



WAT IS

J  O  W

Excuus?



**MAAK KORTE METTEN MET JOUW
EXCUSES VOOR HET TE LAAT IS**

Wat is jouw excuus?

Isabelle Plasmeijer

Disclaimer:

Met dit boek kun je zelf aan de slag gaan. Het is niet bedoeld als psychische of medische handleiding. De informatie en verhalen die gedeeld worden in dit boek dienen als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over jouw eigen welzijn, zowel jouw lichamelijke als geestelijke gezondheid. Het dient niet als vervanging van welke psychische of medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen over psychische of lichamelijke klachten en/of problemen altijd jouw eigen huisarts of een psycholoog. De uitgever, auteur en ISA Power zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit werkboek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever.

Ontwerp & Opmaak: Isabelle Plasmeijer

Redigeer werk: Gaby van Schilt

© ISA Power

Copyright © 2017 - ISA Power

Eerste druk: mei 2017

Schrijver: Isabelle Plasmeijer

Uitgever: Tipografia Lussografica, Caltanissetta - Italië

Dit boek is voor iedereen die naar persoonlijke vrijheid verlangt. Voor mensen die bereid zijn daar wat voor te doen in plaats van een leven lang te zeuren en te hopen dat er iemand hem of haar komt redden en gelukkig komt maken. Dit boek zal je helpen jouw negatieve gedachten, excuses en uitstel gedrag jouw geluk niet langer te laten beïnvloeden.

Als topsporter in de judo bepaald mijn gewicht of ik mag deelnemen aan een toernooi. Ik ben dus altijd bezig met voeding, trainen, mijn gewicht en de weegschaal. Maar hoe kan het dat ik obsessief met voeding en mijn gewicht bezig kan zijn zonder daar een eetstoornis aan over te houden, en anderen niet? Heeft een eetstoornis wel iets te maken met eten en gewicht? In het onderzoek wat ik voor ISA Power uitvoerde ben ik op zoek gegaan naar de antwoorden op deze complexe vraagstukken. Ik wilde weten welke invloed belemmerende overtuigingen hebben op het in stand houden van een ziekte, verslaving of een eetstoornis? En hoe worden belemmerende overtuigingen gecreëerd? En nog belangrijker; kun je deze overtuigingen ombuigen? Hiervoor heb ik gesprekken gehad met vrouwen die een eetstoornis hebben en hadden. Het zijn prachtige en moedige verhalen waarin openhartig wordt verteld hoe moeilijk het gevecht met jezelf kan zijn. Een moeilijk en complex onderwerp, maar zeer waarschijnlijk herkenbaar voor velen. Het was een levenservaring die ik de rest van mijn leven mee zal dragen. Ik wil alle mensen die ik heb mogen interviewen bedanken. Ook Isabelle Plasmeijer, waardoor ik zeer ben geïnspireerd tijdens het schrijven van mijn onderzoek, wil ik via deze weg bedanken. "Wat is jouw excuus?" is een prachtig boek wat de taboe over eetstoornissen wegneemt. Het vertelt waarom mensen zo lastig afscheid kunnen nemen van hun eetstoornis. De theoretische stukken in combinatie met de ervaringsverhalen maakt het boek voor een ieder zeer waardevol om te lezen.

Veel leesplezier!

Lizzy Gevers

Inhoud: Wat is jouw excuus?

Over de auteur Blz. 11

Wat zijn belemmerende overtuigingen? Blz. 11

Verliezen doen we allemaal Blz. 11

Rouwen doe je zo... Blz. 11

Ziek zijn is aantrekkelijk Blz. 11

Welke belemmerende overtuigingen heb jij? Blz. 11

Oefening 1: Wat is jouw excuus? Blz. 11

Ziek zijn biedt bescherming Blz. 11

De functie van belemmerende overtuigingen Blz. 11

Elke eetstoornis heeft een ander gezicht Blz. 11

Welke lasten draag jij met je mee? Blz. 11

Wie ben jij? Blz. 11

Het **excuus** van...

Charlotte Ik ben niet goed genoeg. Blz. 11

Irene Ik heb gefaald, dus ik ben een mislukkeling. Blz. 11

Linda Huilen is zwak en zielig. Blz. 11

Rivka Zonder eetstoornis heb ik geen houvast in deze wereld. Blz. 11

Samanatha Ik moet zijn wat anderen van mij willen zien. Blz. 11

Isabelle Ik moet het zelf doen en mag geen hulp vragen. Blz. 11

Judith Ik mag niet genezen, want dan denkt men dat ik me al die tijd heb aangesteld. Blz. 11

Hoe wordt een eetstoornis in stand gehouden?

