

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen



Aflevering #21

Slank worden om de goede redenen

Volledige Transcript van Aflevering 21

Met

Marjena Moll

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

Je luistert naar Etenlessen, de podcast met Marjena Moll en dit is aflevering 21.

Je luistert naar Etenlessen, de podcast over afvallen zonder dieet en het creëren van een geweldige relatie met eten. Mijn naam is Marjena Moll, ik ben je coach en ik doe niets liever dan al mijn Etenlessen met je delen, waardoor je ontdekt hoe je afvalt zonder dieet en een vrouw wordt met een fantastische relatie met eten. Laten we beginnen.

INTRODUCTIE

Hey, hallo, hoe gaat het met je? Ik hoop dat het ontzettend goed gaat dat je veel aan het leren bent en dat je precies bent waar je moet zijn. Met mij gaat het fantastisch. Ik ben op dit moment enorm aan het genieten van alles wat ik aan het bouwen ben in mijn bedrijf en op dit moment kan ik ook in mijn moederschap enorm oogsten. Mijn dochter is de afgelopen periode door een moeilijke tijd gegaan, waarin zij een aantal uitdagingen voor haar kiezen kreeg. Waar ik mezelf op heb moeten coachen omdat ik natuurlijk net als iedere andere moeder het liefst al haar pijn bij haar wilde wegnemen. Het liefste wilde ik haar direct alles laten overslaan wat ze te leren, meteen laten doorsteken naar gelukkig zijn en lekker in je vel zitten. En ik wist toen zij voor deze uitdagingen stond dat ik mezelf eerst moest coachen. Eerst zelf dat zuurstofmasker opzetten voordat ik haar kan helpen. En in het coachen van mezelf zag ik heel duidelijk, hé ik voel de verleiding om haar te willen fixen. Ik voel de verleiding om pijn bij haar weg te willen nemen. Ze is nog zo jong, ze is nog zo klein. Ik wil haar redden. Maar...

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

Als ik vanuit die trigger met haar interacteer, kom ik niet als mijn beste zelf opdagen. Omdat ik daarmee dan onbedoeld communiceer dat pijn iets ergs is, dat je er te allen tijde zo snel mogelijk bij vandaan moet. En daarmee zou ik haar dan de ruimte ontnemen om een vrouw te worden later die haar eigen pijn kan dragen, die geen vluchtgedrag vertoont, maar die kan zien dat pijn groeipijn is en dat het haar iets kon brengen. En dus heb ik eerst mezelf hierop gecoacht, toen zij een paar jaar geleden deze uitdagingen tegenkwam en aan mezelf gevraagd: hoe wil ik komen opdagen voor haar? Wie wil ik zijn voor haar? En ik wilde natuurlijk dat zij, er alles uit zou kunnen gaan halen wat er te leren viel voor haa. En dat zou ze alleen kunnen als ze er een positief frame voor had, als ze zelf zou kunnen geloven dat die uitdagingen waar ze voor stond, dat die haar iets goeds gingen opleveren. En dat positieve vreemd zou ik haar alleen kunnen geven als ik eerst zelf van overtuigd was. En dus coachte ik mezelf met mijn eigen tools op mijn moederschap, zodat ik mij goed kon positioneren als haar getuige. Niet als haar redder, maar als haar getuige. En dat is wat ik heb gedaan. En ik heb haar laten weten: hé waar jij nu voor staat, waar je nu doorheen gaat is pijnlijk. Het doet zeer. En het is donker en je weet niet waar het gaat stoppen. Je weet niet hoe lang dit gaat duren en ik zie dat en ik sta naast je.

En weet het volgende: waar jij nu doorheen gaat betekent niet dat er iets mis is met jou en het betekent ook niet dat je je leven niet goed doet. Het betekent dat zich iets aandient, iets wat duidelijk wil worden voor jou, waarvan je nu nog niet precies weet wat het is, maar het komt je iets goeds brengen. En totdat je helemaal hebt begrepen wat het is en het kan gebruiken en kan benutten, gaat dit duren zolang het duurt. En ik sta naast je.

Het is oké.

