

HET ALLES OF NIETS SYNDROOM

by Carola van Bemmelen



Het alles of niets syndroom

Ken je dat, dat je het niet bij één kunt laten? Dat je je echt voorneemt om het deze keer maar bij 1 te laten en dat je een half uur verder misselijk en balend op de bank zit met een lege verpakking? Het heeft alles te maken met je interne dialoog..



Het alles of niets syndroom

KEN JE DAT, DAT JE HET NIET BIJ ÉÉN KUNT LATEN?

Dat je als je aan een doos bonbons begint, dan ook maar meteen de hele doos leeg eet? Of die zak chips? Of dat pak koekjes? Of die bak tiramisu? Dat je je echt voorneemt om het deze keer maar bij 1 te laten en dat je een half uur verder misselijk en balend op de bank zit met een lege verpakking?

Alles of niets

Mij is het heel bekend. Het is zwart of het is wit. Grijs ken ik niet. Dus haal ik het maar niet in huis, dan kan het ook niet verkeerd gaan. Maar ja, eigenlijk is het toch van de zotte dat ik zo weinig zelfbeheersing heb. Hoe doen al die andere mensen dat dan met een kast vol 'koekjes voor het bezoek...' En al mijn vriendinnen met hun schaaltes-met-lekkers-op-de-tafel

Schop onder mijn hol...

Toch, als ik dan weer mezelf de welbekende 'schop onder mijn hol' heb gegeven, dan gaat het best een tijdje goed. Totdat..... Nou ja, ik troost me maar met de gedachte dat ik niet de enige ben. Op Facebook merk ik dat er veel meer mensen zijn die hier last van hebben en samen zijn we er driftig over aan het discussiëren. Iemand oppert dat het misschien een goed idee is om 1x in de week een dag in te lassen dat alles kan (gaat voor mij niet werken vrees ik...). Een ander geeft aan te kiezen voor de 'Gulden Middenweg' (maar ja, wat is dat dan, de gulden middenweg?).

Totdat er een reactie wordt gepost die me recht in mijn ziel raakt, die pijn doet, die zo herkenbaar is dat ie me aan het denken zet:

'Ik stond van de week bij de kassa van de Appie met een mandje met groente en fruit en ik voelde de tranen prikken in mijn ogen bij de gedachte aan NOOIT meer iets lekkers.... Ik voelde me zooooo zielig omdat ik het niet mocht..... '

Een zin waarachter een hele wereld verborgen zit. Ik voelde zoveel verdriet. Nooit meer iets lekkers, dat een lange tijd. En waarom eigenlijk? Waarom nooit meer? Wie zegt dat? Van wie mag het niet? Wat is het gevoel achter dit gevoel? Wat is hier de diepere betekenis van 'iets lekkers'? Ineens realiseerde ik me dat deze zin exact vertelt **waarom diëten niet werken**. Waarom we tijdelijk iets goed vol kunnen houden en uiteindelijk weer terugvallen in ons oude gedrag.

Keuzevrijheid..

Het heeft te maken met de keuzevrijheid die ieder mens heeft. Maar ook met het feit dat we nog steeds de verantwoording voor onszelf, voor het leven of de gezondheid die we zelf hebben gecreëerd, neerleggen bij iets of iemand buiten onszelf. Bij het dieet dat het probleem op moet lossen of bij de coach die ons daarbij gaat helpen.

We zoeken de oplossing voor een probleem dat in ons leeft buiten onszelf en geven daarmee onze kracht weg aan iets of iemand buiten onszelf die het voor ons moet gaan oplossen.

Ieder mens heeft het geboorterecht om zijn of haar leven te leven zoals zij of hij wil. Sterker nog: ieder mens heeft recht op zijn eigen drama. Juist onze drama's zorgen ervoor dat we steeds dichter bij onszelf, bij wie we werkelijk zijn, terecht komen. Toch vinden we het stiekem wel heel erg makkelijk als een anders ons drama oplost. Helaas is dat niet de weg.

Waar het uiteindelijk over gaat is dat we zelf verantwoording nemen

Voor ons leven, voor onze gezondheid. Dat we ons eigen leven leiden en niet dat van een ander. Daarin kunnen we luisteren naar de adviezen van anderen, maar uiteindelijk zijn wij zelf degenen die de koers bepalen, die beslissen vanuit ons eigen gevoelskompas.

Compensatiegedrag

En dat is waar het spannend wordt. Waar veel mensen aan zichzelf gaan twijfelen en zich afvragen of ze het wel 'goed' doen. Met als gevolg dat er vaak meer waarde wordt gehecht aan de mening van anderen dan aan het eigen gevoel. Waardoor al heel snel dingen als 'goed' en 'fout' worden betiteld. Maar iets dat goed is voor de een, kan tegelijkertijd fout zijn voor een ander. Het gaat erom dat jij kiest wat voor jou goed voelt.

