

SUCCESVOL AFVALLEN
ZONDER
VOEDINGSSCHEMA

SUCCESVOL AFVALLEN

***ZONDER
VOEDINGSSHEMA***

Neem afscheid van je onzekerheid
en breng de jus weer terug in je leven

THIERRY VAN MELIS

SUCCESVOL AFVALLEN ZONDER VOEDINGSSHEMA

Neem afscheid van je onzekerheid en breng de jus weer terug in je leven

ISBN/EAN boek: 978-94-93222-98-4

ISBN/EAN e-book: 978-94-93277-00-7

NUR-code: 860

Copyright © Thierry van Melis 2021

Eerste druk

Redactie: Giséla Fidler, Expertboek

Vormgeving: Daisy Goddijn, Expertboek

Foto cover: Luuk Zomerhuis

Uitgever: Expertboek (www.expertboek.com)

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER

De intellectuele eigendoms- en auteursrechten © van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij de auteur. Kleine citaten met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Website auteur: www.we-are.club

Website uitgever: www.expertboek.com

DISCLAIMER

De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie in dit boek te verschaffen. Daarbij heeft hij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie, maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie of als gevolg van interpretaties in dit boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in en de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie.

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	11
Hoofdstuk 1. Breng de jus van het leven terug	15
Hoofdstuk 2. Wees eerlijk tegen jezelf	23
Hoofdstuk 3. Zet de verandering in gang	49
Hoofdstuk 4. Pas op voor deze valkuilen	79
Hoofdstuk 5. Train je dankbaarheid	89
Hoofdstuk 6. Wat we je wilden vertellen	95
Hoe nu verder?	99
Over de auteur	103
Nawoord	107
Bijlage: Short Diary (SD)	109

VOORWOORD

Het is donker om mee heen terwijl ik de wekker hoor afgaan. Langzaam open ik mijn ogen, waardoor het donker plaatsmaakt voor licht. M'n ogen voelen zwaar en ik wil helemaal nog niet opstaan. Ik kijk naar de wekker die blijft rinkelen om aan te geven dat het zeven uur in de ochtend is. Vroeg! Bij het raam hoor ik de duiven druk converseren met elkaar. Het gebrom van de auto van mijn vader klinkt over de oprijlaan, terwijl ik hoor aan het geluid van de koffiemachine in de woonkamer dat m'n moeder een kop koffie pakt. Iedereen is al druk bezig met ontwaken en op weg naar de bestemming voor die dag. Voor mij is het tijd om naar school te gaan. Maar pfff... het was opnieuw een korte nacht, waarin ik veel heb liggen piekeren. Er dwalen veel gedachten rond in mijn hoofd, die ervoor zorgen dat ik vaak korte nachten heb en me slap voel.

'Ben ik wel goed genoeg?'

'Waarom vindt geen meisje mij leuk?'

'Hij zei gisteren dat ik beter kan stoppen met krachttraining, want je ziet het toch niet.'

'Zij zei dat ik een knik in mijn neus heb, waardoor m'n neus lelijk is.'

'Waarom heeft hij dit wel en ik niet?'

'Je moet eruit, het is tijd voor school!', klinkt opeens een stem onderaan de trap. Het is mijn moeder die bang is dat ik opnieuw te laat kom. 'Ja, ja, ik kom er al uit', laat ik haar weten en ik stap met tegenzin uit bed. Snel voer ik de standaardroutine uit: kleren aan, tandenpoetsen, boterhammen smeren. Als ik mijn kleren aanheb, voel ik opeens een gebonkt in mijn lip! Een herkenbaar gevoel dat ik al verscheidene keren hebt gehad. Ik leg mijn vinger langzaam op mijn lip en voel een zwelling. 'Het zal toch niet?', hoor ik mezelf denken. Snel ren ik vanuit mijn slaapkamer de douche in en kijk ik in de spiegel. Ja hoor, heb ik weer... een koortslip op de onderkant van mijn lip. Zo groot dat het een deel van mijn bovenlip laat verdwijnen. 'Waar heb ik dit allemaal aan te danken?', zeg ik hardop tegen mezelf. De negatieve gedachten komen alweer mijn hoofd in:

'Wat zullen anderen hierover zeggen?'

'De meisjes op school gaan me straks de koortslipjongen noemen.'

'Kijk die jongen, hij is vies want heeft een koortslip.'

'Nooit met hem zoenen, dan krijg je ook een vieze koortslip.'