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

En zij nam dit helemaal van mij aan, want jonge mensen hebben kijken om zich heen om dingen te duiden, om iets betekenis te geven. En ik ben er van overtuigd dat we alle emoties op ons spectrum, de positieve en de negatieve nodig hebben om te kunnen evolueren, om voluit te kunnen leven. Dit leven is niet bedoeld om alleen maar aldoor aan de happy kant zitten van dat spectrum. Voluit leven, evolueren betekent regelmatig door groeipijnen gaan. En als we die groeipijn kunnen accepteren zonder ervoor te willen vluchten, dan word je een onafhankelijke, krachtige volwassene en haal je, vind ik, alles uit dit leven. Dat gaat voor mij niet over een bucket list waarin je hebt kunnen grotduiken, een berg in Nepal heb beklommen. Dat zijn prachtige dingen, maar voor mij gaat voluit leven veel meer hier over, die connectie die je met jezelf maakt, waarin je alles kan omarmen wat het leven je brengt. En dan ben je altijd geboeid. Geboeid door jezelf, geboeid door je leven, geboeid door je groeiproces en dat is de blauwdruk die ik mijn dochter wilde meegeven. In die donkere periode waar zij doorheen ging. En ik ben zo ontzettend blij dat ik dat heb gedaan. Dat ik haar dat positieve kader heb gegeven, want ze staat nu aan de andere kant ervan.

Ze heeft heel veel geleerd. Ze is ongelooflijk trots op waar ze nu staat. Ze is prachtige dingen voor zichzelf aan het creëren waar ze van geniet en ze oogst ze. Ze kwam doordat ze door die donkere periode is gegaan en dat niet heeft bestempeld als falen. Of er is iets mis met mij, heeft ze het ook werkbaar gemaakt voor zichzelf. Door die dat positieve kader. En dus voelt ze nu ook heel erg dat ze eigenaar is van alles wat ze daar in heeft opgelost voor zichzelf en heeft gecreëerd. En dat vind ik zo kicken.

Dat vind ik zo het grootste geschenk. Als ik er in was gedoken en haar was gaan redden, had ik haar de boodschap gegeven: je wilt

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

je zo vooral niet voelen waar je nu bent. De plek waar je nu bent is niet Oké. Jij kan dit niet zelf. Ik moet je redden. En daarmee stimuleer ik bij haar alleen maar vluchtgedrag en afhankelijkheid. En als het een beetje tegen zit een laag zelfbeeld omdat ze denkt: het ligt aan mij. Ik doe het niet goed en ik kan dit niet zelf.

In de psychologie noemen ze dat aangeleerde hulpeloosheid. Dan leer ik haar hulpeloosheid. En nu heb ik haar groei geleerd. En ik ben zo dankbaar dat ik dus die diepe bezorgdheid die ik voelde dat ik diep naar mezelf heb gehouden, dat ik die in mezelf heb opgelost en dat ik mijn coach tools op mezelf heb toegepast om mijzelf daar eerst in te steunen en te sterken en te zien: Hé, ik kan nu kijken naar mijn dochter en denken dit gaat mis of ik kan kijken naar mijn dochter en denken: hoe kan ik zorgen dat zij hier juist op groeit? Juist een vrouw in wordt, in evolueert en dat voor zichzelf een positief kader geef. Is dat niet mind blowing? Is dat niet super inspirerend? Ik vind van wel. Dus ik heb eerst mezelf er in gecoacht en daarna haar daarmee geholpen. En nu is het ook van haar. Zij heeft dat overwonnen en wat ze nu aan het creëren is voor zichzelf, oogst ze ook helemaal zelf.

Zo inspirerend. Ik ben er heel dankbaar voor, dankbaar voor wat ik daarin heb kunnen betekenen, voor haar, dankbaar voor wat zij daar zelf, de stappen die zij er zelf in heeft gezet en waar ze nu staat.

DE LES: SLANK ZIJN DE GOEDE REDENEN

En daarmee kan ik meteen een bruggetje maken naar de aflevering van vandaag. Want ik wil het met je hebben over slank zijn om de goede redenen. Als je al jaren aan het vechten bent met

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

eten en al jaren die weegschaal maar niet krijgt waar je hem hebben wil.

Op de schroothoop hahaha.

Ik bedoel, misschien dat getal op de weegschaal waar je al jaren op fixeert. Dat gewicht wat je dolgraag terug zou willen hebben, wat je misschien ooit had.

Jij staat eigenlijk voor dezelfde uitdaging op jouw eigen manier als waar mijn dochter met haar uitdagingen stond. Het waren andere uitdagingen, maar jij hebt ook een uitdaging. En als je nu soms moedeloos bent of je machteloos voelt omdat het je maar niet wilde lukken al die jaren, dan kun je soms om jezelf te helpen, dat hele, die hele strijd met eten bagatelliseren en zeggen: 'joh dit gaat over het schoonheidsideaal en....daar wil ik me eigenlijk helemaal niet mee bezig houden. Dat is oppervlakkig. Het is flauwekul. Laat ik me gewoon bezighouden met de dingen die er werkelijk toe doen!'

