegaan. Zelfs tijdens het avondeten hield je je in: een keurige kleine portie, geen toetje. Maar bij dat telefoontje 's avonds ging het mis. Afgeleid greep je naar de koektrommel en je at. En je at nog meer. Tot je doorhad wat je deed en je met jezelf afsprak morgen écht met het dieet te starten. Dus kon je er beter die avond nog maar even van genieten. Een paar uur later stapte je misselijk in bed.

Herkenbaar? Dit is het verhaal van cliënten die ik in mijn coachingspraktijk begeleid heb. Ook zelf heb ik het diëten ervaren als een slopend en frustrerend proces. Als gedragscoach heb ik gemerkt dat een onsuccesvol dieet ondermijnend werkt op het zelfvertrouwen. Negatieve gevoelens en gedachten ontstaan, zoals: ik heb geen zelfdiscipline, ik ben een zwakkeling, ik ben onaantrekkelijk, iedereen kijkt naar me omdat ik te dik ben... Uiteindelijk kan voortdurend lijnen er zelfs toe leiden dat iemand dwangmatig met eten bezig is en hier een patroon van negatieve gevoelens en gedachten aan verbonden heeft.

In de loop van de jaren heb ik een methode ontwikkeld om door middel van gedragsverandering slank te blijven. Slank, zonder er echt mee bezig te zijn. De belangrijkste verandering voor mij persoonlijk is dat mijn gewicht geen invloed meer heeft op mijn gevoelens en gedachten over mijzelf. Deze methode pas ik nu met succes toe in mijn praktijk.

De kern van deze methode is dat ik zowel aandacht besteed aan het fysieke en mentale niveau, als aan het emotionele en spirituele

welzijn. Door op al deze verschillende niveaus te werken, ben ik zelf op mijn gewenste gewicht gekomen en gebleven. Op basis van mijn ervaringen begeleid ik nu cliënten in het veranderen van hun gedrag en het aanleren van nieuwe gewoontes.

Deze methode leert je constructieve gedachten over gewicht, lijf en leden en daarbij passende gedragspatronen te ontwikkelen. Tegenwoordig weet ik dat het mogelijk is om in een paar stappen, op een ontspannen manier, het gewenste gewicht te bereiken en vast te houden. En dat weten, is mijn nieuw verworven overtuiging. Ook jij kunt door het lezen van dit boek uitkomen bij jouw eigen constructieve overtuigingen, inzichten en gevoelens.

OEFENING: zoek je echte lichaam en natuurlijke gewicht

Wat is dat dan, dat echte lichaam? Misschien heb je er zelf wel een gevoel bij. Over wat jij écht zou willen. En dan niet wat je zou moeten, volgens de huidige mode of in vergelijking met fotomodellen en filmsterren die we zien op televisie en in tijdschriften. Nee, dat wat jouw innerlijke stem jou vertelt over dat wat bij jou past. Misschien heb je ooit een gewicht gehad waar jij je prettig bij voelde. Schrijf op wat het gewicht is dat bij jou past en vraag aan jezelf of dat klopt. Als er een stemmetje in jou 'nee' zegt, klopt het niet. Vraag dan wat het wel is en schrijf het opnieuw op.

Hoe dit boek jou kan helpen

Deze methode is geschikt voor diegenen die al lang aan het vechten zijn tegen ongewenste kilo's. Vaak zijn al vele diëten uitgetprobeerd en voelt het als een ware strijd. Dit zijn mensen die het uiterste hebben geveerd van hun zelfdiscipline. Meestal gaat het om echte doorzetters, en toch lijkt het afvallen en het gewenste gewicht bereiken een onmogelijke opgave.

Het kan zijn dat je het diëten hebt opgegeven en je berust in de situatie. Wellicht blijft toch het gevoel bestaan dat een ander gewicht meer bij je past. Je blijft op zoek naar je *eigen echte* lichaam. Daarbij is er vaak ook een wens om meer energie te hebben, want een teveel aan kilo's vermoeit.