Daar waar onze keuzevrijheid wordt ingeperkt, gaan we compenseren. Simpelweg omdat keuzevrijheid ons geboorterecht is. Op het moment dat we het gevoel hebben dat we iets niet mogen en daarin zelf niet kunnen kiezen, komen we in opstand en doen we het toch, óf we doen iets anders ter compensatie.

Het gaat om het gevoel van keuzevrijheid

Zo is het ook met diëten, voedingsprogramma's, een gezonde leefstijl of andere voorschriften. Zodra we het gevoel hebben dat we iets moeten omdat een ander zegt dat het goed is voor ons houden we het wel even vol, maar gaan we uiteindelijk altijd compenseren. Waar het om gaat is keuzevrijheid. Om het gevoel dat we vandaag kunnen kiezen voor weg A, maar morgen altijd weer de vrijheid hebben om te kiezen voor weg B. Dat we altijd kunnen beschikken over ons eigen leven en vooral over HOE we het leven. Dat het prima is om hierin rekening te houden met de ander, maar dat wij eerst en vooral zelf baas zijn over ons eigen leven.

Alles mag en alles kan

Ik merk dat het mij een enorm gevoel van vrijheid geeft om mezelf voor te houden dat 'Alles mag en Alles kan'. Dat ik iedere dag weer degene ben die bepaalt wat wel en wat niet mag. Op dat moment

ervaar ik optimale keuzevrijheid. Want op het moment dat 'Alles mag en Alles kan', kan ik telkens weer zelf kiezen wat ik doe en hoe ik met dingen omga.

Het is afstappen van 'Het mag nooit meer' naar: 'Het mag altijd, maar op dit moment kies ik ervoor om het niet te doen'.

Deze stelling vereist wel van mij dat ik bereid ben om de verantwoording te nemen voor de keuzes die ik maak. Dat ik me niet meer kan verschuilen achter iets of iemand anders als een keuze achteraf toch wat minder goed uit blijkt te pakken.

Hoe zou het zijn om te gaan leven vanuit het motto dat alles mag en alles kan, vanuit respect voor mezelf en voor de ander. Voor mij is dat leven in optima forma, voor mij is dat vrijheid!



Stop met
diëten!

Manage je oerbrein

*Begrijp waarom alle diëten
mislukken en ga doen
wat wél werkt..*

De Gelukkige Eter
By Carola van Bemmelen

Gratis E-book

Stop met diëten - Manage je oerbrein

Jouw overgewicht komt niet door eten, het komt door je oerbrein. Het ontstaat doordat je oerbrein exact dat doet waarvoor het is gemaakt. Namelijk ervoor zorgen dat jij je goed voelt. Daarom saboteert het al jouw pogingen om minder en gezonder te eten.

Als je niet weet hoe je jouw oerbrein kunt managen, blijf je snoepen, snaaien en overeten. In dit e-book ontdek je de vijf belangrijkste redenen waarom alle diëten mislukken. En leer je wat wél werkt!

[NU GRATIS DOWNLOADEN](#)



Stop met
diëten!

Manage je oerbrein

*Begrijp waarom alle diëten
mislukken en ga doen
wat wél werkt..*

De Gelukkige Eter
By Carola van Bemmelen

Gratis E-book

Stop met diëten

Manage je oerbrein

Jouw overgewicht komt niet door eten, het komt door je oerbrein. Het ontstaat doordat je oerbrein exact dat doet waarvoor het is gemaakt. Namelijk ervoor zorgen dat jij je goed voelt. Daarom saboteert het al jouw pogingen om minder en gezonder te eten.

Als je niet weet hoe je jouw oerbrein kunt managen, blijf je snoepen, snaaien en overeten. In dit e-book ontdek je de vijf belangrijkste redenen waarom alle diëten mislukken. En leer je wat wél werkt!

[NU GRATIS DOWNLOADEN](#)

Ontdek alles over het eetgedrag van jouw oerbrein met onderstaande artikelen!

Wanneer je bang bent om dik te worden...



Wanneer je bang bent om dik te worden

Crisis? Eten is niet de oplossing...



Crisis? Eten is niet de oplossing



Waarom intuïtief eten niet werkt



Waarom je altijd wilt wat je niet 'mag'



Normaal eten



Zo beheers je jouw eet-impulsen

*Zo krijg je
meer
zelfvertrouwen*



Zo krijg je meer zelfvertrouwen

*Kleine stapjes
naar grootse
resultaten*



Kleine stapjes – grootse resultaten

*De kracht van
kiezen*



De kracht van kiezen

*Falen voordat
je bent
begonnen...*



Falen voordat je bent begonnen

Deel dit gerust!