

PAULINE KERKHOFF



van liefde

Een slanker lijf door een groter hart

Over het boek

‘Vier het leven, je mededogen, je kracht. Dat is Paulines levensles die ik van harte onderschrijf.’ – Janny van der Heijden, culinair journalist en jurylid *Heel Holland Bakt*

De meeste methoden om lekkerder in je vel te zitten focussen op meer lichaamsbeweging of het volgen van een strikt en lastig vol te houden dieet. Het probleem is echter dat zo’n plotselinge verandering van gewoonten voor de meeste mensen niet vol te houden is. In *Vol van liefde* legt voedingswetenschapper Pauline Kerkhoff uit dat het onmogelijk is om gelukkiger of gezonder te worden door jezelf dingen te onthouden of jezelf te veroordelen. De oplossing is liefde toelaten in je leven, zodat je van binnenuit zult veranderen.

De pers over het boek

‘Wat Kerkhoffs benadering doet uitstijgen boven de rest is haar filosofie dat ons lichaam het best reageert op liefde en genegenheid, en niet op kritiek of zelfverwijten. Een debuut met een effectieve methode en een warm hart.’ – *Kirkus Reviews*

Over de auteur

Ir. Pauline Kerkhoff studeerde Voeding en Gezondheid in Wageningen en Voeding en Diëtetiek in Nijmegen. *Vol van liefde* werd een bestseller in Amerika en verschijnt nu voor het eerst in het Nederlands. Ze woont met haar twee kinderen in Soest.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.

Pauline Kerkhoff

Vol van liefde

Een slanker lijf door een groter hart



© 2014 Pauline Kerkhoff

Oorspronkelijke titel

Turning Fat into Love

Vertaling

Marika Groot en Sander Brink, GrootenBrink Vertalingen

Omslagontwerp

Rachel Lopez

Bewerking Nederlands omslag

Pinta Grafische Producties

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0561 2

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veeelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Voor Kiki en Daan,

Het grootste geschenk van mijn leven kreeg ik toen ik moeder werd van jullie twee. Jullie zullen worden wie jullie willen worden. Jullie zullen vrij zijn om te doen wat je graag doet. Wees gewoon jezelf. Ik zal er altijd voor jullie zijn, wat er ook gebeurt. Ik hou van jullie, lieve schatjes.

Mama

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding – Alles is mogelijk	13
1 Maak je hart extra, extra groot	23
2 Upgrade je denken	59
3 Vijf maximale motivatiemaatregelen	87
4 Transformeer je lichaam	101
5 Begin binnenin, maar verras en verover de wereld	147
Epiloog – Een veilige reis	163
Dankwoord	169
Over de auteur	173
Bronnen	175

Voorwoord

Vanaf het eerste moment dat Pauline en ik aan elkaar werden voorgesteld was er een klik; en ik wist dat uit onze ontmoeting een bijzondere vriendschap zou groeien. Ik keek in de ogen van een mooie, open en stralende persoonlijkheid, gevormd door het leven. Een vrouw die even sterk als kwetsbaar was. Iemand die balans had weten te vinden. Een krachtige vrouw die wending aan haar leven gaf. En nog móóier: een vrouw die in staat bleek om dat ook bij anderen te bewerkstelligen. Een gaaf, liefdevol en compleet mens.

Ze vertelde over haar boekplannen: *Turning Fat into Love*. En toen ik later de eerste Engelstalige teksten van Pauline onder ogen kreeg, werd ik direct geraakt. Haar teksten waren zo herkenbaar en leken zo moeiteloos te beschrijven wat anderen wel voelen, maar zich meestal niet realiseren, of wat hen zelfs lijkt te

blokkeren. Het onderbewuste duiveltje dat ‘Ik ben niet goed genoeg’ heet. Ze legt de vinger op de zere plek en verwoordt datgene wat velen nodig hebben: geen afwijzing maar aanwijzingen. Geen oordeel maar een hand, een arm om je heen. Een groot hart voor jezelf creëren. Ik ben dan ook supertrots dat haar boodschap, haar licht, nu ook hier in Nederland het daglicht gaat zien.