En je zegt dat tegen jezelf in een poging om jezelf te helpen. En ik begrijp dat ook. Alleen ik denk dat je dan leunt op een misverstand.

Slank zijn om de goede redenen gaat over iets heel anders. Dat gaat niet over het najagen van het schoonheidsideaal. Dat gaat niet over de oppervlakkigheid van een getal op de weegschaal of een getal in je kledingstuk. Slank zijn om de goede redenen gaat voor mij over het zien van jouw relatie met eten voor wat het is.

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

Dat overeten wat je doet, komt jou ook iets vertellen. Het brengt een boodschap met zich mee en het trekt aan je mouw en het zegt tegen je: 'he lieverd, kijk, kijk hier.' Je gebruikt eten om andere redenen dan brandstof en dat is oké als je volmondig ja kan zeggen tegen die redenen en daar helemaal tevreden mee bent. En zegt: 'dit is precies hoe ik het wil!'

Een van de dingen die mij het meest pijn deed in mijn strijd met eten, was dat ik alleen zwaar wilde zijn als ik daar zelf voor koos. En ik koos er niet voor. Het was uit machteloosheid. Het was omdat het me niet lukte om slank te zijn dat ik zwaar was, maar niet omdat ik het mooi vond. Niet omdat ik blij was met mijn levensstijl.

Niet echt.

En als jij dat eigenlijk ook niet bent, doe dat overeten dan niet af als, of het afvallen als frivool, als oppervlakkig, als het schoonheidsideaal waar jij je van distantieert, daar sta je boven. Want dat is eigenlijk het overslaan van wat het je komt vertellen.

OVERETEN VERTELT JE DRIE DINGEN

Het overeten wat je doet, komt je drie dingen vertellen. Eén daarvan is dat jouw lichaam je iets vertelt over het voedsel wat je eet. En daar kan je veel over te weten komen in de voedingsleer en ontdekken wat we welk eten goed bij jouw lichaam past en welk eten niet. In mijn programma heb ik tools waarmee ik je precies begeleidt om dat te ontdekken, omdat je lichaam, als je er naar gaat luisteren je precies vertelt. De hongerbalans is daar één van de tools van, die vertelt jou precies welk eten bij je past. Welk eten jouw goed verzadigd en welk eten je uit balans maakt.

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

Dus, jouw strijd met eten komt je iets vertellen over voedsel in je lichaam en je lichaam heeft daarin iets van jou nodig. Of het krijgt iets van je wat het niet gebruiken kan. Ja, dus het communiceert met je. En dit heeft dus niets met het schoonheidsideaal te maken.

Een ander aspect van wat dit probleem je komt vertellen is dat je eten gebruikt om andere redenen dan honger. Je gebruikt eten omdat je gevoelens hebt en last hebt van gevoelens waarvan je nu nog niet goed weet hoe je die doorvoelt en daar open voor staat zonder te willen vluchten in eten. Het is je niet geleerd. Het is je niet voor geleefd. En dit stuk ligt op je te wachten.

En een derde aspect is dat je last hebt van gedachten die jou nu nog triggeren in pijnlijke gevoelens. En opnieuw omdat je die gevoelens nog niet kan dragen en door voelen overeet je.

En ik wil tegen je zeggen dat er een enorme rijkdom schuilt in de vrouw die jij wordt als je dit oppakt en aangaat, als je deze connectie met jezelf gaat maken en ontdekken wat jij hierin te leren hebt, hoe jij je kan gaan verhouden tot jouw gevoelsleven, tot de emoties waarvan je nog niet is geleerd, hoe je ze doorvoelt en toelaat en benut. En hoe je op zoek gaat naar de gedachten die jou nu nog triggeren in die gevoelens waar je niet toe weet te verhouden.

'Het managen van je mentale leven is de poort naar al je evolutie in dit leven.'

Het laat je precies zien, het is je kompas, het laat je precies zien waar je overtuigingen hebt die je misschien van huis uit hebt meegekregen, of die in je relatie zijn ontstaan, die je niet helpen,

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

die je niet dienen, die je remmen, die jouw persoonlijke ontwikkeling, professionele ontwikkeling, ouderschapsontwikkeling remmen. En die losgelaten mogen worden en vervanging nodig hebben.

En pas als je dat mentale werk gaat doen, als je dat onderzoek gaat doen, kan je daaraan toekomen. Een ander belangrijk aspect hierbij is dat het overeten wat we doen omdat we onszelf willen belonen ook een belangrijke boodschap in zich draagt. Want een beloning waar je achteraf steeds spijt van hebt is helemaal geen beloning. En ik garandeer je dat als je dit gaat onderzoeken, dat je ontdekt dat je eigenlijk gewoon nog onvoldoende weet waar je dan ware voldoening uithaalt.

