



2 stemmen in je koppie

De introductie



Inhoudsopgave

Controle over je saboterende stem Blz. 4 t/m 14

- Wat zijn de verschillende stemmen precies
- Wie is Silly
- Wie is Sara
- Makkelijk te onthouden metafoor
- De verschillen op een rij tussen Silly en Sara

Je goed genoeg voelen Blz. 15 t/m 24

- De kern
- Zo versterk je de stem van Sara
- De angst in het hier en nu, is de angst uit je verleden
- Het stappenplan voor switchen van Silly naar Sara
- Je hele wereld verandert extern, op het moment dat jij intern verandert

Liever dit e-book beluisteren?
Klik dan [hier](#) voor het luisterboek (38 min)
of scan de QR code!





Welkom bij de introductie van het Dump het Dieet Denken - programma!

Je denkpatronen veranderen van saboterende Silly naar succesvolle Sara is een onmisbare sleutel tot succes!

Je denkpatronen bepalen hoe je je voelt.

Hoe je je voelt, bepaalt wat je denkt.

Hoe je denkt bepaalt wat je doet.

Wat je doet bepaalt wat je resultaat is.

We gaan daarom een reis naar binnen maken.

Terug naar je denkpatronen.

We gaan samen de niet werkende denkpatronen elimineren en wel werkende denkpatronen implementeren. Maar hoe dan? In dit ebook ga je de grote lijnen van onze methode begrijpen. Zodat de kwartjes gedurende de 12 weekse op z'n plek vallen. **Je hoeft dus nog niet alles direct te begrijpen. Dat komt stap voor stap gedurende het programma.**

Deze innerlijke reis gaat aanvoelen als onwennig. Je gaat namelijk buiten je comfortzone treden. Er is echter geen andere weg om tot een liefdevolle relatie met eten en grip op je gewicht te komen dan door deze reis aan te gaan. Deze afslankreis zal uiteindelijk voor een innerlijke kracht zorgen op alle vlakken van je leven waar je nu nog geen weet van hebt. **We willen je dus aanmoedigen om door het oncomfortabele heen te gaan.**

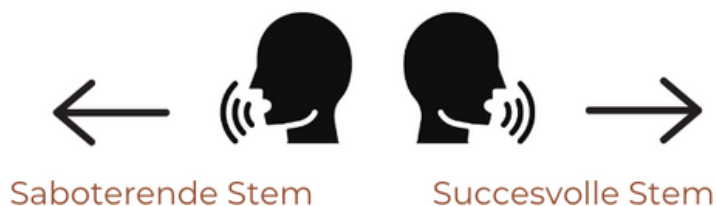
En onthoud: **jij bent de sleutel en saboteur van je succes.** Als groei uitblijft, dan zit dit in de niet werkende gedachten en patronen in jou. Het is aan jou om je open te stellen voor onze methode en om door de weerstand van persoonlijke groei heen te gaan. Vraag jezelf continu af welke gedachte je (on)bewust in stand probeert te houden als je geneigd bent voor de comfortabele weg te gaan.

We geloven in je dat je dit kunt!

Liefs, Iris en Fleur

Controle over je saboterende stem

Je hebt eenvoudig gezegd twee stemmen in je hoofd: de ene stem [Sara] helpt je vooruit naar je doelen toe en zorgt voor positieve emoties. De andere stem [Silly] voorkomt vooruitgang, wil alles bij het oude houden en zorgt voor negatieve emoties. Voordat je controle kunt krijgen over je saboterende stem, moet je eerst weten wat de verschillende stemmen precies zijn en hun afzonderlijke doelen beter begrijpen.



Wat zijn de verschillende stemmen precies

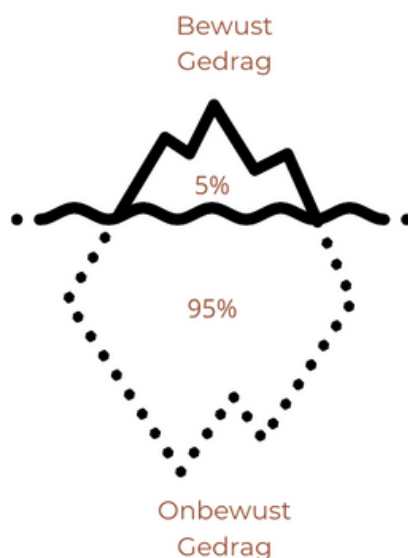
Je innerlijke stemmen zijn gedachten en je gedachten zitten in je mind. Je mindset is je manier van denken, je overtuigingen, de dingen die je gelooft over jezelf en over het leven. Je mindset bepaalt voor een groot deel wat je doet en wat je bereikt in je leven:

Gedachten > Gevoel > Gedrag > Resultaten

Je mind is onderverdeeld in **bewustzijn** en **onderbewustzijn**.

Bewustzijn: 5% van je gedrag is bewust.

Onderbewustzijn: 95% van je gedrag is onbewust.



We gebruiken ons bewuste brein slechts 5% van de tijd. Je bewuste brein gebruik je voor **rationele beslissingen**. De overige 95% van de tijd handelen we vanuit het onbewuste brein. Vrijwel al je emoties, gedachten, herinneringen en reacties komen uit je onbewuste brein.

Vanuit ons onbewuste brein hoef je niet meer na te denken om de dingen te zeggen of doen die je al eerder hebt gezien of gedaan, zoals ademen en autorijden. Het bewuste brein gebruik je wanneer je nadenkt over een beslissing of reactie en als je plannen aan het maken bent.