Anders dan bij de meeste diëten, gaat het bij Het onbewuste dieet juist om wat je wél eet, in plaats van wat je niet eet. Goede voeding is belangrijk. Daarom gaat dit boek over wat je juist wel moet doen, namelijk eten. Zo veel eten dat je geen honger meer hebt. Hongeren werkt namelijk averechts op dat wat jij wilt bereiken: een mooi en gezond lichaam. Het gaat erom genoeg te eten, van het voedsel waar jij van geniet en waarmee jij je natuurlijke gewicht bereikt. Dit boek leert je van eten te Genieten, met een hoofdletter G.

Het onbewuste dieet in 40 dagen

Het onbewuste dieet

Misschien is het je opgevallen dat de meeste afvalmethodes vooral gaan over het fysieke niveau. Deze diëten zeggen het volgende: je moet je eetgewoontes veranderen. Of nog korter door de bocht: je moet minder eten. Deze diëten doen alleen aan symptoombestrijding en gaan volledig voorbij aan de oorzaken waardoor jij te veel eet.

Soms wordt er door een diëtist nog wel aandacht besteed aan emotionele oorzaken, zoals troosten. Dan krijg je te horen dat je niet moet eten wanneer je bepaalde emoties ervaart. Er zijn maar weinig deskundigen die je vervolgens vertellen wat je dan wel moet doen en daar concrete oplossingen voor aangedragen. De gedachten die jij over jezelf hebt met betrekking tot je lichaam en hoe je die gedachten positief zou kunnen maken is iets dat zelden wordt genoemd in relatie tot eten en diëten. En de relatie tussen eten en je relatie met de buitenwereld komt ook niet in dieetboeken voor.

Het onbewuste dieet gaat ervan uit dat te veel eten niets te maken heeft met een gebrek aan discipline of doorzettingsvermogen, en al helemaal niet met zwakte, zoals je schuldgevoel je misschien vertelt. Te veel eten kan meerdere oorzaken hebben. Die oorzaken kunnen zich op meerdere niveaus in jezelf bevinden. Als mens leven we op verschillende niveaus, of anders gezegd: hebben we meerdere lichamen. Het fysieke lichaam, dat *doet*; het emotionele lichaam, dat *voelt*; het mentale lichaam, dat *denkt*; en het spirituele lichaam of het bewustzijn, dat *de totaliteit ervaart*.

Elk niveau: fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel, verschaft ons specifieke informatie over hoe het met ons gaat. De niveaus staan bo-

vendien met elkaar in verbinding en beïnvloeden elkaar voortdurend. Uitgangspunt is dat er altijd een oorzaak is voor het overeten. Via Het onbewuste dieet krijg je inzicht in de oorzaken waardoor jij het symptoom ‘overeten’ vertoont. Je leert op te sporen wat de oorzaken zijn van je overgewicht en hoe je deze oorzaken kunt oplossen. Hierdoor zul je een gezonder lichaam krijgen. En een gezond lichaam betekent in het geval van overgewicht een slanker lichaam.

Daarnaast gaat dit boek over gedrag. Welk nieuw gedrag helpt jou om een gezond en fit lichaam te krijgen? Wat kun jij anders doen in je dagelijks leven? Hierbij gaat het om kleine gedragswijzigingen die jij je gedurende een bepaalde periode aanleert, tijdens het doorwerken van dit boek.

Het fysieke niveau

Het fysieke niveau gaat over de toestand van jouw lichaam – over gezondheid, vitaliteit en over het onderhouden van je lichaam. Daarbij heeft ons fysieke lichaam nog een extra taak: het herbergt de andere niveaus: het denken, het voelen en het bewustzijn. Het reflecteert hoe het met deze andere lichamen is gesteld. Aan je lijf kun je aflezen hoe het met je gaat. In ons fysieke lichaam komen dan ook symptomen tevoorschijn als er in één van de andere lichamen iets niet in de haak is. Een symptoom kan bijvoorbeeld overeten zijn.

Wanneer bij een dieet wordt geadviseerd minder te eten, wordt er alleen aan symptoombestrijding gedaan. Er wordt geen aandacht besteed aan de oorzaak van het overeten, aan dat wat er écht aan de hand is. Het gedrag dat het overeten veroorzaakt wordt niet veranderd. Daardoor wordt het oorspronkelijke probleem niet opgelost. Velen vallen na het diëten terug in het oude eet- en gedragspatroon van overeten en komen in een jojo-effect terecht. Er ontstaat een patroon van diëten, afvallen en weer aankomen.