En die zit niet in dat eten. Je kan eten prima als beloning gebruiken als je daar, wat ik eerder zei volmondig ja tegen zegt en erg tevreden over kan zijn.

Hiermee wil ik je uitnodigen. Om hier eens over na te denken en te zien wat wat is. Wat gaat over het schoonheidsideaal en is dat stuk waarvan je zegt ik vind dat eigenlijk oppervlakkig. Ik wil me daarvan distantiëren. Ik wil me daar niet door laten leiden. En wat gaat over het in verbinding komen met jezelf en de lessen gaan halen die besloten liggen in die strijd met eten. In dat overgewicht, wat dat overgewicht jou komt vertellen over voedsel en je lichaam, over je mentale leven en je emotionele leven. En ik garandeer je dat als je dat gaat doen, je niet weet wat je overkomt. Mijn klanten staan altijd opnieuw versted van de ontdekkingen die ze doen zodra ze mijn tools gaan toepassen en er in gaan duiken.

En voorbij kunnen komen aan dat drama over wat ze gisteren hebben gegeten, wat ze vorige week hebben gegeten en hoe ze

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

denken dat ze misschien een terugval hebben en dat het helemaal mis aan het gaan is. En dat fixeren in de spiegel, op die zones, op die stukken van zichzelf die ze lelijk vinden.

Dat is allemaal ruis op de lijn. Het is de rook. De rook die je misleidt. Het vuur. De kern. De oorzaak dat wat eronder zit. Dat zit te wachten op jou.

Dat is de rijkdom die uit de mijn gehaald wilt worden. En dat is jouw persoonlijke ontwikkeling en evolutie. En de connectie die je met jezelf gaat maken, de intieme connectie op het intiemste niveau, waar je gaat kijken naar al je gedachten, naar al je verlangens, naar alle misverstanden in je gedachten en die je dan oplost zodat je kan groeien en evolueren. En daarna kan oogsten. En dat is zo mooi.

Dat is wat ik nu bij mijn dochter zie. Zij is nu aan het oogsten en ze voelt zich volledig eigenaar van wat ze heeft overwonnen. Welke betekenis ze haar problemen heeft gegeven. De uitdagingen waar ze voor stond. Welke betekenissen die heeft gegeven. Hoe is zichzelf daarin ziet. Hoe ze zichzelf daarin heeft gepositioneerd. Hoe ze zich wist te verhouden tot de pijn die ze daarin tegenkwam en hoe ze die overwon. En dat oversteeg en is gegroeid. En nu is het genieten wat ze doet ook echt van haar en niet iets waarin ze zichzelf overschreeuwd en niet iets wat ik haar heb aangereikt. Zij heeft het zichzelf aangereikt en dat is ook één van de belangrijkste redenen waarom ik zo enthousiast ben over coaching. Ik fix niet iemand anders, ik laat zien, ik geef ze de tools. Ik geef mijn klanten de tools waarmee zij zelf toegang krijgen tot al deze stukken. Wat vertelt mijn lichaam er over voedsel? Welke gedachte? Welke overtuigingen heb ik? En welke emoties triggeren die overtuigingen? En wil ik die houden of wil ik ze vervangen?

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

Ik maakte vanmorgen vroeg een van de e-mails open van één van mijn klanten die me haar huiswerk had toegestuurd en ik kan bijna niet omschrijven wat ik daarbij voel als ik zie: JA, JA, ze is er er ingegaan. Ze is naar dat volgende laagje gegaan en ze wist het beet te pakken. En ze is die intimiteit met zichzelf aangegaan. Op dat diepste niveau van haar overtuigingen. Zo mooi.

En daarin praten we dan helemaal niet over afvallen. Omdat we weten en zij ook weet, hier ben ik oorzakelijk werk aan het doen. En van daaruit vallen al die andere tools allemaal op hun plaats. In dat oplossen van je strijd met eten zal je namelijk zien dat er niet een soort van knip komt waarop je zegt: oh en vanaf die datum overat ik niet meer.

Nee, er vindt een kentering plaats. Het aantal momenten dat je nog leunt op overeten of eten gebruikt als beloning wordt steeds minder en jouw vaardigheid in het geven van de beste beloning die er is namelijk jezelf zien en jezelf in het licht zetten en jezelf liefhebben en weten hoe je dat doet in de praktijk. Dat wordt steeds meer, dat wordt steeds steviger en dat wordt uiteindelijk je natuurlijke gedrag. En daarin. Dat is een vaardigheid die je leert met vallen en opstaan en dat groeien in dat mentaal begeleiden van jezelf en het oplossen van die overtuigingen die jou nu nog blokkeren en remmen. Daar groei je in. En dat loslaten van het fixeren op de momenten dat het nog niet gaat zoals je wilt en de delen van je lichaam die je nog niet mooi vindt. Dat groeit ook. Dat ontwikkelt ook en daarmee neemt dat overeten steeds vaker af.