We denken dat we veel vaker ons bewuste brein gebruiken dan dat we in werkelijkheid doen. **We leven in een illusie van controle.**

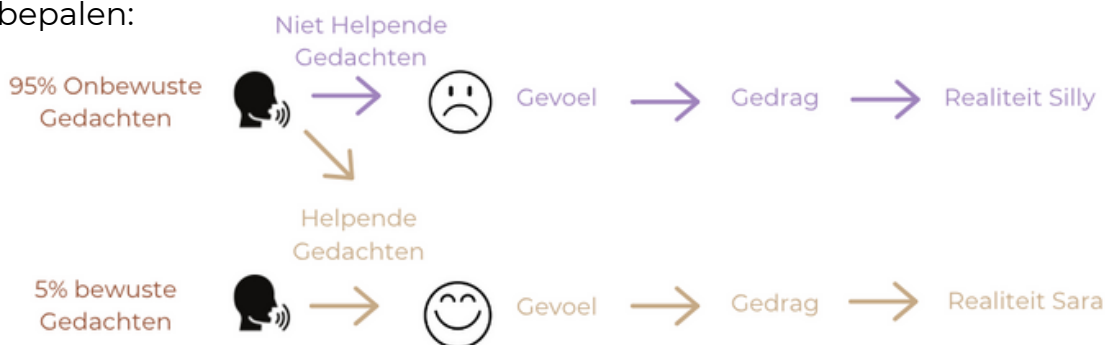
Je bewustzijn omvat een filter voordat het door wordt gezet naar je onderbewustzijn. Je kunt denken en zeggen: "Dit slaat (n)ergens op". Het filtert op (on)waarheden. Je onderbewustzijn kan dit niet, die kan enkel alles binnenlaten en opslaan. Je saboterende stem, die dus in je onderbewustzijn zit, neemt de volgende uitspraken als dé waarheid aan:

- "Als ik uit eten ga, dan is mijn week verpest"
- "Als ik een zak chips open maak, dan kan ik deze beter dezelfde dag nog helemaal opeten"
- "Als ik bij andere mensen ga eten, dan ben ik afhankelijk van wat ze daar aanbieden aan voeding. Ik kan er zelf niks aan doen als dat ongezond is en kan daarom niet afvallen"

Je zou zeggen, super handig toch dat je geautomatiseerde gedachten, gewoontes en patronen hebt? Zeker handig zodat je niet meer over elke actie na hoeft te denken. Zo kun je onder andere autorijden zonder over elke handeling na te hoeven denken.

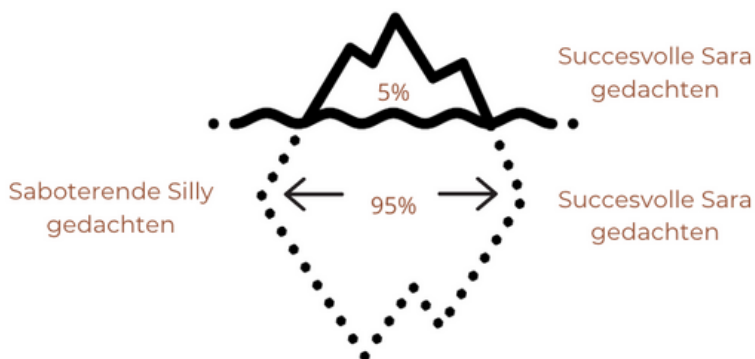
Maar minder handig als je beseft dat er in je onderbewustzijn veel gedachten en patronen zitten die niet kloppen en je juist weg houden van je doelen.

Tot je 7e levensjaar is je bewustzijn namelijk niet geactiveerd. Je hebt alles als waarheid overgenomen wat je ouders en omgeving toen tegen je zeiden omdat je enige intrinsieke doel **overleven** is. Ook heb je zelf conclusies getrokken op basis van gebeurtenissen die nu als de waarheid in je onderbewustzijn zitten. **Je onderbewustzijn is dus in je kinderjaren geprogrammeerd met als doelstelling overleven; veilig zijn.** En laat nou net je onderbewustzijn het grootste gedeelte, 95% van de tijd, de koers van je leven bepalen:



Je onderbewustzijn bepaalt grotendeels wat je denkt, doet en dus bereikt in je leven. Je onderbewustzijn bepaalt dus wat je behaalt in het leven en dus ook wat je weegt. Als je je niet bewust wordt van je onbewuste patronen, dan leef je het leven op de automatische piloot van je opvoeders, omgeving en logica tot aan je 7e levensjaar. **Dan leef je naar de stem in je hoofd die denkt dat je enkel veilig bent als je handelt naar de al eerder ingevoerde patronen en routines.**

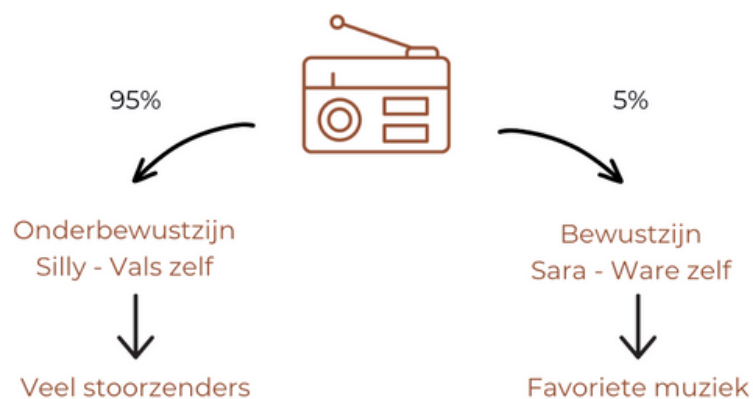
Je onderbewustzijn neemt het als waarheid aan als het overeenkomt met je programmering uit je kindertijd. Ongeacht of de programmering zinvol is voor je levensdoelen. **Die stem is Silly, ook wel je ego.** De enige taak van Silly is om je te laten overleven. Het maakt voor Silly niet uit of je levensdoelen of je afslank doelen realiseert of dat je voldoening haalt uit het leven. **Overleven is waar het om draait.** Saboterende Silly, je vals zelf, gaat voor veiligheid. Enkel je ware zelf, Succesvolle Sara, gaat voor vooruitgang. Zo roept er 1 luide stem in je “hou alles bij het oude” en 1 zacht stemmetje “wat als dit zou lukken”.



Je kunt het vergelijken met een radiostation:

5% van de tijd staat je favoriete muziekzender op. Je bewustzijn heeft de macht waardoor je de muziek kunt afstemmen op wat je wilt horen. Je kunt nieuwe nummers uitproberen.

95% van de tijd staat er een muziekzender uit het verleden op repeat, de oude vertrouwde nummers. Je onderbewustzijn heeft de macht waardoor je het moet doen met de nummers uit je kindertijd. Ook de nummers die je nu geen fijne dag meer bezorgen blijven continu afspelen. Het is een soort grammofoonplaat.



Zolang je niet het verschil weet tussen Silly en Sara, en de keuze die je daar zelf tussen kunt maken, dan zal je altijd het grootste gedeelte van de tijd blijven handelen naar je stoorzender. Silly zal dan op maximaal volume blijven tetteren, want het functioneert in onwetendheid; in je onderbewustzijn. Laten we daarom dieper induiken op wie Silly en Sara zijn.