Het emotionele niveau

Het emotionele niveau gaat over jouw verbinding met je gevoelens en wordt gerepresenteerd door je hart. Alles wat je nu voelt en vroeger gevoeld hebt, is vastgelegd in jouw emotionele lichaam. Veel gevoelens van vroeger zijn onbewust geworden. We zijn dan de gebeurtenissen, en het effect dat deze op ons hadden vergeten, maar de gevoelens van pijn en verdriet zijn achtergebleven. Deze gevoelens sturen ons in de manier waarop we ons nu gedragen. Zo proberen we te voorkomen dat we weer op een dergelijke manier pijn zullen ervaren. Toch komen deze onbewuste gevoelens tot uiting in het fysieke lichaam, in de vorm van pijntjes, verkrampingen of zelfs ziektes. Daarnaast ervaren we verdriet en woede ook fysiek. Verdriet wordt vaak gevoeld ter hoogte van het hart, of in de buikstreek. Het lijkt dan alsof er op die plek een gapende leegte is of koude stenen liggen. Woede wordt vaak bij het middenrif gevoeld. Om deze gevoelens niet te hebben wordt vervolgens eten ingezet, want eten verdooft. De emoties worden gedempt met een isolatielaag.

Het mentale niveau

Het mentale niveau gaat over alle gedachten en overtuigingen, en zetelt in jouw hoofd. Er wordt steeds vaker in onderzoeken bewezen dat gedachten zelf een wereld kunnen creëren. Jouw gedachten creëren jouw eigen werkelijkheid. Bij de gedachte 'ik ben dik', zal jouw persoonlijkheid dit op het mentale niveau waarmaken. Met behulp van oefeningen, die in dit boek beschreven staan, kun je deze oude gedachten en overtuigingen omzetten naar nieuwe, constructieve overtuigingen. Door het veranderen van je overtuigingen over jezelf, veranderen ook je gevoelens over jezelf. Gevoelens volgen de gedachten. Het is aangetoond dat door het concentreren

op positieve gedachten of herinneringen de hartslag kalmeert. Zo heeft het mentale niveau invloed op het emotionele en op het fysieke niveau.

Het spirituele niveau

Het spirituele niveau gaat over jouw verbinding met jezelf, met het leven en met het grotere geheel, en komt uit jouw ziel. Een vriend van mij noemt het spirituele niveau ook wel 'big mind' en het leven vanuit je hoofd alleen 'small mind'. Het spirituele niveau werkt als een paraplu over de andere niveaus. Een verandering op dat niveau verandert ook de andere niveaus, omdat deze verandering vanuit jouw ware Ik komt. Die ware Ik is je onveranderbare kern. Daarin komen geen afdrukken van gebeurtenissen die je hebt meegemaakt in het leven. Op je spirituele niveau is de imprint van jouw authenticiteit opgeslagen. Wanneer je naar je spirituele niveau gaat voor informatie, bijvoorbeeld via meditatie, door in de natuur te zijn of met je passies bezig te zijn, kom je in contact met diegene die jij werkelijk bent. Daar ligt ook de informatie over hoe jij werkelijk wilt zijn.

Een verandering op het spirituele niveau wordt ook wel holistisch genoemd, omdat het spirituele niveau rekening houdt met het welzijn van alle andere niveaus. Het keurt alleen die veranderingen goed, die constructief zijn voor zowel het fysieke, emotionele, alsook mentale niveau. Het spirituele niveau heeft inzicht in de blokkades van het lichaam, het hart en de geest, en kan helpen hier oplossingen voor te vinden door hier vervolgens nieuw gedrag en nieuwe gewoontes voor in de plaats te zetten binnen onszelf. Zodoende brengen veranderingen op het spirituele niveau altijd goede resultaten voor de gezondheid van jouw lijf en leden.

Er is altijd een oorzaak en altijd een oplossing.

De koers bepalen

Kies jouw weg

In Het onbewuste dieet worden oplossingen aangedragen die jou helpen naar een gezonder, en daardoor slanker lichaam. Deze oplossingen zijn ondergebracht onder de verschillende niveaus: fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel. Iedere oplossing in dit boek heeft een eigen titel en een eigen nummer. Je kunt op meerdere manieren aan de slag met deze afzonderlijke oplossingen.

