



Fokje Westerling is coach bij haar praktijk SolidConcepts Communicatie & Coaching. Ze geeft ook mindfulness- en zelfcompassietrainingen. Elk kwartaal schrijft ze een column voor ForYou Magazine.



Zeven soorten *honger*

Goede voornemens: doen we er nog aan? Bij de drogist denken ze van wel. Zelf ben ik bezig geweest met het online Mindful Eten-programma van Jan Chozen Bays, een Zenmeditatie-lerares en kinderarts uit de VS. Ze heeft hier ook een boek over geschreven. Als mindfulnessstrainer en liefhebber van koken en eten was ik er nieuwsgierig naar. Het blijkt waardevolle inzichten te geven, zoals het onderscheiden van zeven soorten honger: van je ogen, neus, mond, maag, cellen, geest en van je hart.

Waarom eet (of drink) je eigenlijk? Welke honger ben je aan het stillen? Het zien van eten doet eten, ervaar ik geregeld. Al zit ik vol, mijn ogen blijven betoverd. Niet door een kunstwerkje in een sterrenrestaurant, maar gewoon door een doordeweekse pasta. En misschien word ik, bewust of onbewust, ook beïnvloed door verleidelijke geuren en het verlangen naar een aangenaam mondgevoel. Of zie ik opwinding aan voor honger van de maag? In

een blij bui snak ik namelijk naar beloning en bij boosheid naar brandstof. En hoewel chips en snoep al jaren uit huis zijn verbannen, blijken ook ongebrande noten van de Ekokplaza prima te voldoen.

SOLIDCONCEPTS COMMUNICATIE & COACHING

Fokje Westerling • Kamerlingheplein 15
9712 TR Groningen • 06-24200882 •
fokje@solidconcepts.nl • www.solidconcepts.nl

Cruciaal blijkt de honger van de cellen. Aan welke stoffen hebben ze behoefte? Het leren luisteren naar wat je lichaam nodig heeft is een eerste vaardigheid in mindful eten, vertelt Chozen Bays. Zo komt mijn notenconsumptie in een ander daglicht te staan en sla ik de 'Weten van (H)eerlijk Eten' boeken van Rineke Dijkkinga erop na, om te achterhalen om welke stoffen het mogelijk gaat. Of gaat het misschien om harthonger, het verlangen naar koestering, waardering, rust, verbondenheid of liefde?

Honger van de geest (mentale honger) laat mij weten dat ik na een paar uur werken beslist een heerlijke boterham verdien. En omdat ik al lekker ben opgeschoten, mogen het er ook twee zijn, die ik vervolgens, om geen tijd te verliezen, achter de laptop opeet. Ik eet ook graag voor de tv, vooral tijdens het kijken naar 'Masterchef Australië' (honger van de ogen!). Ja, ik hou van eten, maar welbeschouwd snaai ik soms maar een end weg en let ik helemaal niet goed op wat ik eet. Ik eet dan op de automatische piloot. Als ik met aandacht proef, geniet ik er meer van. Of minder. Want de notenmix van een Duitse discount blijkt dan helemaal niet zo lekker en zelfs een tikkeltje slof, terwijl de houdbaarheidsdatum nog niet in zicht is. Hoezo dat toch de bodem van het bakje al is bereikt? Mijn innerlijke criticus heeft er een streng oordeel over.

Gelukkig heb ik ook een innerlijke helper. Die maakt me bewust van wat er in me omgaat - de gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die ik op dat moment heb - en van reacties hierop. Zoals de neiging om een minder welkome emotie weg te drukken, te verdoven of er afleiding voor te zoeken. En die ook vraagt: 'Wat heb je nodig? Hoe kan ik je helpen? Wat wens je jezelf toe?' Vaak gaat het bij mij om de erkenning dat het leven nu eenmaal een hoop onzekerheden met zich meebrengt en dat denken controle te hebben een illusie is.

En om liefde voor mezelf, als basis voor alles. Een liefdevol, gezond en vervullend 2017 gewenst!

“WELBESCHOUWD
SNAAI IK SOMS MAAR
EEN END WEG