Het is fijn om slaafs te zijn!

Geef je imperfecties een doel

Om hulp vragen is stoer!

Belemmerende overtuigingen omdraaien, hoe doe je dat?

Oefening 2: Weg met jouw excuses!

Met de billen bloot

Het excuus van Isabelle Plasmeijer

De kracht van vergeving

Oefening 3: Ik ben goed zoals ik ben!

Nawoord Blz. 11

Conclusie Blz. 11

Bronnen Blz. 11



Oefening 1 Wat is jouw excuus? Blz. 11

Oefening 2 Weg met jouw excuus! Blz. 11

Oefening 3 Ik ben goed zoals ik ben! Blz. 11

De 10 grootste excuses om niet te kunnen genezen van een eetstoornis of iets anders

Mijn eetstoornis bepaalt mijn leven

Zonder mijn ziekte ben ik niets

Als ik beter word dan ben ik alleen

Niemand begrijpt mij

Het is niet erg genoeg

De pijn zal mij vernietigen

Ik ben tot in mijn kern beschadigd

Ik verdien het om ziek te zijn

Herstel of genezing is onmogelijk

Ik kan het toch niet

Elk hoofdstuk bevat reflecterende vragen



Geheimhoudingsplicht

De verhalen in dit boek dienen als inspirerende voorbeelden. We willen de mensen die hun verhaal deelden en met foto vermeld staan hartelijk bedanken. Er zijn ook mensen geïnterviewd die liever anoniem wilden blijven. Zij hebben zelf een surrogaatnaam gekozen. Ook hen willen we danken voor hun bijdragen.



Over de auteur

Wat een klootzak! Hoe durft hij zo tegen mij te doen? Het slaat toch nergens op dat hij mij uitscheldt en mij zwak en ziekelijk noemt. Zou ik echt gek zijn, alleen maar omdat ik een eetstoornis heb? Misschien heeft hij gelijk? En durf ik er daarom niets van te zeggen? Wat ben ik toch een mietje! Waarom laat ik toch elke keer weer over me heen lopen. Stomme doos die ik ben! Maar ja, ik wil niet zonder hem. Ik houd van hem. Hij is toch ook lief voor me? Heel soms. Of niet? Nou ja, eigenlijk is het gewoon een grote eikel. Hij vernedert me, schreeuwt, liegt en manipuleert. Dat doe je toch niet als je van iemand houdt? Waarom ben ik überhaupt verliefd op hem geworden? En waarom laat ik me behandelen als een zak stront? Het is allemaal zijn schuld dat ik me nu zo voel.

Waar was mijn eigenwaarde?

Ik werd 'wakker' toen mijn zus mij vroeg: 'Hallo, waar is jouw eigenwaarde gebleven?'

Ik wist niet wat ik daarop moest antwoorden. Kut, dacht ik, dat ben ik verloren. Maar waar? Haar vraag werd opgevolgd door de vraag hoever ik wilde gaan en tegen welke prijs. Tegen welke prijs? Wat bedoelt ze? Hoezo, betaal je dan een prijs?

Lekker gemakkelijk en handig van mij om mijn vriend de schuld te geven en verantwoordelijk te maken voor mijn tekort aan zelfvertrouwen en het tekort aan eigenwaarde. En een mooi excuus om niet te hoeven eten, opnieuw te gaan lijnen en extreem te gaan sporten. Wat een heerlijk excuus om de werkelijkheid te ontvluchten. En als het dan echt de spuigaten uitliep en ik niet meer kon omgaan met de interne spanning dan had ik het legitieme excuus gevonden om te gaan overeten. Het kon me geen moer meer schelen.

**"De waarheid doet soms
pijn, maar zal ons
ook bevrijden."**

Isabelle Plasmeijer

Hoppa, rug recht en borst vooruit!

Mijn doorzettingsvermogen heb ik van mijn moeder. Het is haar schuld dat ik niet om hulp kan vragen en denk dat ik alles alleen moet doen. En het feit dat ik niet goed over mijn emoties kan praten, nou dat heb ik van mijn vader. Die kan dat ook niet. Dus het is niet mijn schuld. Dus verwacht nu ook niet dat ik mijn mond opentrek en mijn psycholoog ga vertellen over mijn problemen.