Wie is Silly

Silly wil dat je overleeft, veilig bent. Niks meer, niks minder. Ze wil graag dat jij veilig bent in de buitenwereld en geen pijn (meer) zult hebben. Met dit doel scant Silly voortdurend je omgeving. **De basis van Silly is angst.** Het geringste signaal wordt opgepikt. Het wil zeker weten dat je veilig bent en zoekt dan ook naar (afslank)garanties voor de toekomst. Silly zoekt de **veiligheid** buiten jouzelf wat daar nooit gevonden kan worden.

De oplossing van Silly is: een ideaalbeeld creëren. Zo wil ze dat je maatje 36 hebt, altijd fit bent en gezond eet. Als je aan het ideaalbeeld voldoet, dan ben je veilig volgens haar. Maar ook dat is onmogelijk want niemand is altijd 'perfect'. We hebben allemaal gezonde en minder gezonde dagen.

Dat kan Silly niet accepteren **waardoor ze jou gaat bekritisieren**: "je hebt het verpest" roept ze tegen je. **Ook kan Silly je omgeving gaan bekritisieren**: "zie je wel, die methode van Mind ur Body werkt ook niet". Je blijft daardoor streven naar een vlekkeloos traject zodat je toch maar weer gaat voldoen aan haar ideaalbeeld van een slank persoon. Beide manieren die Silly aandraagt werken niet; de veiligheid buiten jezelf zoeken en perfectie nastreven.

Tot op een zekere leeftijd had je Silly nodig. Als puber ontwikkelde je Silly zodat je los kon komen te staan van je ouders en een eigen identiteit kon krijgen. Eenmaal op jezelf, mag je Silly weer gaan afleggen. Een te krachtige Silly stem zorgt ervoor dat je moeilijk bij je gevoel kunt komen en vertrouw je teveel op jezelf. Een onderontwikkelde Silly leunt teveel op anderen. **Beide handelen vanuit angst: de angst om niet goed genoeg te zijn.**

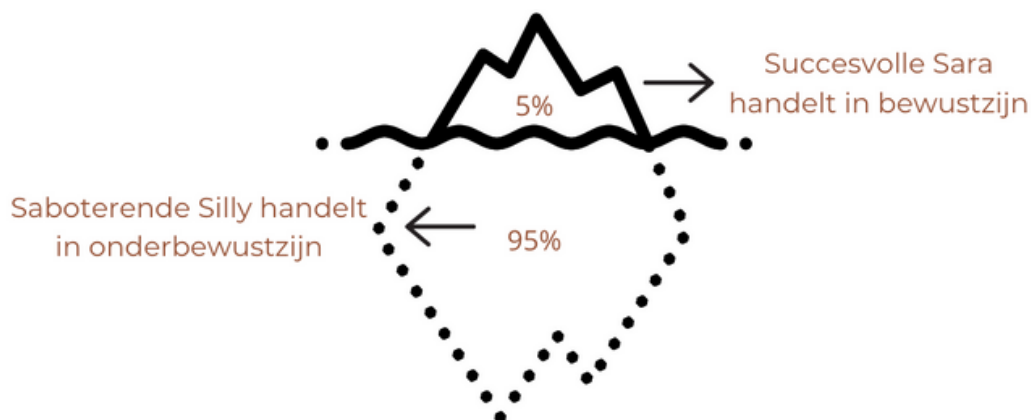
- Silly doet er alles aan om je veiligheid voor elkaar te krijgen. Het is de buitenlaag van je persoonlijkheid, een soort harnas. De laag is **primair, dwingend reageert direct** op de buitenwereld. Als iemand een opmerking maakt, dan ga je direct in de verdediging. Het is een automatisme en gaat dus vanzelf.
- De kernovertuiging van Silly: **niet goed genoeg zijn**
- Het perspectief van Silly is dan ook dat we leven in een wereld van schaarste en tekort en waar het recht van de sterkste geldt.
- Silly **oordeelt** continu over wat het tegenkomt met hoe het zou moeten zijn.
- Silly **creëert scheiding**; het moet boven of onder iemand staan. Het zal niet gelijk staan aan de ander.
- Het is **nooit genoeg** voor Silly, na het ene (afslank)succes moet direct de volgende uitdaging behaald worden.
- Silly leeft alleen in de **toekomst** of in het **verleden** en niet in het hier en nu.
- Silly opereert vanuit **dualiteit**; dat betekent alles of niets, zwart of wit, goed of slecht. Noem het hokjesdenken. Dit doet Silly om een begrijpelijk beeld te kunnen schetsen van de realiteit.
- Het vervormt en laat dingen weg omdat het anders te complex wordt. Veel van onze reacties zijn daarom ook niet gebaseerd op de realiteit. Maar zijn gekleurd door de herinneringen uit je verleden en ervaart iedereen zijn of haar subjectiviteit. Twee mensen kunnen naar hetzelfde kijken maar op basis van hun eigen ervaringen en verleden een totaal ander plaatje schetsen. **Je ziet niet hoe de wereld daadwerkelijk is, maar zoals jij denkt dat het is.**
- Silly ziet alleen haar **eigen perspectief**. Ze kijkt door de wereld via 1 filter, het filter van haar verleden want die kent ze en daarmee is ze veilig. Daardoor kan Silly de wereld enkel zien zoals ze denkt dat die is. Ze is continu aan het **projecteren en reflecteren**. Wijkt de buitenwereld af van het perspectief van Silly, dan is de buitenwereld fout. Silly zal niet stilstaan bij het feit dat er meerdere perspectieven zijn om naar de situatie te kijken.
- Silly creëert **continu een verwachting van hoe iets zou moeten** zijn op basis van eerdere ervaringen die je onderbewustzijn als waarheid heeft aangenomen. Want Silly heeft als enige doel om te willen overleven. Komt het overeen dan ben je veilig. Komt het niet overeen dan dreigt er gevaar. *De Dump het Dieet Denken - methode wijkt af van wat Silly kent. Er zal dan ook een gevoel van onrust of onveiligheid je bekruipten. Weet dat dit enkel Silly is die tettert en alles bij het oude wil houden.*

Als kind was je totaal afhankelijk van je omgeving of je kon overleven. De gedachten, gewoontes en patronen die je toen onbewust aangeleerd hebt gekregen, die bepalen nu de koers van je leven.