De snelste manier is door het invullen van de vragenlijsten die aan het begin van de hoofdstukken één tot en met vier staan. Deze vragenlijsten sporen de oorzaken van jouw overeten op en geven vervolgens aan met welke oplossing je dit kunt veranderen.

Je kunt ook eerst het boek lezen en vervolgens de oplossingen kiezen die jou het meest aanspreken.

Het kan zijn dat je meer aansluiting hebt met het ene niveau dan met het andere. Begin dan gewoon met dat niveau wat je het meest aanspreekt. Als je toch merkt dat het resultaat niet is zoals verwacht, dan kan het toch zijn dat er een oorzaak op een ander niveau ligt voor jou. Bekijk dan ook de andere niveaus en zoek daar naar je oplossing. Een oplossing op het spirituele niveau heeft meer effect dan een oplossing op het fysieke niveau. Dit werkt als volgt. Een oplossing op fysiek niveau heeft alleen invloed op je fysieke lichaam. Een oplossing op het emotionele niveau heeft zowel invloed op het emotionele als wel het fysieke lichaam. Een oplossing op het mentale niveau heeft invloed op zowel het mentale, emotionele als het fysieke lichaam. En een oplossing op het spirituele niveau beïnvloedt alle lichamen. Dus, hoe hoger het niveau van de oplossing, hoe groter het effect van de oplossing. Neem dit bij het kiezen van de volgorde van de oplossingen in overweging.

Hoe het werkt

Je doet vooral niet alles tegelijk. Want te veel willen in één keer lukt niet. Dan is het alsof je aan het jongleren bent, en te veel ballen tegelijkertijd in de lucht probeert te houden, waardoor uiteindelijk alle ballen op de grond vallen. Het is aangetoond en ook logisch dat een mens bij één taak alle aandacht aan deze taak geven kan. Wanneer de aandacht over meerdere taken verdeeld moet worden, worden al deze taken veel minder effectief uitgevoerd. Anders gezegd, dan gebeurt er niets echt goed. In Het onbewuste dieet stop je met jongleren. Je werkt met een beperkt aantal oplossingen om je doel in het afvallen te bereiken. Dit is maximaal één nieuwe oplossing per week, en nooit meer dan zes oplossingen tegelijk.

En je houdt het vol door herhaling. Het is bewezen dat nieuw gedrag een gewoonte wordt, als het 40 dagen lang consequent herhaald en geoefend wordt. Dat werkt als volgt. Bij nieuw gedrag worden er nieuwe zenuwbanen in je fysieke brein aangesproken. Deze zenuwverbindingen in je hersens, die dat nieuwe gedrag geleiden, worden in de 40 dagen getraind en sterker gemaakt. Hierbij worden er in feite nieuwe wegen gebaad in je brein. Na deze periode van het beoefenen van nieuw, specifiek gedrag, is het nieuwe gedrag verankerd in je gedragspatronen. Het is onderdeel van jouw vaste, dagelijkse gewoontes geworden. Zo wordt de periode van 40 dagen in religies als een fase van transformatie beschouwd. In het christelijk geloof komt de periode van 40 dagen voor als een tijd van voorbereiding en verwachting. Zo duurt de christelijke vastentijd bijvoorbeeld 40 dagen. Bij bepaalde meditaties wordt geadviseerd om de meditatie 40 dagen te herhalen, zodat een verandering ontstaat. In de symbolische periode van 40 dagen worden gedragsveranderingen en transformaties bewerkstelligd.

Om deze effecten te bewerkstelligen, volg jij iedere oplossing die je uit dit boek kiest 40 dagen lang. Daarna zal het oude, ongewenste

gedrag plaats hebben gemaakt voor jouw nieuwe gedragingen en gewoontes, die dan onderdeel zullen uitmaken van jouw dagelijkse gewoontes. Belangrijk is om dit nieuwe gedrag te blijven uitoefenen. Want het niet-doen van het nieuwe gedrag, zou ook weer een nieuwe gewoonte kunnen worden. Na verloop van tijd zul je merken, dat je het nieuwe gedrag automatisch en onbewust uitvoert. Je bent onbewust bekwaam geworden. Je kunt het, en doet het, zonder er nog bij na te denken.

De boom

De methode maakt gebruik van een schema om je vorderingen bij te houden. Dit schema vind je hierna en heeft de vorm van een boom. Deze boom symboliseert de groei van jouw gedragsverandering. Hieronder volgt de stapsgewijze uitleg over het gebruik van de boom.