Slank en mooi worden zit niet in diëten maar in zorgen voor jezelf, en kracht vinden in de acceptatie van jezelf. Trots ervaren, liefde voelen. Jezelf bevrijden van de overvloedige ballast die je niet meer nodig hebt als bescherming tegen de buitenwereld. Als je vol van liefde bent, hoeft daar geen zoet of ander lekkers bij om je heel, om je goed te voelen. Je vol van liefde voelen is het doel, hét wapen tegen overeten.

Ik heb uitersten in televisieprogramma’s meegemaakt, van *Obese* tot *Heel Holland Bakt*, en toch is de kern van beide programma’s gemeenschappelijk: die draait om balans, de juiste verhouding, de juiste maat weten te houden. Een weegschaal moet helpen: die zou geen vijand moeten zijn, geen obsessie, maar slechts een van de hulpmiddelen. Vertrouwen in je kunnen, in je

zijn, is echter de beste hulp. Trots zijn op je prestaties, los durven laten, weten dat iets lekkers níét je beste vriend is. Je kunt meer dan je denkt en alles is mogelijk, zelfs als het onmogelijk lijkt... Dat leert dit boek je. Koop het voor jezelf of geef het cadeau. Lees er af en toe in terug om je weer beter te voelen, mocht je dat nodig hebben.

Soms een taartje eten als er iets gevierd kan worden: dat mag en geniet er dan ook van, maar vul er niet dat gat in je hart mee. Vier het leven, je mededogen, je kracht. Dat is Paulines levensles die ik van harte onderschrijf. Lieve Pauline, ik hoop dat we nog lang samen het leven mogen vieren met heel af en toe een taartje; vol van liefde...

Janny van der Heijden

Culinair journalist en jurylid *Heel Holland Bakt*

Inleiding

Alles is mogelijk

Mijn vader en ik stonden samen in de Ooijpolder bij Nijmegen en keken uit over het prachtige meertje dat in het betoverende, weidse landschap lag ingebed. Mijn vader was jarig, maar we waren niet in de stemming om het te vieren. ‘Je hebt nog een toekomst!’ zei mijn vader korzelig, terwijl ik stond te snikken. Ik was zojuist gediagnosticeerd met *relapsing remitting* multiple sclerose (MS).

Ik was erg opgelucht dat ik eindelijk zou worden behandeld en dat er een naam werd gegeven aan de verzameling vage klachten, waaronder de achteruitgang van mijn gezichtsvermogen, de achteruitgang van mijn tastvermogen en de vermoeidheid, die in de loop der jaren steeds erger was geworden. Maar tegelijkertijd was ik volkomen wanhopig over mijn toekomst en de onzekerheid van de ziekte. ‘Je hebt nog een toekomst!’ herhaalde mijn vader.

Ik knikte, terwijl de tranen over mijn wangen rolden. ‘Ik weet het, papa, maar niet de toekomst waarvan ik heb gedroomd. Ik wilde trouwen en kinderen krijgen, en nu zal ik voor de rest van mijn leven alleen zijn en nooit moeder worden.’ Dát toekomstbeeld brak mijn hart in duizend stukken, en mijn geluidloze verdriet ging over in hardop huilen. Snikkend en naar lucht happend stroomde een waterval van tranen over mijn gezicht.

‘Lieverd,’ zei mijn vader, terwijl hij zachtjes over mijn rug aaide. ‘Het zal misschien niet precies de toekomst zijn die je dacht te krijgen of die ik dacht dat je zou krijgen. Maar je hebt wel degelijk een toekomst. Iedereen heeft een toekomst! Misschien kun je geen kinderen krijgen, maar je zou kunnen overwegen ze te adopteren. En met jouw persoonlijkheid en uiterlijk zul je ook liefde vinden. Geloof me maar, lieverd, het komt allemaal goed.’

Persoonlijkheid? Uiterlijk? Was hij vergeten wat de arts ons zojuist had verteld? Dacht hij echt dat er iemand was die meer om mijn persoonlijkheid zou kunnen geven dan om mijn gebrek? Dat iemand meer geïnteresseerd zou zijn in wat ik te bieden had dan wat ik op het punt stond te verliezen? Dat iemand zich tot mij aangetrokken zou voelen, terwijl ik walg-

de van mijn eigen lichaam? Dat er iemand zou zijn die vrijheid bij me zou vinden, terwijl ik me gevangen voelde?