Wil je afwijken van bepaalde gedachten en patronen, dan zal Silly volop de rem drukken. Ze is immers in gevaar en dat wil ze niet! Dat verklaart ook direct waarom gedragsverandering zo'n uitdaging is. Alle groei ligt buiten hetgeen je al doet. **Want blijf je doen wat je altijd deed, dan blijf je krijgen wat je altijd kreeg.** Silly vindt dat heerlijk, maar Sara streeft naar persoonlijke ontwikkeling en het nastreven van levensdoelen. Ze kan hier precies niks mee.

Het zit in ieder mens om groei na te streven. Waar Silly alles bij het oude wil houden, wil Sara groeien en vooruitgang boeken. De één wil naar links, de ander naar rechts. **Zolang je je bewustzijn niet aanwakkert zal Silly de strijd altijd winnen en kom je precies waar je niet wilt zijn.**

De stem die je vooruit helpt en waarmee je je gewenste gewicht gaat behalen en behouden, komt uit Sara. Daarom is het belangrijk dat je Silly onder controle krijgt zodat jij zo soepel mogelijk naar je afslankdoelen toe kunt bewegen.



Wie is Sara

Het probleem is dat we denken te weten wie we zijn: ons ego, Silly. Je leeft dan in een illusie. Weten wie je in de kern echt bent; Sara, ook wel je ware zelf genoemd, is essentieel om te kunnen leven vanuit de stem die je vooruit helpt in plaats van laat vastlopen. Wie of wat is dan Sara? **Je bewustzijn, ook wel inner be-ing genoemd, is wie je werkelijk bent.** Zoals je op de wereld bent gekomen, al helemaal compleet en goed genoeg.

Het is de binnenlaag van je persoonlijkheid, het zit 'dieper'. Het reageert secundair en wacht tot jij luistert. Het praat wel maar dringt zich niet aan je op. Het laat je vrij.

- De kernovertuiging van Sara: goed genoeg zijn
- Het is gelijkwaardig aan anderen en zal je nooit superieur of inferieur laten voelen
- Het zorgt voor helderheid
- Het vergroot de verbinding met anderen of het respect als je een grens aangeeft

Hoe meer je naar deze stem luistert, hoe meer je ontdekt hoe krachtig en liefdevol ze is en vol waarheid zit. Deze stem brengt rust, een helder weten. Als je naar deze stem leert luisteren dan ben je altijd veilig, ongeacht wat je buitenwereld doet of zegt. Het is je innerlijke weten, ook wel **intuïtie** genoemd. Alleen als je bewust stilstaat en luistert naar Sara, dan zul je altijd de **veiligheid en zekerheid in jezelf vinden.**

Je maakt de overgang van overleven naar leven. Minder zwoegen en moeten en meer genieten. Je ziet in dat de veiligheid in jezelf zit en je zowel je mooie als minder mooie kanten mag omarmen. **Je ervaart zelfacceptatie en zelfvertrouwen.**

Je bent vrij om zelf te kiezen welke stem je de koers van je leven laat bepalen: Silly of Sara. Kies je niet, dan wint Silly. Kies je bewust, dan kan Sara luider gaan spreken. Je zult zien dat waar je naar luistert, hetgeen is wat je krijgt. Oorzaak en gevolg zijn duidelijk.

Makkelijk te onthouden metafoor:

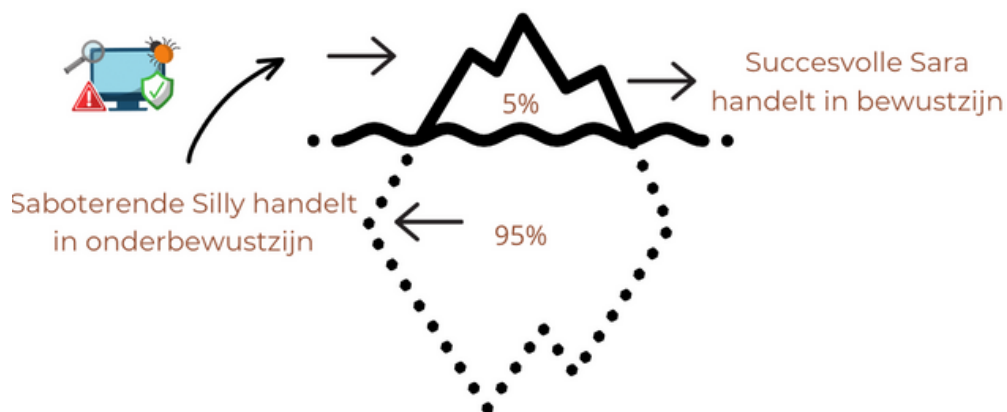
Je komt met een softwarepakket en een schone harde schijf op de wereld. Met je software functioneer je zoals bedoeld is.

Vervolgens komen er op je harde schijf allemaal downloads op basis van de ervaringen die je opdoet. **Maar tot je zevende jaar heb je nog geen virus software (je bewustzijn) tot je beschikking waardoor alles op je harde schijf (onderbewustzijn) terechtkomt.**

Jij als kind kon niet voor jezelf zorgen dus was je afhankelijk van je opvoeders en omgeving. Om te overleven heb je toentertijd gedachten voor waar aangenomen die je hielpen om - vroeger - veilig te zijn. Om te kunnen overleven. **Je leeft dus nu op de software vanuit je kindertijd inclusief alle virussen.**

Tenzij je de virussen er - bewust - uit gaat halen. Die virussen zijn gedachten, patronen en overtuigingen die je vroeger hielpen om veilig te zijn maar je nu niet meer dienen.

Zolang je geen virus-update laat uitvoeren, blijf je altijd functioneren vanuit de software uit je kindertijd. Zonder virussen verloopt je software veel soepeler en kun je doen wat je werkelijk wilt doen. Je komt weer terug bij je ware zelf.



Je ware zelf zit dus al in je, maar enkel verstopt onder belemmerende gedachten en patronen. Alles wat je nodig hebt om vooruit te kunnen komen in het leven zit in je. Je hebt het gehele software pakket al meegekregen bij je geboorte, **je bent dus niet kapot!**

Je hebt enkel een innerlijke schoonmaakbeurt nodig, een virusscan.

