



Afvallen door Groeien

Paula Laning

Afvallen
door Groeien

Afvallen door Groeien

Paula Laning

Omslagontwerp en Vormgeving:

Louise Janssen | de Bladenkamer | Zwolle

Reacties:

Bloglezers uit alle windstreken

Drukkerij:

Bariet | Steenwijk

Uitgever:

Paula Laning | Drijber | september 2014

ISBN:

978-90-815499-2-9

Bestellingen

via www.paulalaning.nl

Alles uit deze uitgave mag overgenomen en
verveelvoudigd worden, mits met bronvermelding.
Niets is alleen van mij.

**pau
lala
ning**

Voorwoord

Vastberaden, licht geïrriteerd en met stralende ogen stapte ze mijn praktijk binnen. 'Die 10 kilo moet eraf. Het is tijd!' Verwarring bij mij. Ik liet mijn professionele blik over haar lichaam gaan. Paula Laning, die mij eens gecoacht had over 'aanpakken in plaats van uitstellen'. Een aantrekkelijke, goed geconserveerde 40-er die 50+ bleek te zijn. Slank met vrouwelijke rondingen. 'Zou het 3 kilo lichter programma iets voor je zijn?'

Sessie één: 'Hoe ziet je leven er over vijf jaar uit als je niets verandert?' Dit werkte als een katalysator. Het bracht energie. Energie om 's ochtends vroeg de VAM-bult op te rennen, een sportschool te kiezen, zich gedisciplineerd terug te trekken in haar pipowagen om haar roman af te schrijven en de wijntjes met droge worst te beperken.

Zowel Paula als ik waren verrast over de vérstrekkende gevolgen van meedoen aan het 10 kilo lichter programma. Een column, waarin ze niets verhullend haar gedragsveranderingen en weerstanden nader onderzocht en beschreef, was geboren. Haar pieken en dalen op het 10 kilo lichter pad brachten haar groepsgenoten en veel andere lezers herkenning en stimulas.

Paula heeft mij geraakt met haar interpretaties van onze sessies.

Een prachtig openhartig verhaal voor een ieder die wil groeien of afvallen.

Fenna Janssen

de '10-kilo-juf', Diëtist – Therapeut 10kilolichter.nl

auteur van "Liefde in plaats van chocola"

Inhoudsopgave

Fenna's voorwoord 07

Waar vind ik wat 94

Dank je 95

Van mij:	Van mijn lezers:	Van anderen:
00 V érstrekkende gevolgen 10	Rolf en Tanja Busscher 12	Achteraf blijken de meest uitzichtloze situaties het meeste levensinzicht te geven
01 Kan ik het (niet) alleen? 14	Henk de Groot 16	Mislukken betekent niet dat het me nooit gaat lukken; het betekent dat ik meer geduld moet hebben
02 Missen wat je niet miste 18	Wim Heusinkveld 20	Jouw leven verandert niet door wat je roept, maar door wat je stilletjes zegt in jezelf
03 Onbewust bekwaam graag 22	Hella van Grinsven 24	Wie beweert dat iets niet kan, mag degene die ermee bezig is absoluut niet storen
04 Wie zit er in mijn melk te brokkelen? 26	Jij 28	Kracht bestaat niet uit spieren, maar uit een ontembare wil
05 Moeten en ontspannen 30	Ellie Feunekes 32	Als je geen tijd hebt om te ontspannen, wordt het tijd om te ontspannen
06 Step, steps, steppen 34	Jij 36	Het leven is wat het is: je kunt het niet veranderen. Maar je kunt wel jezelf veranderen
07 Grote glaasjes, kleine glaasjes 38	Jan Houkes 40	Het leven bestaat voor 10% uit wat je overkomt en voor 90% uit hoe je ermee om gaat
08 Waar doet ik het voor? 42	Jij 44	Als je alles van tevoren weet, ga je liggen voordat je valt
09 Minder/meer wordt meer/minder? 46	Lidwien en Marjolein 48	Je hebt niets aan vrijheid als je niet ook de vrijheid hebt om fouten te maken
10 Elke dag opnieuw 50	Tineke Verjans 52	Het kostbaarste geschenk dat we iemand kunnen geven, is onze aandacht
11 Even stil 54	Bianca Kroon 56	Niet elke dag is goed, maar er is iets goeds in elke dag
12 Twee x op 1 dag 58	Jij 60	Te ver doorschieten is net zo verkeerd als te vroeg opgeven
13 De aanhouder wint. Ja, ja... 62	Jan Willem Wolff 64	Wie niet durft te kiezen is een gevangene van zijn vrijheid
14 De mentale sportschool -intake 66	Anja Eijzenga 68	Succes is één keer meer opstaan dan je gevallen bent
15 Waarom dan toch? 70	Berendy Gähler 72	Beoordeel een mens naar zijn vragen, niet naar zijn antwoorden
16 Doelen en latten 74	Tineke Huizing 76	Als je geen tijd hebt voor je passie, is het dan wel je passie?
17 Balans en onbalans 78	Mirjam Lub 80	Jouw stress komt niet door het gedrag van anderen, maar door het gedrag waarmee jij reageert
18 Stoere dame 82	Monique Huizenga 84	Iets wordt pas onmogelijk als je zelf alle mogelijkheden uitsluit
19 Gelukt! Maar nog niet klaar 86	Anita 88	Houd stug vast aan jouw doel, maar wees flexibel in je aanpak
20 Kwetsbaar en rond 90	René Lelie 92	Zij die geen angst kennen, kennen geen moed. Want werkelijke moed is het overwinnen van de angst

Vérestrekkende gevolgen

We schrijven begin februari 2014. Ik constateer dat afvallen en mijn deelname aan het *Groepsprogramma 10 kilo lichter*¹ van Fenna Janssen gepaard gaan met flinke persoonlijke groei. Ik ben gek op persoonlijke groei en op schrijven. Ik besluit wekelijks mijn ervaringen te delen met wie maar wil, onder de noemer Groeien door Afvallen. En zo wordt zomaar het idee voor mijn derde boekje geboren.