Steeds meer af en wordt dat uiteindelijk je nieuwe normaal om niet te overeten. Er zijn momenten dat je dat nog wel doe de uitzondering, het incident. En dat incident krijgt dan van jou een positieve betekenis omdat je direct ziet: Oh kijk, daar zit nog een

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

ingang. Daar, daar verteld mijn leven mij nog iets. Iets wat ik te leren heb. En dat is een prachtig proces. Het is zo inspirerend. Het is zo rijk. Je voelt er zo'n vonk bij, je leeft voluit.

Denk hier over na.

Denk er over na en maak voor jezelf dat onderscheid. Wil ik deze hele strijd met eten aan de kant gooien omdat ik zeg: het is oppervlakkig, het gaat over het schoonheidsideaal. Of zie ik hier een ingang naar mijn persoonlijke evolutie en wil ik die gaan stimuleren? Wil ik daar instappen? In dat proces?

Als je dat doet, ga je net als mijn klanten op een goed punt zeggen: 'Ik had geen idee. Ik had geen idee dat dit is wat ik hier kwam halen. Dat dit is wat ik ging ontdekken. Dat dit is wat ik ging opbouwen en creëren voor mezelf. Wauw! En die kilo's die nu smelten, de kilo's die er nu afgaan, die zijn de kers op de taart. Die zijn een bonus. Dit is het ware goud. Die evolutie is het ware goud!'

En ik noem dat slank zijn om de goede redenen. Slank worden omdat je weet dat je iets komt halen bij jezelf wat naar buiten wil komen. Wat jouw evolutie komt brengen.

KOM NAAR DE WORKSHOP

Op 28 maart, zaterdagmiddag 28 maart, geef ik een workshop over de Hongerbalans en ik ga in die workshop lesgeven, maar ik ga ook coachen. Ik ga je hiermee, met dit wat ik nu met je bespreek in contact brengen en zorgen dat ik je een aantal vragen stel die

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

voor jou dit stuk bij jou openzetten. Waardoor je voelt: hé, dit is er voor mij mogelijk. Dit is mijn optie.

En nu kan ik beslissen wat ik hiermee wil.

Of ik daar ja tegen wil zeggen, of ik **mijn strijd met eten als ingang wil gaan gebruiken om te leren afvallen zonder dieet en in dat proces mijn slanke zelf te worden, want mijn slanke zelf heeft andere overtuigingen**. Mijn slanke zelf heeft een grotere capaciteit voor het voelen van pijnlijke gevoelens. Mijn slanke zelf is in staat om zichzelf beter te begeleiden en eten niet te gebruiken als een beloning daar waar ik er altijd spijt van heb. Mijn slanke zelf zegt: ja tegen ongezond eten op momenten die ze ZELF heeft gekozen, waarvan zij vindt, Ja, binnen dit kader vind ik het helemaal passend om nu iets te eten wat voor mij ongezond is of misschien een trigger is om er van te blijven eten. En ik weet precies hoe ik dat in goede banen leidt. Jouw slanke zelf heeft dat allemaal geleerd.

En daarom heeft mijn programma [Etenlessen](#) omdat het eigenlijk gaat over jouw persoonlijke evolutie. De vrouw die jij wordt in het oplossen van je strijd met eten, slank worden en slank blijven. Die heeft jou heel veel te leren over jezelf. En het zijn stuk voor stuk prachtige lessen.

Die jou laten groeien als vrouw, die jou rijk maken, onafhankelijk maken. Krachtig maken. Kom die lessen halen.

Als je bij de workshop wilt zijn op de 28e, kun je je daarvoor [aanmelden via mijn website](#). Ga daarvoor naar etenslessen.com

Afl. 21 Slank worden om de goede redenen

en klik in het menu op Workshop en dan zie je daar het aanbod met alle details.

Ik wens je een prachtige week en ik spreek je volgende week weer.

Bye.

Één van mijn natuurlijke talenten is het maken van een snelle analyse. Als deze podcast je nou een eyeopener gaf of je heeft geraakt, maak dan gebruik van mijn gratis telefonische sessie. Ik geef je een paar waardevolle inzichten waarmee je afvalt zonder dieet. [Boek deze sessie op mijn website en ga daarvoor naar Etenslessen.com](https://www.etenslessen.com)