Ja precies, zo'n scan die we allemaal ellenlang uitstellen omdat het als gedoe aanvoelt. Maar we weten allemaal hoeveel soepeler en sneller je laptop werkt zodra je het toch doet.

Jij mag je ook gaan ontdoen van gedachten en overtuigingen die je nu niet meer dienen. "Maak opnieuw verbinding met je ware zelf".

De veiligheid die je al die tijd buiten jou zocht, bij je opvoeders, omgeving, bepaald uiterlijk of gewicht; die kun je nu jezelf geven.

Jij bent de bron van alles waar je naar op zoek was.

De verschillen op een rij tussen Silly: ego/ vals zelf (onderbewustzijn) en Sara: je ware zelf (bewustzijn):

Silly: Ego/ vals zelf (onderbewustzijn) - stem	Sara: Ware zelf (bewustzijn) - stem
Wil overleven: survival modus	Wil groeien/ ontwikkelen: groei modus
Veiligheid	Vooruitgang
Extern gericht: externe validatie	Intern gericht: interne validatie
Perfectie	Acceptatie: mooie en minder mooie kanten
Projectie	Introspectie
Subjectief	Objectief
Angst	Vertrouwen
Negatieve emoties	Positieve emoties
Overdenkt, doet niks	Denkt helder, doet wat nodig is
Kernovertuiging: niet goed genoeg zijn	Kernovertuiging: goed genoeg zijn
Leeft vanuit: Hoe iets zou moeten zijn	Leeft vanuit: Het is zoals het is
Onverzadigbaar	Verzadigbaar
Dualiteit: goed of fout	Neutraliteit
Onrust	Rust
Doet wat omgeving zegt dat goed is	Vertrouwd op intuïtie
Boven of onder de ander staan	Gelijk zijn aan elkaar
Oordeelt over anderen	Is oordeelloos
Afhankelijk van anderen	Onafhankelijk van anderen
Nemen	Geven
Tekort energie	Overvloed energie
Maskers dragen: valse identiteit(en)	Jezelf zijn: ware identiteit
Leeft in toekomst of verleden	Leeft in het hier en nu
Duister	Licht
Blijft binnen comfortzone	Treed buiten comfortzone
Continue afgeleid/ druk bestaan	Stilte en regelmatig alleen zijn
Illusie	Realiteit
Houdt rekening met één perspectief	Houdt rekening met meerdere perspectieven
Vasthouden	Loslaten
Onverzadigbaar	Verzadigbaar

Je goed genoeg voelen

De kern

In de kern komt het neer op het feit dat Silly zich in de basis niet goed genoeg voelt en dus onveilig. Sara voelt zich in de basis juist goed genoeg en veilig.

Omdat Silly zich niet goed genoeg voelt, gaat het **externe substituten** nastreven om waardevoller te voelen. Denk aan geld, macht, status, complimenten of een bepaald getal op de weegschaal. **En streeft het naar perfectie zodat Silly niet afgewezen kan worden of moet de buitenwereld perfect zijn zodat Silly zich niet onveilig voelt.**

Sara leeft vanuit onvoorwaardelijke eigenwaarde, goed genoeg zijn, en heeft deze externe substituten niet nodig om waardevol en veilig te voelen. De omgeving van Sara mag ook fouten maken omdat ze niet verwacht dat die perfect hoort te zijn.

Ongeacht wat er om Sara gebeurt, ze voelt zich stabiel, rustig en compleet. Ongeacht wat er om Silly gebeurt, ze voelt zich instabiel, onveilig en incompleet.

Daarom zal een bepaald getal op de weegschaal nooit de innerlijke rust opleveren waar je op hoopt. Maar zal het veranderen van Silly naar Sara denkpatronen - en daarmee je gewicht veranderen - wel de rust opleveren waar je zo naar verlangd. Je bent van binnenuit veranderd!



De kunst is om de stem van Sara te verstevigen. Hoe kun je die stem luider horen spreken? Door hem te ontdoen van alle angstige Silly stemmen. Hoe minder ruis, hoe meer helderheid. Ruis is Silly, helderheid is wat overblijft: Sara. **Oftewel:** je ware zelf.

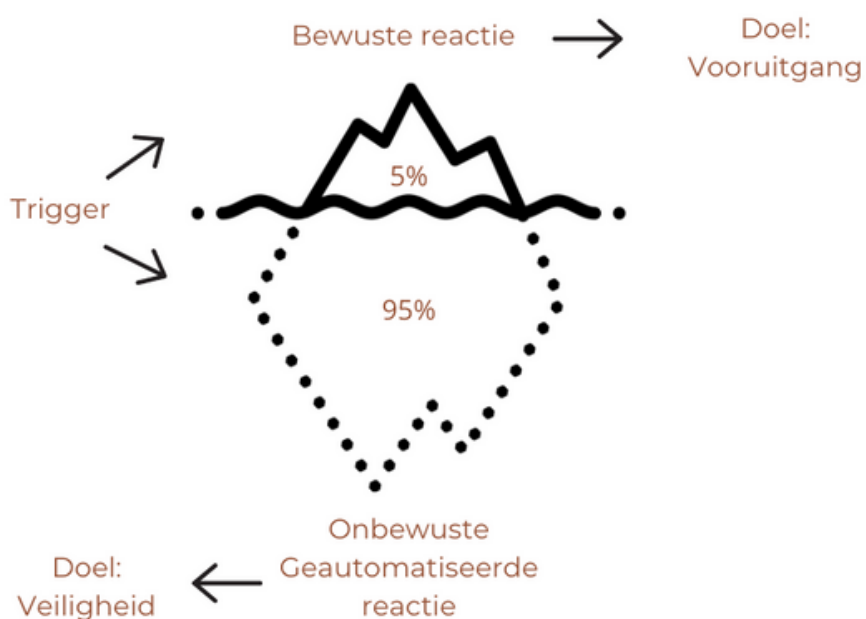
Zo versterk je de stem van Sara

Sara zelf leeft vanuit (zelf)vertrouwen en rust, Silly leeft vanuit angst en in een ratrace van nooit goed genoeg zijn. Vroeger was Silly super handig als overlevingsmechanisme als je op de vlucht moest voor tijgers. **Nu slaat je zenuwstelsel net zo op tilt bij een tegenvallend getal op de weegschaal als bij een tijger.**

Beide zijn **triggers**. De ene realistisch, de ander zorgt vooral voor 1 groot theater in je hoofd. En oh, wat houdt Silly van een theater want dan behoudt Silly haar bestaansrecht.