Wil jij weten hoe die twee samengaan, groeien en afvallen, en waarom dat ook voor jou interessant kan zijn? Lees dan verder over de vérestrekkende gevolgen van mijn kennismaking met Fenna.

Even terug naar het begin. In de vijf jaren die ik nu weer samenwoon ben ik tien kilo gegroeid. Vijf daarvan zelfs in het afgelopen jaar, nadat ik geveld was door een fikse griep. Hardlopen voelde daarna als een onmogelijke opgave en mijn tomeloze energie was op. Ik had vaak zelfs geen zin om aan een nieuwe dag te beginnen. Ook het maken van keuzes werd moeilijker, dus maakte ik ze soms niet. Kortom, het leven werd minder leuk.

Eten en drinken bleef echter onverminderd lekker. De kilo's bleven dus met gemak aan mijn lijf hangen. Afvallen, daar was ik blijkbaar

minder goed in. Tot ik Fenna Janssen ontmoette met haar workshop *Mindful chocolade eten*²: *3 minuten genieten van één bonbon* en daarna geen behoefte meer hebben aan een hele reep chocola. Alleen al bij het horen van die titel was ik verkocht, ik heb 'm twee keer gevolgd. Fenna vertelde toen over haar *Groepsprogramma 10 kilo lichter*, waarin je een andere, gezondere levensstijl aanleert. Ik had geen belangstelling.

Een half jaar later gaf ik het toe: afvallen kan ik niet alleen. Ik meldde mij alsnog aan voor het programma dat eind januari 2014 van start ging. Nog een half jaar later ben ik klaar met schrijven. Ik bundel mijn ervaringen – indien nodig wat aangepast – tot een boekje, voeg toepasselijke Wijsheden van de Week toe en een paar leuke reacties van abonnees die met mij meeleezen en meeleven. Zie hier het resultaat.

Ik wens je veel lees-, groei- of afval-plezier. Of alle drie tegelijk.

Beste Paula,

Zonder dat je het waarschijnlijk weet, ben je al geruime tijd een beetje een huisgenoot van ons, althans virtueel en met name op maandagmorgen.

Je maandagse Wijsheid van de Week levert dikwijls gesprekstof op of een moment van bezinning.

[.....]

Graag blijven we op de hoogte van hoe jouw innerlijke groei omgekeerd evenredig gaat verlopen met je gewicht of zo iets. Bon courage, en veel plezier met dit proces.

Hartelijke groet uit de Bourgogne, ook van Tanja,

Rolf Busscher

www.lesreprilles.nl

Achteraf
blijken de meest uitzichtloze situaties
het meeste levensinzicht te geven.

Ruth Zwijgers

Kan ik het (niet) alleen?

Een paar weken na mijn redelijk impulsieve aanmelding voor het *10-kilo-lichter-programma* mailt Fenna het inschrijfformulier. Of ik dat even wil invullen. En dan slaat de twijfel toe. Kan ik het echt niet op eigen houtje? Het is toch te zot voor woorden. Ik, die anderen coacht, moet zelf gecoacht worden om af te vallen? Belachelijk. Maar ja, mijn afval-statistieken laten zien dat ik het, tot nu toe, niet zelf kan. Maar het zal me lukken, ooit, alleen nu dus nog niet.

Bijzonder fenomeen is dat, je weet zeker dat je iets kunt, ondanks dat het je nog nooit gelukt is. Desondanks blijf je geloven in jezelf en in het feit dat het ooit wél gaat lukken. En dan lees ik het verhaal van Roos Vonk in Psychologiemagazine (maart, 2014) over haar nieuwste boek *Je bent wat je doet*³. Daarin heeft ze het over de later-illusie: ‘het lijkt alsof dingen die ons nu zwaar vallen om aan te beginnen [bijvoorbeeld afvallen], later op een magische wijze makkelijker worden.’ En: ‘Waar we anderen beoordelen op hun feitelijke gedrag en prestaties, kijken we bij onszelf meer naar onze goede bedoelingen, ook al zijn die nog niet gerealiseerd.’

Hoe treffend geschreven. En hoe onrealistisch zijn we dus, wij mensen.

Ha, maar dat geldt natuurlijk niet voor mij en ik mail mijn ingevulde inschrijfformulier terug met de vraag: ‘Stel nou dat het me lukt om voor de start van het programma mijn leefpatroon te wijzigen en ik raak mijn overtollige kilo’s kwijt, kan ik mij dan nog terugtrekken?’ Dat moet kunnen toch, zelfstandig afvallen met Kerst en Oud & Nieuw voor de deur? Fenna antwoordt: ‘Uiteraard lukt het jou om je leefpatroon te wijzigen en af te vallen. Door zes maanden mee te doen met het programma wordt je nieuwe levensstijl vaste gewoonte en kun je niet meer terug ;-).’

Ik leg me erbij neer. Als Roos Vonk gelijk heeft is de kans groot dat het me nooit gaat lukken om op eigen houtje al die extra kilo’s kwijt te raken.

En zo komt de dag dat ik start met ‘10 kilo lichter’ steeds dichterbij. Net als de vérstreckende gevolgen die mijn deelname mij zullen bezorgen, al vanaf de eerste les.