Wat zag ik over het hoofd?

Ik miste een belangrijk levenscomponent. Bewustzijn, iets wat groeit met de jaren en wat mij vandaag de dag leert om mijn emoties te reguleren en te accepteren. Nooit geleerd op school, maar ervaren door het leven. Door te praten met andere mensen, het volgen van trainingen en persoonlijke ontwikkelingstrajecten, kwam ik erachter dat ik onvolwassen en onervaren was op het gebied van emotieregulatie.

De prijs van onwetendheid is groot, groter dan welke investering dan ook. Niet weten komt je duur te staan. Daarom is een investering in jezelf, in jouw intellectuele kapitaal, de beste die je maar kan doen.

Het feit dat jij dit boek nu leest is een investering in jezelf. Ik beloof je dat het je veel gaat opleveren. Het feit dat ik me aangetrokken voelde tot mijn, inmiddels, ex-vriend en me zeer op mijn gemak voelde bij hem, zeker in het begin van onze relatie, zegt eigenlijk al genoeg. We waren destijds een perfecte match. Ik heb veel mooie dingen van hem mogen leren. Ik ben hem dankbaar, vooral voor die dingen die ik niet meer wil in mijn leven.

Confrontatie is pijnlijk, maar noodzakelijk!

“Isabelle, wanneer haal jij de plank voor je kop weg?”, vroeg een van mijn beste vriendinnen. Auw die deed ook pijn! Haar confronterende vraag vergde niet alleen moed, het was ook een van mijn mooiste cadeaus die ik ooit van haar heb gehad. Confrontatie is nodig om te groeien. Het is nodig om van een rups in een vlinder te kunnen veranderen. Pijn is het klote vriendje van groei. Je krijgt hem cadeau.

Elke verandering brengt onzekerheid met zich mee

We zijn geprogrammeerd om nieuwe dingen eng te vinden. Dat heeft Moeder Natuur zo bedacht. Dat vergroot onze overlevingskans. Hoogtevrees weerhoudt ons ervan om op steile randen te lopen. Deze angst houdt ons in leven. En onzekerheid maakt ons ook extra alert en waakzaam.

Het is aan jou: omarm je dit of ren je hiervoor weg?

Ik had duizend excuses

Elke verklaring was waar, legitiem en begrijpelijk voor mij. Zo stelde ik mijn eigen geweten gerust. Mijn excuses waren mijn vrij briefjes naar uitstel of zelfsaboterend gedrag. Ik had altijd wel een reden om mezelf zelig te vinden, om dingen uit te stellen of juist tot het gaatje door te gaan. Ik had ook redenen bedacht om te kotsen, niet te eten, te overeten, niet te sporten of juist obsessief te gaan sporten. En zo erg was het allemaal toch niet? Andere mensen hadden ergere dingen meegemaakt. Ik mag niet zeuren!

Ik ben niet mooi genoeg

Relaties die niet gaan zoals je wilt zorgen voor stress, teleurstelling en verdriet. Een studie of een baan waar je kwaliteiten niet tot zijn recht komen ook. Gevangen zitten in een lijf wat in jouw ogen te dik, niet mooi genoeg of niet perfect is ook. De relatie, jouw manager of jouw lijf kunnen dan redenen worden om boos, verdrietig of gefrustreerd te raken. Bovenal woedend op jezelf, vanwege het onvermogen om er iets aan te doen. Althans zo lijkt het. Want je bent zielig. Je weet niet hoe, je gelooft er niet meer in en jij bent er ook niet voor in de wieg gelegd. Anderen kunnen het wel, ze zijn veel beter, zijn slimmer, mooier, slanker en succesvoller. Want wie geboren wordt als dubbeltje wordt nooit een kwartje enzovoorts.

Dit zijn allemaal argumenten om het niet aan te pakken en de confrontatie uit de weg te gaan. Want als je ervan overtuigd bent dat dit waar is, en dit dus ook gelooft, dan hoef je het ook niet te proberen. Want dat gaat je dan toch niet lukken! We hebben allerlei redenen bedacht om dingen niet te hoeven doen, uit te stellen of weg te drukken zodat we het niet hoeven voelen. Vluchten uit de werkelijkheid doen we allemaal weleens. Want wie wilt zich nu klote voelen?