De uitdaging zit erin om bij een trigger niet meteen mee te gaan in de automatische reactie van Silly: zelfbescherming. Maar door een moment van bewustzijn er tussen te plaatsen kun je bewust voor een andere reactie kiezen. Deze bewustzijnsmomenten gaan we de komende 12 weken creëren door middel van de video's en opdrachten. Je hoeft dit dus nu nog niet te kunnen!



De stemmen hebben tegenstrijdige behoeften. De behoeften van Silly zijn vals, onecht. Het zijn schijnbehoeften en leiden niet tot voldoening op de lange termijn. De behoeften van Sara zijn echt. Ze maken je leven zinvol en geven je voldoening.

- **Silly behoeften:** streven naar zekerheid, macht, wil belangrijker gevonden worden dan anderen. Er ligt een fundamenteel gebrek aan (zelf)vertrouwen onder. Silly zoekt oneindig naar zekerheid, wat nooit komt. Gericht op creëren van veiligheid in de buitenwereld.
- **Sara behoeften:** liefdevolle relaties met anderen en met voeding, zingeving, persoonlijke groei en de ontwikkeling van je talenten. Op het diepste niveau willen we uit onszelf halen wat je te bieden hebt zodat je het leven kunt geven wat je te bieden hebt. Intrinsiek gemotiveerd om doelen na te streven niet uit het gebrek aan veiligheid.

Het leven vanuit Silly behoeften maakt je hard en brengt je in een toestand van bekritisieren en schaarste.

Het leven vanuit Sara behoeften maakt je liefdevol en brengt je in een toestand van dankbaarheid en overvloed.

Welke behoeften jij gaat vervullen hangt af wat je bij een trigger/ angst gevoel gaat doen. Keer je terug naar je veilige haven, je comfortzone, of ga je **ondanks de angst het toch doen**. Silly zal gaan tetteren: stop met dit programma. *Als je dan, ondanks de angst voor nog een teleurstelling, het programma erbij pakt en doorpakt, zal Sara sterker worden en kun je een liefdevolle relatie met jezelf, met eten en je lichaam ontwikkelen.*

De angst in het hier en nu, is de angst uit je verleden

Het is goed te weten dat de angst die je in het hier en nu ervaart, een angst uit je jeugd is. **Je draagt de angst nog met je mee als 'de waarheid'**. In je jeugd heb je situaties meegemaakt die je het gevoel van gevaar gaven. Deze situaties hebben trauma's in je achtergelaten. Trauma's zijn open wonden die je niet ziet, maar wel voelt zodra iets buiten jou iets gebeurt of als iemand wat zegt op je wond (trauma) drukt (triggert).

Dit hoeft niet een grote traumatische ervaring te zijn geweest, dit kan al een opmerking van iemand anders zijn over je gewicht of over je eetpatroon wat een grote impact op jou als kind heeft gemaakt. Een trigger, situatie of persoon, die nu iets in je losmaakt, drukt op een oude wond.

Silly zal er alles aan doen dat niemand bij je wonden kan komen zodat je die pijn niet meer hoeft te voelen. Dus gooit Silly zelfbeschermingsmuren op door bijvoorbeeld bekritisserend te zijn (naar je coach) of uit de situatie (dit programma) weg te lopen die triggert.

Het typische stoppen met het bekijken van de video's en het maken van de opdrachten zodra het 'moeilijk' wordt. Dit weglopen noem je ook wel 'pleisters plakken'. Werkt even heel goed omdat je geen pijn meer voelt, maar het lost niet de oorzaak van je probleem niet op.

De oorzaak van de wond los je alleen op als je het van binnenuit heelt: door de wond de voeding te geven die het nodig heeft om te herstellen. **Die voeding is dat jij als volwassene je innerlijke kind datgene geeft/ hoort wat ze vroeger niet gehad of gehoord heeft:** de woorden dat je opmerkt wat de daadwerkelijke pijn is, accepteert dat die emotie er is en vervolgens transformeert naar een helpende gedachte.

Je kunt nu immers met je volwassen blik **een ander perspectief** op de situatie schijnen. En dat is dan ook wat we samen gaan doen in dit programma. Je krijgt een ander perspectief over afvallen. Je kunt nu inzien dat je veilig bent en dat er meerdere manieren zijn om de situatie te aanschouwen. **Nogmaals, geen zorgen: we gaan dit samen stap voor stap doorlopen!**

Een andere kijk, zorgt voor een ander perspectief > andere gedachten > andere gevoelens > andere gedragingen > ander resultaat

Je innerlijke Silly stem naar Sara transformeren, gaat in de basis over het bewustworden van je triggers en het reguleren van je reactie daarop. Je reactie veranderen doe je door je perspectief te veranderen.

"Voel je je negatief, verander je perspectief!"

Je hebt nu belemmerende overtuigingen in je onderbewustzijn zitten die je perspectief van de wereld bepalen. **Deze belemmerende overtuigingen zijn eigenlijk regulerende overtuigingen om je veilig te houden.** In het verleden hebben deze overtuigingen ervoor gezorgd dat je veilig was. Dat je je zenuwstelsel onder controle kon houden.

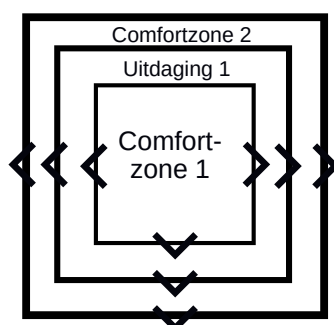
Als je wilt groeien richting je afslank doelen toe, zul je je zenuwstelsel moeten uitdagen. Beetje bij beetje zodat het opmerkt; "hee er is geen gevaar". Dit kan. Op die manier vergroot je je comfortzone. Op die manier krijgt je Sara stem steeds meer volume.

Belangrijk te beseffen: je comfortzone is wat bekend voor je aanvoelt. **Maar het wil niet zeggen dat wat bekend voor je is, ook goed voor je is.** Zo kan overwerken heel erg bekend aanvoelen, maar het wil niet zeggen dat het goed voor jou is. Rust nemen kan voor vele mensen een enorme trigger zijn. Silly gaat schreeuwen dat er direct gevaar op de loer ligt. Als je direct 5 avonden minder zou gaan werken dan trekt je zenuwstelsel dat niet.