Mijn vader heeft mijn leven veranderd door zijn onverwoestbare vertrouwen in mij en door het schetsen van een aanlokkelijk en gelukkig toekomstbeeld, ondanks mijn huidige nare realiteit. Er werd een vonkje hoop in mijn hart aangestoken en op dat vonkje probeerde ik te teren, ook al kon ik nog niet zien of geloven wat hij allemaal zag.

- ♥ Heb jij ooit de hoop op een betere toekomst opgegeven?
- ♥ Ben je ervan overtuigd dat jouw leven een verandering nodig heeft, maar heb je het idee dat je bent vastgelopen?
- ♥ Wil je nu een betere toekomst voor jezelf gaan bouwen?

Alles is mogelijk, zelfs als alles onmogelijk lijkt.

Want mijn vader had gelijk: binnen drie jaar na deze diagnose waren mijn dromen werkelijkheid geworden. Niet alleen was ik een zeer humoristische en aantrekkelijke man tegengekomen die met me wilde trouwen, niet alleen had ik als voedingsdeskundige en

diëtiste zelf een bedrijf opgezet om veel mensen te helpen afvallen, ik had ook het geluk dat ik moeder werd van de twee mooiste cadeautjes in mijn leven: Kiki en Daan.

Ik was ontzettend bang dat ik door de MS een obstakel voor anderen zou worden, maar met de geboorte van mijn kinderen werden er twee stralende sterretjes gezet naast dat vonkje hoop dat mijn vader jaren daarvoor in mijn hart had geplant. Door dit licht in mijn hart te volgen blijk ik geen obstakel te zijn, maar juist een baken voor mijn kinderen en hopelijk ook voor anderen.

Toch verlies ik zo nu en dan nog steeds de hoop op een betere toekomst. Op zulke momenten vraag ik me af: hoe ben ik hier in hemelsnaam verzeild geraakt en hoe moet ik verdergaan? Eén zo'n moment, elf jaar na mijn diagnose MS, was tijdens mijn moeilijke beslissing om te scheiden. Ik had nooit in 'ze leefden nog lang en gelukkig' geloofd, maar ik was wel overtuigd van de kracht van de liefde, en dat ben ik nog steeds. Maar ik ben er ook van overtuigd dat iedereen moet kunnen groeien in een relatie, en dat kinderen recht hebben op een stabiele, warme thuisbasis, ook als dit betekent dat ze worden opgevoed door één ouder. Er was veel moed en geloof in een betere toe-

komst voor nodig om deze beslissing te nemen, maar zelfs dan nog is alles mogelijk.

Gezondheid en liefde zijn zeer belangrijk voor je geluk, en soms moeten we ze allebei kwijtraken om duidelijk te zien hoe belangrijk ze zijn.

Hoewel de MS nu al een aantal jaren stabiel is, heb ik onlangs een periode meegemaakt dat mijn gezondheid slecht was. Tijdens de scheiding kreeg ik last van overgewicht, ook al ben ik voedingsdeskundige en weet ik precies hoe ik 'zou moeten' eten. Maar eigenlijk was ik aan het eten om te compenseren voor het gebrek aan liefde in mijn leven. Met andere woorden, ik zette liefde om in vet: ik at zoetheid om me beter te voelen, om me belangrijk te voelen, om me gewaardeerd te voelen en zelfs om me met mezelf verbonden te voelen. Maar uiteindelijk bleek het een coping-mechanisme te zijn dat het echte probleem niet oploste. Het maakte het zelfs alleen maar erger.

Inmiddels heb ik ontdekt dat houden van jezelf de pijn beter heelt dan eten. Ik heb ontdekt dat consequente zorg voor jezelf, die van binnenuit komt, vet beter wegsmelt dan welk dieet ook. Ik heb ontdekt dat je gevoelens wegeten, je gezondheid verwaarlozen en je voor je problemen verstoppen niet de beste oplossingen zijn om jezelf te veranderen in de gezonde,

gelukkige en liefhebbende persoon die je zou moeten zijn.

Ik heb ontdekt dat de verkeerde manier van denken veel schade kan veroorzaken. Ik heb ontdekt dat de verkeerde gedachten de verkeerde gevoelens kunnen veroorzaken, wat op zijn beurt weer verkeerde woorden en daden kan veroorzaken. In het bijzonder heb ik ontdekt dat als je je lichaam veroordeelt, je daar niet slanker van wordt.

