

"Wat moet je nou echt doen, om gelukkiger in je lijf te zitten?"

1) Accepteren, of...

2) Energie steken in het proces welke jou over een lang tijdsbestek, langzaamaan, met vaak psychische pijnningen, verdriet en onzekerheid gepaard zullen gaan.

Ervan uitgaande dat je teveel eet, zoniet, dan is meer bewegen voldoende.

Je hebt 2 soorten zwaarlijvigheid:

- diegenen wie op latere leeftijd besluiten, er iets aan te doen. Omdat in de loop des leven, een langzame accumulatie van lichaamsgewicht, tot een zekere drempel van goedkeuring is gekomen.
- Diegenen die snel dik worden, uit emotionele verwaarlozing, en dit proces eigenlijk niet kunnen stoppen, want eten verlicht pijn.

Eten minderen is vaak niet genoeg, het gaat om het soort eten. Maar dit artikel gaat nu over het bewegen. Via de bewegingen, het bezig zijn met je lichaam, reinigt zich de geest, en komen er verstandige beslissingen uit voort. Omdat ons denken ook lichaam is! Beweging, is verbetering.

Wat werkt is het minst plezierig. Wat plezierig is, werkt niet. Onthoudt dat je te dikke lichaam, compenseert tegen elke lastige uitvoerbare oefening. Een roker houdt ook niet van actief sporten. Dikke mensen niet van opdrukken!

Ga opdrukken! Doe rottige oefeningen op de mat. Een oncomfortabel matje. Ga in de meest vreemde posities staan, en belast elke spier waarvan je geen weet hebt. Doe datgene wat echt slecht aanvoelt. Waarbij je emotioneel wordt en boos... Nu zit je goed! Ga bijvoorbeeld in de zithouding tegen de muur aan, met je benen in een hoek van 90 graden. Tot je huilt van de pijn. Deze tranen zullen je eetwoede wegnemen. Het is het diepe verdriet dat er uitkomt via de oefening. Probleemeters hebben een emotionele disbalans. Het kan allemaal via de oefening eruit geholpen worden. Je moet leren jezelf actief (*expres dus*) te pijnigen. Deze pijn, moet eruit. Tot je begint te genieten, (*van de oefening!*) Zodra je op het punt bent, dat het opdrukken jou plezier geeft, ben je er.

Van dat moment af, is jouw gedachte gezond, is je emotie in balans, Omdat je pijn via de beweging is opgelost. Je kunt wachten tot het uit zichzelf naar voren komt,, welke jou laat eten, of je kunt hem actief opwekken!

~Pijn vermijden is pas lijden!~

Wat Extra tips:

- Versnel je tempo, wees niet traag, haast je wat meer. Als ik pissen moet, doe ik dat snel, en kleed me snel aan. Denk snel en doe snel. Liefst tien dingen op een dag. Zo leef je relatief langer, want je hebt meer gedaan.
- Eet meerdere keren per dag, kleinere porties.
- Denk veel na, en kijk veel met je ogen, focus op alles. Scan je omgeving. Ogen vreten energie en hersens verbranden gigantisch veel glucose bij het nadenken en verwerken van beelden. Lees lastige boeken, maak het jezelf wat uitdagender.
- Geef jezelf meer positieve stress, maak afspraken door elkaar, ga bij meerdere vrienden langs per dag, en doe niet je boodschappen in één keer, maar ga twee keer op en neer. Neem altijd de trap, en twee treden tegelijk! Of drie..

"In het doen, is geen tijd om te piekeren, en je pijnlichaam te voeden, zodat excuses worden geboren, om je leven weg te eten"