Hoezo schrijf ik een boek waarom je niet zou willen of hoeft te genezen van een eetstoornis? Klinkt gek misschien, maar de achterliggende reden is wellicht interessanter dan je in eerste instantie denkt. Ons gedrag wordt gevormd en beïnvloed door onze emoties. Het stuurt ons. Maar wat vormt onze emoties? Emoties worden gevormd door gedachten. Deze gedachten kunnen positief of negatief zijn, stimulerend of belemmerend. Het zijn juist de belemmerende gedachten waardoor we niet ten volste kunnen leven. En we hebben allerlei excuses bedacht waarom onze belemmerende overtuigingen waar zijn. Maar hoe worden onze gedachten nu gevormd?

Bewustzijn is de eerste stap naar verandering

Onze gedachten worden onder andere beïnvloed door onze ervaringen, de meningen van anderen over onszelf en de wereld waarin we leven. De herinneringen aan onze ervaring en de meningen die we vormen vormt ook onze 'blue print' een soort van harde schijf van een computer. Op deze harde schijf staan onze overtuigingen over ons leven geschreven. En we keren altijd terug naar deze plek als we informatie nodig hebben. Dat zien we vaak als het leven in alle hevigheid op ons afkomt, dan reageren we net als toen we nog een kind waren. We bevriezen, schieten in de overlevingsstand, vechten, vluchten, raken in paniek, we overzien het niet meer, we worden boos of we beginnen te huilen. Het grootste gedeelte van onze emotionele ontwikkeling vindt voor ons tiende levensjaar plaats. Dat is ook de plek waar we naar terugkeren als het moeilijk wordt. Tenzij we het levenscomponent "bewustzijn en levenservaring" ontdekken en eigen maken. Deze kans heb jij ook! Pak hem met twee handen aan.

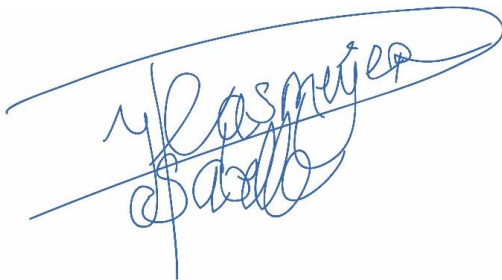
Ik weet het zeker. Jij hebt vast ook wel een verklaring of een excuus waarom niet zegt wat je graag zou willen zeggen, je te veel of juist te weinig eet, waarom je relatie verwaarloost met iemand waarvan je houdt of waarom je geen nee durft te zeggen. En je hebt vast ook een excuus waarom je niet een andere studie of baan zoekt terwijl je je doodongelukkig voelt in de huidige situatie. En als je in een relatie zit waar je niet gelukkig mee bent, dan heb je vast toch nog honderd redenen om bij hem of haar te blijven. Wat je excuus ook is, als je niet investeert in jezelf blijf je onwetend en als je geen nee durft te zeggen gaan anderen over je grenzen heen.

Je 'excuses' voor de oorzaak van je situatie hebben weinig te maken met je verantwoordelijkheid om stappen te ondernemen om de situatie te veranderen. Inderdaad, we kunnen lang niet altijd kiezen wat ons overkomt. Maar we kunnen wel kiezen hoe we ermee omgaan!

Wie zijn toekomst niet zelf bepaalt, krijgt hem toegewezen!

Als jij geen plan trekt voor jezelf dan zullen anderen een plan trekken voor jou. Neem nu zelf de leiding voor het te laat is! Dit boek is geschreven voor iedereen die af wil rekenen mijn zijn eigen excuses. Dit boek is ook voor mensen die hun eigen leven weer in handen willen nemen en inzicht willen krijgen in hun eigen denkpatronen. De verhalen, voorbeelden en de oefeningen in dit boek zullen je op weg helpen. Geniet van de reis naar binnen. Wees eerlijk naar jezelf, en verzin geen excuses om dit boek naast je neer te leggen als het even moeilijk wordt.

Liefs,



Isabelle Plasmeijer

P.s.: Ben je nieuwsgierig naar de andere 120 pagina's van het boek en de verhalen van anderen? Wil je meer lezen? Bestel het boek dan nu! Zodra het boek uit is ben jij de eerste die het thuis toegestuurd krijgt

E-mail ons naar: info@isapower.nl

Onderwerp: Ik wil een boek van de eerste druk!



YOU ALREADY AND WAITING TO
MEET YOU
LOVING