Daarom is het belangrijk om kleine veranderingen door te voeren en daarmee je comfortzone te vergroten. Dan merkt Silly dat je alsnog veilig bent en dan krijgt Sara steeds meer spreekrecht. We gaan om die reden kleine veranderingen in je voeding doorvoeren i.p.v. je in 1x 180 graden anders laten eten.

Silly zou dan gaan steigeren en Sara komt dan nooit aan het roer te staan. Dit is dan ook de reden waarom diëten slechts tijdelijk vol te houden zijn, op wilskracht.

Wij leren je niet afvallen op discipline, doorzettingsvermogen of 'hard werken'. Maar juist op een liefdevolle manier naar jezelf toe. Het duurt wellicht wat langer, maar het resultaat is blijvend omdat je **van binnenuit bent veranderd.**



Het stappenplan voor switchen van Silly naar Sara

Reminder: weet dat we alles nog heel erg uitgebreid en stap voor stap gaan behandelen in het Dump het Dieet Denken - programma. Voor nu is het voldoende dat je begrijpt hoe je globaal gezien kunt switchen van Silly naar Sara denkpatronen.

Je weet nu wat de twee stemmen zijn, hun doelen en beweegredenen. Aan jou nu de taak om bewust het besluit te nemen of je gaat voor je Silly stem of voor je Sara stem.

Silly: overleven en nooit goed genoeg zijn in het hier en nu

Sara: voluit leven en voldoening halen uit het leven

Neem voor jezelf het besluit. Wil je gaan leven vanuit Silly of Sara. En onthoud: blijf je doen wat je altijd deed, dan blijf je krijgen wat je altijd kreeg.

De gewenste verandering in je buitenwereld zit in je binnenwereld!

Verander de stem in je hoofd, en de wereld verandert met je mee.

Je ziet wat je denkt.

Wat je denkt bepaalt wie je bent.

Wie je bent bepaalt wat je behaald.

**Als je je buitenwereld wilt veranderen,
dan moet je je binnenwereld veranderen.**

Je gewicht verander je door je stem in je koppie te veranderen. **Hoe kun je dan van ego gedachten naar je ware zelf gedachten overstappen?**

De **MAND** uitleg: zodra je je ervan bewust bent geworden dat Silly je een verhaal vertelt, dan kun je dat verhaal gaan veranderen. De fysieke realiteit is namelijk dat er genoeg bewijs is dat je nu goed genoeg bent.

De meer onderbouwde aanpak is door middel van het volgende stappenplan:

1. Observeren (bewustwording)
2. Accepteren (begrijpen waar bullsh*t vandaan komt)
3. Transformeren (laat de belemmerende gedachte los + helpende gedachte aannemen)

We gaan het toelichten:

Trauma is niet wat ons overkomt, het gaat over wat er in ons gebeurt als gevolg van wat er met ons gebeurt. Dus de wond is je gevoel van tekortkoming of niet goed genoeg zijn, niet waardig genoeg zijn.

Zodra je je eenmaal realiseert, dat het niets te maken heeft met iets anders dan de interpretatie die je al die jaren geleden hebt gemaakt van de situatie in je eigen ervaring, dan kan je het niet meer aannemen als dé waarheid zodra je het opmerkt. **Je hoeft niet langer onderworpen te zijn aan die interpretatie van jezelf in de wereld.**

Silly houdt vast aan een illusie, de interpretatie van de situatie. Sara leeft vanuit realiteit, dat je compleet bent. Bewustzijn van je gedachten is dus de eerste belangrijke stap van het loslaten van niet werkende gedachten. **Je gaat dus eerst meer dieet gedachten opmerken dan voor de start met het 'Dump het Dieet Denken' - programma.** Pas na bewustwording kunnen we de niet werkende denkpatronen elimineren en wel werkende denkpatronen implementeren. Met bewustzijn schijn je licht op Silly. **Aangezien Silly alleen in het donker kan bestaan, ontmasker je haar daarmee.**

Maar het is niet voldoende. "In order to heal, you have to feel". Om je oude wonden te kunnen helen moet je niet alleen de Silly gedachte opmerken, je moet het gevoel wat opkomt bij die gedachte doorvoelen.

Dus niet langer wegrennen van je emoties door op zoek te gaan naar externe substituten zoals de reep chocola in je keukenkastje. Nee zitten, vertragen en doorvoelen wat gevoeld moet worden. Merk op dat je emoties hebt, maar ze niet bent. Accepteer vervolgens dat je dit voelt.

Zodra je begrijpt waar de emotie vandaan komt, uit een oude trauma-ervaring, dan kun je het accepteren en loslaten. Bedank de gedachte dat het je door een lastige situatie heeft geholpen en laat de gedachte vervolgens los. Het dient je namelijk niet langer. Je weet inmiddels beter wie je in de kern daadwerkelijk bent.

Vervolgens kun je overgaan tot transformeren.

Je moet je huidige denkpatronen gaan doorbreken. Er moeten veranderingen worden aangebracht. Alleen als je veranderingen in je mentale houding aanbrengt zal er iets veranderen in je realiteit.

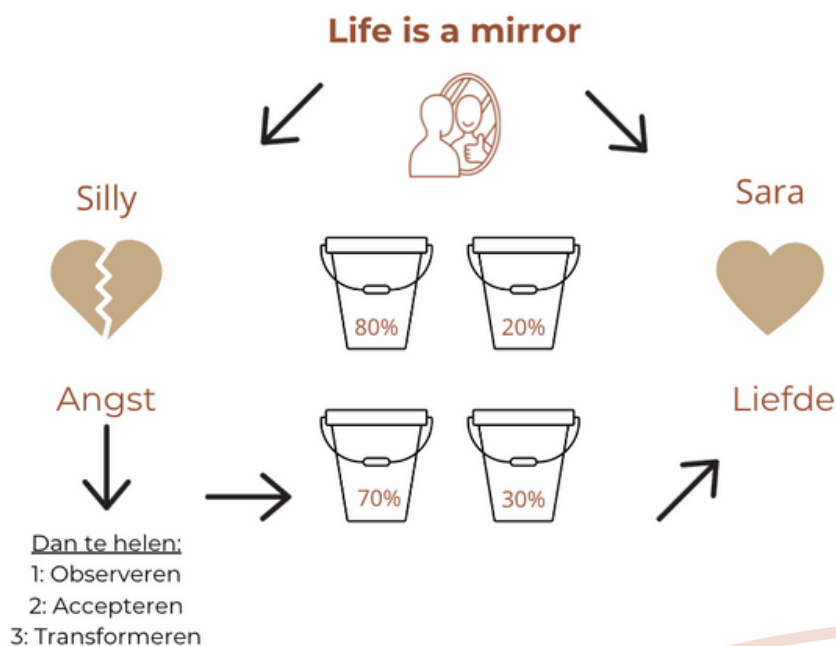
Als je blijft hangen in het opmerken en doorvoelen van je emoties, dan zal er niet veel veranderen. Het is dan alsof je 1 stap vooruit zet en 2 stappen terug.