'Hij wast zichzelf zeker nooit, bahl'

Ik probeer snel iets te verzinnen om het zo min mogelijk te laten opvallen. Ik pak een pincet en prik alle blaasjes kapot. Druk deppend met een stukje wc-papier probeer ik het vocht geen kans te geven om andere delen van mijn lip te besmetten, zodat morgen niet mijn hele mond onder de koortslip zit. Eenmaal weggepoetst, vind ik het nog te veel opvallen. 'Waar blijf je nou? Je komt te laat op deze manier', roept mijn moeder nog eens onderaan de trap. Snel, de make-up van m'n zus! Wat lijkt het meest op de kleur van mijn lippen? Deze kleur? Nee toch niet. Ik probeer een andere kleur. Ja, deze camoufleert wel een groot deel van de koortslip. Met een wattenstaafje kleur ik mijn lip heel langzaam in tot deze camouflagetechniek perfect is. Yes, gelukt! Met een rustiger gevoel loop ik de trap af naar beneden. Terwijl ik in de keuken kom, kijkt mijn moeder mij aan, waarop ze meteen zegt: 'Wat heb jij op je lip zitten, is dat de make-up van je zus?'

Met het angstzweet op m'n rug fiets ik richting school, bang voor de opmerkingen die ik zal krijgen. Ik hoor ze al lachen en roddelen. 'Heb je die jongen gezien met die koortslip? Wat een viezerik is dat!' Eenmaal aangekomen in de fietsenstalling kom ik al wat klasgenoten tegen. We groeten elkaar waarbij ik tactisch een kant kies, zodat ze de goede helft van mijn lip zien. Poeh, gelukkig geen opmerking gehad. Terwijl ik met mijn gezicht half in mijn kluisje gedoken zit, zodat niemand me kan zien, gaat de zoemer. Tijd om mezelf te melden in de klas, slik!

Vandaag zit ik naast Bart. Toevallig net die jongen die geen blad voor zijn mond neemt en ervan kan genieten om anderen voor joker te zetten. Shit, tref ik net weer! Om het zo goed mogelijk te laten verlopen, probeer ik Bart zoveel mogelijk te ontwijken. Ik kijk hem niet aan wanneer hij tegen mij praat. Ik staar recht vooruit naar het bord en verroer mijn gezicht niet tot nauwelijks, zodat Bart niks kan zien. De strijd in mijn hoofd is begonnen, twee stemmen die elkaar aanvechten.

'Wat zit ik nu te doen, wees niet zo'n mietje en kijk Bart gewoon eens aan, het zal allemaal wel meevallen.'

'Nee, blijf wegstaren, want als hij het ziet dan zet hij je ongetwijfeld voor joker!'

Na een hevige discussie in mijn hoofd besluit ik angstig om mijn hoofd heel langzaam richting Bart te draaien terwijl we in gesprek zijn. Bart kijkt me aan en even staat alles stil. Elke seconde lijkt wel een minuut te duren en alles wat Bart zegt gaat ineens in slow motion. Ik voel een zweetdruppel langs mijn rug naar beneden glijden. Ik ben zo zenuwachtig, en dat allemaal door een koortslip. De gedachten beginnen weer:

'Gaaf hij een grap maken?'

'Schiet hij in de lach?'

'Wat zal hij zeggen en vinden van mijn koortslip?'

Het verhaal hierboven is een van de vele verhalen die ik je over mijn jeugd kan vertellen. Een jeugd waarbij onzekerheid de overhand had, waardoor ik tegen kleine situaties opzag alsof het hele grote bergen waren. Door deze onzekerheid ontweek ik situaties. Ook probeerde ik vrienden te worden met mensen om me heen, niet omdat ik ze aardig vond, maar zodat ze dan zeker niet tegen me waren. Meisjes aanspreken durfde ik niet, omdat ik bang was om een blauwtje te lopen.

INLEIDING

Door deze ervaringen weet ik hoe het is om jezelf onzeker te voelen en welke negatieve impact dit kan hebben op jouw leven. Er is echter een oplossing! Door de jaren heen heb ik mezelf persoonlijk weten te ontwikkelen met behulp van boeken, mentoren en andere hulpmiddelen, zodat mijn onzekerheid verleden tijd is. Tegenwoordig heb ik soms zelfs iets te veel zelfvertrouwen. Nu is het tijd om deze kennis door te geven, om jou en andere mensen te kunnen helpen bij het bereiken van hun doelen.

In mijn werk als personal trainer heb ik de afgelopen 7 jaar veel mensen met onzekerheden begeleid. Wanneer ik vraag wat zij graag willen bereiken, is het antwoord bijna altijd: 'afvallen!' Ze vinden zichzelf te dik en zijn niet blij met hun uitstraling wanneer ze in de spiegel kijken. Wanneer ik vervolgens vraag wat ze denken nodig te hebben om te bereiken wat ze willen, antwoorden ze vaak: 'Een persoonlijk voedings- en trainingsschema.'