Van die fouten heb ik geleerd. Ik heb mezelf veranderd en dat kun jij ook, als je dat wilt. Je kunt vet weer in liefde omzetten.

Naar mijn mening vormen liefde en leiderschap de basis waarop persoonlijke verandering kan plaatsvinden.

Wat bedoel ik daarmee? Als je liefde laat groeien in je hart en de leiding neemt over je verstand en je daden, versnel je je transformatie. Eerst zou je jezelf moeten kunnen accepteren en liefhebben zoals je nu bent, en daarna denken, praten en handelen op een manier die in overeenstemming is met je doelen en je dromen. Dit boek zal je laten zien hoe je meer liefde voelt door je hart extra groot te maken, en hoe je meer leiderschap kunt laten zien door je hersenen te versterken en te upgraden. Hoe meer controle je hebt

over je gedachten, je handelingen en je emoties, hoe gemakkelijker je je lichaam kunt veranderen.

Vol van liefde is geen dieet. Het is geen snelle oplossing om je buikvet te laten wegsmelten. Het is een spannend langetermijnproject, een avontuur waarbij je vaardigheden getoetst zullen worden en je dingen zult ervaren die voorheen onbekend voor je waren.

Laat me je meenemen op deze ontdekkingstocht. Reis met me mee naar je gelukkigere en gezondere zelf. Je zult nieuwe strategieën verkennen, de oude tactieken die je geen goed hebben gedaan dumpen en je toeleggen op nieuwe effectievere rituelen. Je zult de blokkades op jouw weg onderzoeken en leren hoe je die tot koersveranderingen kunt omvormen. Je zult genieten van zowel persoonlijke groei als gewichtsverlies. Met andere woorden: je zult niet alleen lichamelijk gewicht verliezen, maar ook emotioneel en geestelijk.

Het is tijd om over te schakelen op de hoogste versnelling op de snelweg van het leven en alle ballast kwijt te raken die jou veel te lang heeft afgeremd. Het is tijd om je grootste energiebron vrij te maken en onstuitbaar te worden in het leven. Het is tijd om eindelijk al je angsten en je excuses los te laten en meer liefde toe te laten. Dat verdien je. Het is jouw tijd en ik ben hier om

je te helpen. Je hoeft niet gerepareerd te worden, want je bent niet kapot. Jij bent liefde waard, hoeveel je ook weegt, wat je inkomen ook is, wat je ook hebt gepresteerd of hoe je er ook uitziet.

Misschien voel je je al gelukkig en gezond, maar wil je onderzoeken hoe je jezelf nog kunt verbeteren. Laat me je helpen om je beste, gelukkigste en gezondste zelf te worden. Of misschien ben je gewoon nieuwsgierig naar de titel van dit boek: *Vol van liefde*; wat wordt daarmee bedoeld? Ook jou heet ik welkom en ik ben blij dat je er nieuwsgierig naar bent en dat je openstaat voor nieuwe benaderingen. Beloof me één ding: als je ervoor gaat om jouw vet in liefde te veranderen, geloof dan in jezelf, zelfs nog meer dan je gelooft in dit boek en dit proces, want nu, op dit moment, heb je, gewoon zoals je nu bent, alles wat je nodig hebt om gelukkiger en fitter te worden dan je ooit in je leven bent geweest.

Ik ga de obstakels op mijn pad openhartig met je delen, zodat je ze in je eigen leven hopelijk kunt vermijden.

Dit boek is tenslotte voortgekomen uit mijn eigen ontdekkingsreis, zowel op persoonlijk vlak als op professioneel vlak. Ik moest leren omgaan met ziekte, scheiding en financiële sores. Ik heb echter ook ont-

dekt dat dat geen fouten of mislukkingen waren, maar kansen om te groeien. En ik ben erg gelukkig met mijn leven. Ik ben niet gelukkig ondanks die dingen, maar ik ben gelukkig omdat ik de gelegenheid heb gekregen om ermee te leren omgaan en ze te boven te komen. Leer van mijn verhalen, wees geïnspireerd en word een liefdevol en energiek rolmodel voor anderen. Laat je hart extra groot worden, laat je hersenen groeien, maximaliseer je motivatie, verander je lichaam en verover de wereld.

Alles is mogelijk. Zelfs wanneer het zo nu en dan onmogelijk lijkt.