

DE EERSTE FASE

VERGEET NIET TE GENIETEN

Ik denk dat ik dit persoonlijk één van de belangrijkste onderwerpen vind uit mijn boek: dat je jezelf toestaat te genieten van je keuze om iets aan je overgewicht te doen. Natuurlijk is het hartstikke belangrijk dat je je aan al je regels houdt, maar af en toe een gezonde blik op jezelf en een stapje minder is ook helemaal oké. Probeer te genieten van wat een gezonde leefstijl met je doet. Geniet van het afvallen. Geniet van de veranderingen in je lijf. Geniet van het leven. Van het nieuwe hoofdstuk in jouw boek, waarin je hebt gekozen voor een behandeling tegen jouw overgewicht. Eindelijk een keuze voor jezelf. Soms zijn we geneigd om vanuit belemmerende gedachten naar iets te kijken, maar dat levert vaak alleen maar meer spanning op. Als ik op social media kijk, zie ik bijna allemaal angsten, twijfels en doe-ik-het-wel-goed-berichten. Waarom niet simpelweg genieten? Trots zijn op waar je mee bezig bent. De reis die je maakt is belangrijker dan het eindpunt ervan, en weet je waarom? Omdat het er niet om gaat hoeveel je in één jaar afgevallen bent. Het gaat erom hoeveel je na tien jaar afgevallen bent. Daarom zul je anders naar jezelf en naar eten moeten gaan kijken, en dat is ook niet erg.

Als alles hetzelfde had moeten blijven als
voorheen, had je ook geen maagverkleining
hoeven ondergaan.

Want je kunt niet alles bij hetzelfde laten, je verdient een nieuwe start, of je nu aan het begin van het traject staat of na vijf jaar merkt dat je de structuur hebt losgelaten. Je mag elke dag opnieuw starten, en genieten is daarvan een heel groot onderdeel. Je zult merken dat ik je in mijn boek regelmatig momenten van genieten wil laten beleven. Ik vind het een belangrijk onderdeel van het leven. Angsten en zorgen zullen er altijd zijn, dat mag ook. Maar dat moet dan wel in balans zijn met de positieve veranderingen die je doormaakt. Juist het omarmen van je onzekerheden, en het accepteren dat ze onderdeel zijn van de reis die je aan het maken bent, geeft rust. Het genieten is onderdeel van de reis die je na je maagverkleining maakt.