

CHRISTEL VAN SPENGLER

DE KRACHT VAN ONS ONBEWUSTE BREIN

Ongewenste corona- of vakantie kilo's? Kwestie van minder eten en meer bewegen en je bent ze zo weer kwijt. Ja duh...was het maar zo simpel! Túúrlíjk weet je dat het zo werkt, maar waarom lukt het dan niet? Om de doodeenvoudige reden dat er tussen weten en doen nog een enorme kloof gaapt, die maakt dat jouw gedrag haaks staat op de resultaten die je graag zou zien.

Meer dan 95 procent van ons handelen gebeurt vanuit ons onbewuste brein, dus op de automatische piloot. Denk jij nog na over hoe je je veters moet strikken, je tanden poetst of autorijdt? Gelukkig maar, want als je alles met je volle bewustzijn zou moeten doen dan was je halverwege de ochtend al door je energievoorraad heen.

Een Indiaas gezegde luidt: 'De eerste dertig jaar van je leven vorm jij jouw gewoontes. De tweede dertig jaar vormen jouw gewoontes jou.' Toen je klein was, leerde je waarschijnlijk van je ouders dat je je bord leeg moest eten, anders kon je fluiten naar je toetje. Het gevolg hiervan is dat je nu als vanzelfsprekend je bord leegeet, waardoor je je vaak overeet. Jonge ouders kennen de truc: een zere knie doet minder pijn met wat zoetigheid in de mond. De pijn wordt uiteraard niet verzacht door de suikers, maar door de afleiding. Niet vreemd dus dat je op latere leeftijd vaak troost zoekt in een reep chocola of zak chips. Een tafel vol heerlijkheid associëren we met gezelligheid en gastvrijheid. Of erger nog, als we water verkiezen boven wijn worden we weggezet als ongezigelig... Dus laten we ons overhalen toch maar een glaasje mee te drinken, want we willen geen spelbreker zijn. Zo werkt ons brein!

Door zulk aangeleerd gedrag zijn we gestopt met luisteren naar ons lichaam en is eten gekoppeld geraakt aan emotie. De tijd waarin we slechts drie eetmomenten per dag hadden en voeding louter als brandstof werd beschouwd, ligt ver achter ons. Tegenwoordig is er meer dan voldoende voedsel beschikbaar; het ligt letterlijk overal voor het grijpen. Ons onbewuste brein ziet voedsel echter nog steeds als voorwaarde om te kunnen overleven en wil het zo snel mogelijk bemachtigen. Ons onderbewuste werkt nog net zoals in de oertijd, toen suikerhoudend en ander hoogcalorisch voedsel schaars was. We laten ons dan ook heel makkelijk verleiden door dit onbewuste brein en voedingsproducenten en marketeers spelen hier natuurlijk handig op in.

De grote uitdaging is dus om die gewoontes te veranderen en ons niet langer te laten verleiden. Om ingesleten patronen duurzaam om te zetten naar nieuwe, gezondere gewoontes, heb je inzicht nodig in je huidige leefstijl, inzicht in waarom je vastloopt. Zonder bewustwording daarvan is verandering niet mogelijk. Vraag jezelf af wat je graag anders zou willen zien en probeer antwoord te geven op de vraag waarom het tot nu toe nog niet gelukt is. Bewust keuzes maken kost energie. Als we die energie even niet hebben, zal ons onbewuste brein altijd de weg van de minste weerstand kiezen en vervallen we heel makkelijk in oude gewoontes. Probeer dus ook niet alles in één keer te veranderen, maar doe het stapje voor stapje. Kleine veranderingen kunnen echt verschil maken en ervoor zorgen dat ons brein langzaam went aan de nieuwe gewoonte. ◀



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS VOEDINGSDESKUNDIGE, LEEFSTIJLCOACH, KINDER-EETCOACH BIJ 'LEKKER PÛH!!!' EN EIGENAAR VAN VOEDINGSADVIESPRAKTIJK GOOILAND IN NAARDEN. WWW.VOEDINGSADVIESPRAKTIJK-GOOILAND.NL