Hoe volg je de boom?

1. Kopieer de boom uit het boek of bestel een magneetposter van de boom op A3-formaat via de website www.hetonbewustedieet.nl. De magneetposter hecht aan metalen vlakken, zoals koelkasten, whiteboards of magnetische verf.
2. Achter in dit boek staan alle oplossingen op afzonderlijke kaartjes. Kopieer ook de kaartjes met de oplossingen die jij wilt volgen of bestel ze via de website, samen met de magneetposter. Deze kaartjes met oplossingen volgen één voor één, gedurende 40 dagen de weg van boomstam naar kruin. Een oplossing begint onderaan en schuift iedere dag een stap omhoog. Na zeven dagen is het kaartje met de oplossing dan op het vak Dag 7 gekomen. Dus, iedere dag schuift de oplossing iets verder naar boven, via de weg door de boom. Na 40 dagen schuif je de oplossing naar de wortels van de boom. Dan is deze oplossing een

nieuwe gewoonte geworden en is geworteld in jouw dagelijkse gedrag. Je zult merken dat jij jezelf niet meer hoeft te verplichten dit te doen, maar dat het een natuurlijke handeling voor je is geworden. Je kunt uiteindelijk zoveel oplossingen op de wortels plaatsen als je wilt, om jezelf te herinneren aan je nieuwe, succesvolle gedrag.

3. Je kunt ook een oplossingspauze invoeren. Het kan zijn dat je niet iedere week een nieuwe oplossing wilt invoeren. Gedragsverandering is een intensief proces, waarbij het ook erg goed kan zijn om je aandacht op een beperkt aantal veranderingen te richten. Daarom zijn er de duwkaartjes. De duwkaartjes vind je bij andere kaartjes achterin dit boek. Met deze kaartjes kies je niet voor een nieuwe oplossing, maar ondersteun jij de oplossing waar je al mee bezig bent, en geef je hier extra aandacht aan. Een duwkaartje volgt ook dezelfde weg als de oplossingen door de boom. Het hoeft alleen niet naar de wortels, je kunt het dan inzetten om een volgende oplossing te ondersteunen.

Het 40-dagenpad van de oplossingen



Het logboek

In plaats van de boom te gebruiken, kun je ook een logboek bijhouden. De eerste keer dat ik hoorde over het bijhouden van een logboek, was van een zeer succesvol zakenman. Hij vertelde mij dat hij al jarenlang iedere dag zijn belangrijkste ervaringen en leerpunten bijhield en zo zijn leercurve vastlegde. Onderzoek heeft aangetoond dat reflectief schrijven, dus schrijven over je eigen ervaringen, belevingen en gedachten een bewustwordingsproces op gang brengt. Daarbij leer je door je eigen ervaringen, door die op papier vast te leggen. Zo kun je nieuw, effectief gedrag ontwikkelen.

Verder is een voordeel van reflectief schrijven, dat je ook continuïteit aanbrengt in dat wat je doet. Onze hersenen foppen ons vaak als het gaat om herinneren. Onze herinneringen geven meestal niet nauwkeurig aan wat er daadwerkelijk gebeurd is. Door op te schrijven wat er gebeurt, kun je objectiever terugkijken op je ervaringen en er daardoor meer van leren.

Bij het verwerklijken van doelen blijkt schrijven ook zeer effectief te zijn. Door het nauwkeurig omschrijven van de gewenste doelen, worden de hersenen in de richting van deze doelen geprogrammeerd. Hierdoor wordt een – vaak onbewust – proces geactiveerd dat ervoor zorgt, dat je handelingen en je gedrag ondersteunend zijn voor de gestelde en opgeschreven doelen.

Aangezien je ideale lichaamsgewicht ook een duidelijk te omschrijven en te behalen doel is, werkt het bijhouden van een reflectiedagboek bij het invoeren van je nieuwe gedrag om af te vallen enorm constructief. Je wordt je bewust van je oude patronen en van je beweegredenen om niet af te vallen. Hiervoor in de plaats kun je dan nieuwe gedragspatronen invoeren en bijhouden hoe het aanleren van dit nieuwe gedrag verloopt. Je ontdekt waar je valkuilen zijn en ook waar je sterktes liggen.

