

Inleiding: Kennis is niet het belangrijkste, wat dan wel?

Kennis is niet het belangrijkste! Wat dan wel?

Veel mensen weten eigenlijk wel dat ze verkeerd, ongezond eten, of niet genoeg bewegen. Dus de kennis om het anders te doen is er wel of in ieder geval gedeeltelijk. Maar toch: ze eten ongezond of houden het gezonde eten niet vol. Blijven op de bank zitten.

Wat is er aan de hand?

Heel vaak zit je in je zoogdierenbrein, ons middelste brein. Hier zit je in als je gestrest bent. Als je in dit brein zit, kun je niet meer helder denken en laat je je leiden door je onbewuste overlevingsdrijfveren. Dus bij gebrek aan energie, wat je als "honger" of trek ervaart, pak je zoet en vet. Daar word je nog meer moe van en je blijft dus op de bank zitten...

Hoe pak ik dit aan?

Bewustwording helpt. Als we ons dit bewust zijn kunnen we ons zelf ondersteunen. Je zit dan in je hogere brein en hebt veel meer overzicht en keuzevrijheid (neocortex is overzichtsbrein). Je kunt jezelf helpen uit de spiraal van zoet, vet eten en moe voelen te halen.

Maar dat vergt wel doorzetten, terugvallen en weer doorzetten van jezelf. En uitrusten, dan kom je makkelijker in je hogere brein. Steeds maar weer jezelf ondersteunen en door mij ondersteund worden in dit proces!

Haak dus niet af, weet van jezelf dat je moeilijke tijden zult hebben.

Terugvallen betekent niet dat je dan ook gefaald hebt. Elke dag ga je gewoon weer verder, het is nu eenmaal een proces. En je gaat voelen dat het beter gaat. En dat je in een positieve spiraal komt!

Goed zo, dit is de mindset die je nodig hebt!

Als je dit goed onthoudt, heb je de grootste en meeste belangrijkste stap al gezet, namelijk: je snapt jezelf en je blijft altijd achter jezelf staan!

Meten is weten:

Laat je bloed in ieder geval testen op : HB, Vitamine D, B12, schildklier en laat je bloeddruk meten. Vraag een uitdraai van de precieze waarden. Mijn ervaring is dat de huisarts vaak zegt dat je bloed oké is, maar dat het bijvoorbeeld aan de lage kant is. Voor jou kan dat echt te laag zijn. Je hebt geen vergelijk met de waarden toen jij je nog goed voelde.

Wil je weten in welke mate je **bijnieruitputting** hebt, kijk dan hier: <http://bijnieruitputting.com/quiz/> dit geeft je een goede indicatie