

DE KRACHT VAN KIEZEN

by Carola van Bemmelen



*De kracht van
kiezen*

'Ik heb al heel veel geprobeerd, van allerlei dingen, programma's, boeken lezen, oefeningen doen, therapie... Waarom zou dit dan wél gaan helpen? Misschien herken je dit wel. Je wilt dolgraag veranderen, maar het lukt gewoon niet. En al die programma's werken gewoon niet. Punt is, dat het niet gaat om programma's of om andere dingen die je doet. Er is iets heel anders dat bepaalt of je resultaten behaalt of niet. Ontdek hier wat het is...



*De kracht van
kiezen*

JE WILT DOLGRAAG VERANDEREN, MAAR HET LUKT NIET

Je hebt al van alles geprobeerd en steeds opnieuw heb je nul op het rekest gekregen.

Hierdoor heb je het vertrouwen in jezelf verloren en geloof je niet meer dat jouw strijd met eten ooit zal stoppen. Je hebt de moed opgegeven en begint er niet meer aan.

Je zegt dingen als:

'Ik heb al zoveel geprobeerd en ben al zo vaak teleurgesteld in mezelf, dat ik geen nieuwe poging meer aandurf. Terwijl ik al mijn hele leven worstel met mijn gewicht.'

'Ik heb al heel veel geprobeerd, van allerlei dingen, programma's, boeken lezen, oefeningen doen, therapie... Waarom zou dit dan wél gaan helpen?'

'Als ik er zo nog eens over nadenk, is de belangrijkste interne reden wel dat ik het niet meer aandurf. Dat ik onderhand de hoop verloren ben en nergens meer echt in geloof.....'

Je hebt de moed opgegeven

En ik kan me dat heel goed voorstellen. Sterker nog, ik weet hoe dat voelt. Om de moed te zijn verloren.

- Om iedere keer opnieuw te moeten dealen met een enorme teleurstelling
- Om commentaar te krijgen van de buitenwereld
- Om je een loser en een slappeling te voelen
- Om die weegschaal maar te zien oplopen terwijl je toch echt zo goed bezig bent
- Om stik jaloers te zijn op iedereen die het wel volhoudt en wel resultaten boekt

Ook ik heb zo ongeveer alles geprobeerd dat er is. En ook bij mij lukte het maar niet om mijn relatie met eten te helen.

Mijn interne stemmetje riep iedere dag: 'Het lukt je toch niet. Kijk maar naar alle mislukte pogingen die je al hebt ondernomen. Het werkt misschien wel voor anderen, maar niet voor jou'.

De brein ballotage commissie

Dit is precies hoe je brein werkt. Het eerste dat je brein doet wanneer je met iets nieuws wilt beginnen is checken in de kaartenbak met ervaringen of je iets dergelijks in het verleden al hebt geprobeerd. Vervolgens kijkt het naar de resultaten die je destijds hebt behaald.

Daarna is het heel simpel: een negatief resultaat is een negatief advies. Een positief resultaat is een positief advies. Dat is hoe je brein werkt. Je brein geeft je dus altijd advies gebaseerd op resultaten

uit het verleden. En dat advies komt in de vorm van de gedachten die je denkt.

Het verleden is de beste garantie voor de toekomst

Voor jouw brein is je verleden de beste garantie voor de toekomst. Daarom probeert het je te beschermen tegen een nieuwe teleurstelling door te kijken naar de resultaten van dergelijke pogingen in het verleden. Dat is helemaal OK, dat hoort je brein te doen.

Je herkent je brein in actie als je gedachten denkt als:

- Het is wel duur of: dat kan ik me nu echt niet veroorloven
- Het is wel een lange periode
- Ik wil het eerst wel even uitproberen of het werkt
- Ik heb te weinig tijd
- Er is zoveel aanbod, ik weet niet wat ik moet kiezen

Daar is op zich niets mis mee. Je brein hoort kritisch te zijn. En zolang je je realiseert dat het 'slechts' gedachten zijn, kun je zelf bepalen of ze voor jou waar zijn of niet.

Niets kan je helpen

Punt is, dat het niet gaat om geloven in een methode of in een persoon. Het gaat er ook niet om wat iets kost of hoe lang je ermee bezig bent. Dat zijn allemaal excuses die je brein verzint om niet toe te hoeven geven dat je eigenlijk het vertrouwen in jezelf verloren bent.

Door tegen jezelf te zeggen dat iets te duur is of te ingewikkeld, ligt het namelijk niet aan jou dat je er niet mee kunt beginnen. Daardoor hoef je je vervolgens ook niet schuldig te voelen dat je niet in beweging komt. Snap je?

Het gaat erom dat je weer gaat geloven in jezelf en dat jij dit wel kunt. Al het andere kan jou niet helpen, dat is alleen maar een manier, een strategie die je kunt gebruiken om jezelf te helpen. Alles begint met een keuze. Daarna volgt de strategie. Wanneer je eenmaal gekozen hebt, zul je zien dat alle belemmeringen en smoezen wegvallen.

Ben je bereid om te kiezen

De vraag is dus niet of iets werkt of niet. De vraag is of jij bereid bent om te kiezen. Of jij bereid bent om ervoor te kiezen dat je aan jezelf gaat bewijzen dat jij dit kunt. En wanneer je die keuze hebt gemaakt, dan kies je de methode waarvan jij denkt dat die jou kan helpen.

Dit kan [de Eetgeluk Membership zijn](#), maar het kan ook iets anders zijn. Wat je kiest maakt niet zoveel uit, waar het om gaat is dat je datgene gaat doen wat nu past bij jou.

Vervolgens ga je aan de slag. Je zegt tegen jezelf dat je doorgaat, ook als het even niet meezit. Je geeft jezelf alle tijd en ruimte en je focust iedere dag opnieuw op het doen van de kleine stapjes die nodig zijn. En je staat op als je valt. Je blijft doorgaan, je laat je hoofd niet meer hangen. Ook niet als het zwaar is. Want je hebt de beslissing genomen dat je dit gaat doen, wat er ook gebeurt.

Vernieuw jouw kaartenbak

Alleen door de beslissing te nemen dat je door blijft gaan en dat het uiteindelijk gaat lukken, kun je aan jouw brein laten zien dat het wel kan. Dat jij het wel kan. Je behaalt resultaten die in de kaartenbak worden gezet en die ervoor zorgen dat je brein steeds meer andere verhalen aan je vertelt.

Verhalen waarin het je wel lukt, verhalen waarin je wel resultaten behaalt. Verhalen waar je blij van wordt en trots op kunt zijn. En dat begint allemaal vanuit één beslissing, namelijk de beslissing dat je het wél kunt. Meer niet.



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!