Hoewel ik in de eerste jaren van mij carrière ook dacht dat zo'n voedings- en trainingsschema nodig was, kwam ik er later achter dat dit niet de duurzame oplossing is waarnaar deze mensen op zoek zijn. Helaas is dit de denkfout die zij ook maken. Een voeding- en trainingsschema op maat neemt niet hun complete onzekerheid weg. Wat zij en jij moeten leren om onzekerheden weg te nemen, is om meer van jezelf te gaan houden en een krachtige denkwijze te ontwikkelen. Deze krachtige denkwijze laat geen negatieve gedachten over jezelf toe.

In dit boek leer jij die krachtige denkwijze te ontwikkelen, waardoor jij veel meer uit je leven haalt. Wanneer jij jouw eigenwaarde weet te verhogen en je jezelf anders gaat zien, gebeuren er dingen in je leven waarvan jij dacht dat je het niet kon. Gaaf hè!

VOOR WIE IS DIT BOEK?

Dit boek is voor iedereen die merkt dat hij of zij dingen in het leven ontwijkt of anders aanpakt omdat er onzekerheid in het spel is, ongeacht sekse of leeftijd. Deze onzekerheid kan zijn ontstaan door ervaringen uit het verleden, omdat je misschien ooit gepest bent. Het kan ontstaan zijn doordat je jouw eigen uitstraling en lichaam niet mooi vindt, omdat je jezelf vergelijkt met de modellen op sociale media. Het kan ook door andere situaties komen, maar het belangrijkste is dat jij weet dat dit verleden tijd wordt als je dit boek uit hebt en je alle adviezen opvolgt.

Wanneer je nooit een vervelende ervaring hebt gehad, maar je jezelf toch onzeker voelt, dan is dit boek nog steeds geschikt voor je. Wanneer je eigenwaarde al voldoende is, betekent dit niet dat je niet nog meer van jezelf kan gaan houden. Dus of je nu totaal onzeker bent, of een redelijk vertrouwen hebt opgebouwd, dit boek heeft een positieve invloed op jouw leven! Ben jij er klaar voor?

WAT LEER JE IN DIT BOEK?

In hoofdstuk 1 lees je dat het tijd is om de jus van het leven terug te brengen. De term die staat voor de handelingen die je dat stukje extra geluk brengen in het leven, maar die je mist omdat je jezelf er niet comfortabel bij voelt. De heeft mede te maken met de conditionering die je hebt opgebouwd door de jaren heen.

In hoofdstuk 2 is het tijd om eerlijk tegenover jezelf te zijn. In dit hoofdstuk laat ik je zien waardoor mensen vaak de boot missen, omdat ze niet eerlijk tegenover zichzelf zijn. Ik ga in dit hoofdstuk in op zelfwaardering, commitment, helderheid, angst en de magnetische werking van gedachten.

In hoofdstuk 3 gaan we voor verandering! Je leert een effectieve ochtend- en avondroutine, die je kunt gebruiken om jouw energieniveau 'sky high' te maken. Daarnaast lees je over de vijf overtuigingen die nodig zijn voor een succesvolle verandering. Het hoofdstuk sluit af met de zes mentale spieren die je moet trainen om het te veranderen en om deze verandering in stand te houden.

Hoofdstuk 4 gaat in op de valkuilen die je kunt tegenkomen tijdens het behalen van je doelen.

In hoofdstuk 5 leer je waarom het belangrijk is om je dankbaarheid te trainen. Op deze manier ga je de reis op weg naar jouw doelen makkelijker volhouden, omdat je door deze manier van positieve psychologie ervoor zorgt dat je hormonen zoals serotonine aanmaakt.

In hoofdstuk 6 nemen we alle hoofdstukken nogmaals verkort door, zodat je een helder overzicht hebt van het gehele boek.

Tot slot vind je jou 'short-dairy', die jij na het lezen van dit boek kan inzetten om al jouw doelen te gaan bereiken.

LEESTIPS

Om jouw eigenwaarde succesvol te laten groeien, heb ik een aantal leestips voor je. Neem deze tips mee tijdens het lezen van dit boek, zodat je er alles uit haalt wat erin zit.

1. Zoek een plek op waar je rustig kan lezen zonder afleiding. Zo lees je niet simpelweg een tekst, maar neem je informatie in je op.
2. Markeer zinnen en stukken tekst die jij belangrijk vindt, zodat je aan het eind van dit boek een samenvatting hebt van gemarkeerde tekst
3. Vraag jezelf altijd af: 'Hoe pas ik dit toe in mijn leven?'
4. Lees met een 'open mind'. Er zullen dingen in dit boek staan die je als zweverig ervaart, maar met een 'open mind' wordt alles anders.
5. Lees niet het gehele boek in één keer uit. De informatie die hierin staat, is te veel voor je brein om het allemaal in één keer op te slaan.
6. Geniet van het proces!

Heel veel leesplezier!

Thierry van Melis

Eigenaar van WE ARE – your physical en mental personal training