Daarom houd je op een vast moment in de week een logboek bij.

Je kiest een moment dat voor jou het begin van een nieuwe week symboliseert. Je kijkt terug op de afgelopen week dat je Het onbewuste dieet hebt gevolgd en bereid je voor op de nieuwe week. Het is belangrijk om op een vast moment in de week te reflecteren, zodat het schrijven in je logboek onderdeel wordt van je wekelijkse gewoontes. Je kunt voor het invullen van je logboek gebruikmaken van het voorbeeld dat hierna staat, of je kunt een paginasjabloon voor het logboek bestellen via de website.

Nu is het zo dat niet iedereen van schrijven houdt. Het opschrijven van je reflecties hoeft geen lang verhaal te worden. Wat steekwoorden opschrijven, eventueel begeleid door wat kleine tekeningen werkt ook. Belangrijk is dat je hierin je eigen manier vindt, die je gedurende langere tijd kunt volhouden. Misschien schrijf je liever op je computer, of maak je een spreadsheet. En misschien koop je het liefst een mooi schrijfboek. Kies hiervoor een vorm die bij jou past en waar jij je in kunt vinden.

Uiteindelijk gaat het er bij Het onbewuste dieet om je vorderingen bij te houden. Via de boom, via het logboek, of anders via een door jou zelfgemaakt schema.

Soms merk je dat het niet lukt. Je houdt het niet vol om een oplossing uit te voeren of je blijft overeten. Vraag jezelf af of het lukt de oplossing te volgen zonder jezelf te forceren of te dwingen. Een bepaalde mate van zelfdiscipline is prima, maar als het alleen met uiterste inspanning lukt, of als het niet lukt om de oplossing vol te houden, laat het dan even los. Misschien is de oplossing nu niet wat je nodig hebt. Op een later moment kun je het gewoon weer oppakken.

Het kan ook zijn dat je in bepaalde periodes probeert af te vallen, maar dat het even niet lukt. Dan is het er gewoon even niet de tijd voor en dat is op een dergelijk moment dan helemaal oké. Zo is het

nu, straks is het weer anders. Laat het willen afslanken dan ook even los. Probeer stabiel te blijven met je gewicht, eet zo veel mogelijk gezond en voedend voedsel en eet vooral dat wat je echt het lekkerst vindt, wat je echt voor de volle honderd procent wilt eten. Ga niet overeten omdat je 'straks' weer op dieet gaat, maar geniet gewoon van dat wat je eet. Op een ander moment, wanneer het wel de juiste tijd is, zal het afvallen wél lukken.

De spelregels van Het onbewuste dieet

1. Je kiest iedere week maximaal één nieuwe oplossing uit.
2. Je kunt ook besluiten om een week geen nieuwe oplossing te kiezen. Plaats dan een duwkaartje dat je ook de weg over de boom laat volgen.
3. Je volgt maximaal zes oplossingen tegelijk.
4. Iedere oplossing volg je 40 dagen lang.
5. Iedere oplossing wordt per dag één plek opgeschoven, en bereikt iedere week een nieuw weekvak.
6. Iedere oplossing volgt de weg door de boom naar boven: van de stam, naar de takken, naar de bladeren om na zes weken naar de wortels te gaan en daar te blijven.
7. Wanneer de oplossing bij de wortels is aangekomen, is deze verankerd in jouw gedrag en vormt een onderdeel van jouw dagelijkse (onbewuste) gewoontes.
8. Je kiest een vast moment in de week waarop jij tijd vrijmaakt voor jouw onbewuste dieet, bijvoorbeeld zondagmiddag of -avond. In de vrijgemaakte tijd kun je reflecteren op de afgelopen week en vooruitkijken naar de komende week.
9. Forceer jezelf niet. De weg op de boom is een stroom. Als het volgen van de oplossing te veel frustreert, laat deze dan tijdelijk los. Je kunt het altijd op een ander moment weer proberen.

Wat levert het je op?

- Een gezond, fit en prachtig lichaam.
- Leven naar jouw lichaam en geest, met respect voor wat jij nodig hebt.
- Niet meer vechten tegen je lichaam, maar samenwerken met je lichaam en dat doen wat past bij jou en jouw lichaam.
- En vooral: rust in je hoofd!