Dus ja, 'feeling is a big part of healing', maar healing is ook anders op komen dagen in je leven. Beide vereisen moed. Je mentale houding bepaalt uiteindelijk wat je aantrekt in je leven.

Dus de switch moet je maken van angst naar vertrouwen. **Wat je terugziet in je fysieke realiteit is altijd een match met hoe je innerlijke mentale houding is.** Het leven is wat dat betreft net een spiegel. Oftewel: **wie je van binnen bent, krijg je terug in je buitenwereld:**

Houding -> Gedachten -> Gevoelens -> Acties -> Realisaties

- **Leef je vanuit Sara:** Liefdevolle houding -> Overvloed gedachten -> Gevoelens van rust/vertrouwen -> Geven -> Helemaal oke zijn zoals je bent en hoe het nu is -> Leven in het hier en nu "Happy where I am, eager for more"
- **Leef je vanuit Silly:** Angstige houding -> Tekort gedachten -> Gevoelens van onrust/wantrouwen -> Nemen -> Niet oke zijn met hoe je nu bent en hoe het leven nu is -> Leven in je hoofd bij gisteren of morgen "Not happy where I am, need more"



Je hele wereld verandert extern, op het moment dat jij intern verandert.

Je ziet altijd terug wat jij gelooft en wat jij voelt dat je waard bent. Je trekt aan wie je bent. Niet wie je was of wilt zijn. Hoe meer je gaat leven vanuit Sara, hoe meer je dit gaat terugzien op alle vlakken in je leven.

Alleen jij kunt je realiteit veranderen! **Je saboteert jezelf continu omdat je Silly aan het stuur laat.** Zet je ware zelf achter het stuur. Silly staat tussen je huidige realiteit en je gewenste realiteit in. Ga steeds meer de overgang maken van Silly gedachten naar Sara gedachten.

Het verhaal van de wolven

Ken je het verhaal van de wolven? De wolf die je voedt zal groeien. Voed je Silly, dan zal zij groeien. Voed je Sara, dan gaat zij groeien. Dit is niet van vandaag op morgen opeens 'gefixt' of veranderd. **Gedragsverandering duurt 6-9 maanden.** Je kunt dus niet verwachten dat je binnen een paar weken na de start van het programma geen dieet gedachten meer hebt!

Sterker nog, net zoals jij jezelf de rest van je leven zult moeten blijven voeden, moet je Sara ook de rest van je leven blijven voeden. Als je dat niet bewust doet, dan zal Silly groeien. Hoe kun je steeds meer de emmer vullen, de voedingsbodem, van Sara voeden?

- 1. Je mentale Sara voeden:** Door continu, de rest van je leven, je niet helpende gedachten vanuit Silly te observeren, accepteren en te transformeren in helpende gedachten vanuit Sara. Met het stappenplan in het programma ga je steeds meer vanuit je ware complete kern leven.
- 2. Je fysieke Sara voeden:** Door goed voor jezelf te zorgen. Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe beter jij je voelt, hoe positiever je houding is, hoe meer je handelt vanuit liefde in plaats van angst. De brandstof die je in je lichaam stopt, is de energie die je te leveren hebt in de wereld en dus de energie die je zult aantrekken. Een stabiel gevoel van zelfvertrouwen vraagt om duurzame energie: voeding in plaats van vulling, een volle batterij in plaats van af en toe gas kunnen geven. Je gaat vanuit intrinsieke motivatie de switch maken van: 'geen chocola *mogen* eten' naar 'minder chocola *willen* eten'.

Succesvolle Sara



→ Mentale Sara voeden

→ Fysieke Sara voeden

Zie het voor je als een ui die we gaan afpellen. De schillen van de ui zijn Silly. Het is je foutieve zelfbeeld, het geconstrueerde zelf. De lagen die we over onze 'echte ik' heen hebben geplakt. **Silly is er uit zelfbescherming.**

We kennen allemaal wel mensen die zichzelf enorm overschreeuwen of de mensen om hun heen bekritisieren. Ze hebben veel aandacht nodig, een grote auto of duur horloge. Ze hebben het liefste dat andere mensen tegen hen opkijken. Ze tolereren geen feedback en genieten van bevestiging van een ander. Dit zijn vaak juist mensen die zich in hun kern onveilig en onzeker van binnen voelen. **Hun angstige Silly moet ze beschermen tegen hun instabiele kern.**

Mensen die zich heel hard naar de buitenwereld opstellen, heel kritisch zijn naar hun omgeving of bij het minste en geringste in de verdediging schieten, daarvan kun je dus vrijwel zeker weten dat ze diep van binnen juist onzeker zijn.

Ze kunnen dit masker van "groot en sterk" ophouden en altijd iemand anders blijven spelen of ze gaan hun belemmerende patronen en gedachten stuk voor stuk afpellen totdat ze bij hun ware zelf komen: goed genoeg zijn. En daarmee vanuit zelfvertrouwen, licht, liefde en overvloed gaan leven. Net zoals deze mensen de keuze kunnen maken om van 'hard' naar 'zacht' te gaan leven. Heb jij de keuze om vanuit 'dieet denken' naar duurzaam gewichtsverlies denken' te gaan leven.

Denk niet dat er geen lastige momenten gaan komen. Die gaan er gegarandeerd komen. En dat is juist helemaal oké. **Het is aan jou om juist dan door te pakken zodat Sara meer voeding krijgt dan Silly en je de interne transformatie kunt maken die nodig is voor je gewenste gewicht!**

Laten we samen jouw schillen stuk voor stuk gaan afpellen. We geloven erin dat dit jouw laatste en meest succesvolle afslankreis ooit gaat worden!



Yes,
Je hebt de introductie voltooid!

