

Dik Gelukkig worden: de basiscursus

Les 10: twijfels



Dik Gelukkig

In deze les:

Af en toe ga je beginnen twijfelen of stoppen met diëten wel de juiste keuze is en op die momenten zijn zelfzorg en zelfcompassie heel belangrijk. Daarnaast kan ook een community je helpen om je te steunen op je weg.

Je lichaamsbeeld verbeteren, op een andere manier naar gezondheid kijken, je relatie met eten herstellen, een manier zoeken om met de buitenwereld om te gaan ... Zoals je hebt gezien zijn dat allemaal dingen die horen bij stoppen met diëten.

En hoewel al deze aspecten mooi afgebakend zijn in deze cursus, lopen ze in de praktijk meestal door elkaar. Terwijl je aan je lichaamsbeeld bezig bent, komt ook beweging daar een stukje bij kijken. En terwijl je weer aan het leren bent om te genieten van eten, krijg je op een bepaald moment commentaar van iemand.

Omdat je met zoveel dingen tegelijk bezig bent en heel veel moet verwerken, kunnen twijfels dan ook op elk moment toeslaan.

En dat maakt stoppen met diëten net zo moeilijk.

Want net zoals er honderden diëten zijn, zijn er ook honderden redenen om aan een dieet te beginnen: omdat je in twee maten minder wilt passen voor die bruiloft over vier maanden, omdat je gezonder wilt zijn, omdat je het beu bent dat je tante op elk familiefeest een opmerking maakt over je lichaam, omdat je samen met je vriendinnen in dezelfde winkels wilt shoppen, omdat je zo graag weer onbezorgd naar een pretpark wilt gaan zonder je zorgen te maken of je wel past in de attracties, omdat je achter je kleinkinderen wilt rennen zonder buiten adem te geraken, omdat je een partner wilt, ...

En elke reden kan onverwachts een twijfel worden, waardoor je je gaat afvragen of je wel de juiste keuze gemaakt hebt om te stoppen met diëten.

Dat is heel logisch en op zulke momenten lijkt elke reden een goede reden om toch maar weer op dieet te gaan. Want ja, het is nu eenmaal gemakkelijker om dun te zijn in onze maatschappij. En je wordt de opmerkingen beu en je bent moe van altijd maar te strijden.

Het probleem is alleen dat diëten niet werkt, waardoor de kans groot is dat je over vijf jaar opnieuw met dezelfde problemen zit. Met nog wat extra kilootjes erbij en weer maar eens het gevoel dat je gefaald hebt.

Hoewel de maatschappij je anders wil doen geloven, gaat diëten je nooit geven wat je écht wilt.

Er zit meestal veel meer achter je wens om te willen afvallen. Je wilt vooral geliefd zijn, geaccepteerd worden, helemaal jezelf kunnen zijn. Maar die dingen kan je ook op andere manieren bereiken dan op dieet gaan.

Jij verdient het om je geliefd te voelen en gelukkig te zijn, ook als je dik bent. Daarvoor hoef je je leven niet on hold te zetten, je mag daar nu al achteraan gaan. Geef jezelf dus de zorg die je nodig hebt op alle vlakken, zowel fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Jij en jouw lichaam zijn die zorg waard, nu, op dit moment.

Je mag daarbij trouwens ook heel wat zelfcompassie hebben. Jij kan er ook niets aan doen dat je geboren bent in een dieetcultuur en dat je alles moet ont-leren wat je ooit wijsgemaakt is. Dat doe je niet op een paar weken of maanden tijd, dus wees geduldig met jezelf en geef jezelf de tijd die daarvoor nodig is.

Wat ook helpt om je door je twijfels heen te helpen, is een community zoeken waarin je terecht kan en die je steunt op je weg.

Je hoeft dit allemaal niet alleen te doen. Er zijn genoeg mensen die jou begrijpen en met jou mee willen vechten. Mensen bij wie je kan uithuilen of waar je eens goed tegen kan vloeken. Dat kan een groep zijn, ook online, of één persoon bij wie je altijd terechtkan.

Een aantal lessen die je geleerd hebt in deze cursus kunnen je ook helpen om de twijfels te verminderen. Wanneer je voelt dat een dieet heel aantrekkelijk begint te klinken, kan je er een aantal rationele waarheden langs zetten:

- Diëten werkt niet.
- Het is niet mijn fout dat ik geboren ben in deze dieetcultuur.
- Dik zijn is niet het probleem, mensen die vooroordelen hebben over dik zijn, dát is het probleem.
- Ik ben meer dan alleen mijn lichaam.
- Een dieet gaat me nooit geven wat ik écht wil.

Door die dingen in je hoofd te herhalen, ga je weer beseffen dat diëten je nooit gelukkig gemaakt heeft en dat ook nooit zal doen.

Je kan twijfels nooit helemaal uitschakelen, maar het helpt om op die momenten te blijven onthouden dat je Dik Gelukkig kan zijn. Dat is niet altijd gemakkelijk, maar je krijgt er meer voor terug dan een dieet je ooit gaat kunnen geven.

Opdracht

Maak een lijst met alle negatieve dingen die bij diëten horen.

Bijvoorbeeld: je relatie met eten geraakt erdoor verstoord, je krijgt er stress van, het zorgt voor een negatieve relatie met je lichaam, je laat feestjes aan je voorbij gaan, je krijgt er een laag zelfbeeld van, het geeft je weinig zelfvertrouwen waardoor je afspraken verzet, ...

Op die manier ben je voorbereid wanneer de twijfels toeslaan. Neem op die momenten deze lijst erbij, zodat je weer weet waarom je ervoor gekozen hebt om te stoppen met diëten.

Contact



www.dikgelukkig.be



info@dikgelukkig.be



[dikgelukkig](https://www.facebook.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://twitter.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://www.instagram.com/dikgelukkig)



Dik Gelukkig