



Hoe zou het zijn als eten nooit meer een gedoe zou zijn?

Je nooit meer hoeft te diëten?

En je schaamteloos en zonder schuldgevoel geniet van alles dat het leven rijk is?

Eten Zonder Voorwaarden!

*De Stap Naar Een Vrij, Écht Gevoed En Geïnspireerd
Leven In Je Lichaam!*



Mijn naam is Esmé Ritstier

Geboren in Vlaardingen (1984).

Persoonlijk Eet! Coach, lover van eeuwenoude wijsheid, Hridaya
yoga & meditatie docente, vrouw, partner,
waarheidsgetrouw, Heart Intelligent, visionair, schrijfster, mijneraar,
fladderaar.

En een ontegenwoordige zoektocht.

Over mij & eten

Laat ik beginnen door eerst mijn eigen boekje open te doen en met je te delen over de periode, waarin ik me bewust werd dat ik verstrikt was geraakt in mijn eetgedrag en het punt bereikte waarop ik niet meer verder kon. Hoe alles toen in duigen viel en ik vanaf 0 opnieuw begon.

Vandaag praat ik met jou als Vrije Vogel. Ik hou van mijn lichaam en leer te luisteren naar haar als gids en vriendin. Volledig vrij van eetgedoe dat me niet voedt, of restricties over wat ik wel of niet mag eten. Ik leerde wat het is om te mogen genieten en het leven te ontvangen als een geschenk.

Ik weet wat het is om compleet geobsedeerd te zijn met mijn lichaam, gewicht en mezelf te verliezen in eetbuien en gezond-eten-obsessies.

Ik ken het gevoel van schaamte, schuld, mislukking, eenzaamheid, angst om te falen en nooit goed genoeg te zijn. En ik heb afgerekend met deze BULLSHIT (Ja ik zeg het gewoon nog een keer: B.U.L.L.S.H.I.T.). Ik heb besloten om me nooit meer gevangen te laten houden door mijn eetgedrag en gedachtenfabriek en alleen nog maar in liefde wil relateren met mezelf en in voeling vertrouwd op wat mijn hart me ingeeft!

Ik geloofde dat het kon!

Toen ik dit erkende brak er een heel geleidelijk proces van liefdevol durven experimenteren aan. Ik leerde wat het is om op blote voeten door het leven te gaan. Poedeltje naakt voor het leven te verschijnen. Steeds meer in overgave te gaan en mijn Hart als gids om raad te vragen. Mijn ervaring: elke stukje meer openen voelt als bevrijding! En steeds kom ik erachter dat ik nóg meer kan verruimen. Nog meer beperkende overtuigingen en patronen kan loslaten. Nog meer kan openen...

Met herhaaldelijk vallen en opstaan en af toe wat struikelen ben ik nu vrij en is eten geen gedoe meer. Sterker nog: ik kan er echt rijkelijk en overvloedig van genieten.





Eten en leven zonder voorwaarden

Wat mij geholpen heeft is **Vrij Zijn** en **Eten zonder voorwaarden**. En het besef dat ik niet alleen maar dit fysieke lichaam ben, niet mijn emoties en gevoelentjes en ook zeker niet die eeuwig doordraaiende gedachtenfabriek in mijn hoofd. Er is iets dat krachtiger en liefdevoller en vrijer is dan al deze beperkende stukjes van mijzelf. En hier ben ik mijn aandacht op gaan richten.

Het resultaat was dat mijn leven veranderde. Dingen die niet meer bij me pasten, maakte plaats voor een nieuwe, meer liefdevolle manier van in het leven staan. Ik verzachtte de houding naar mijzelf en zo ook automatisch naar anderen. Ik begon mezelf echt te voeden. En at ondertussen alles wat ik wilde, zoveel als ik wilde en wanneer ik het wilde. verzadigingsmechanisme en zelfgenezend vermogen van het lichaam het weer over neemt als er 'rust' is en er voldoende 'voedingsstoffen' aanwezig zijn. Er kwam meer harmonie in mijn leven en ik begon aandacht te geven aan waar ik echt van houd, liet de teugels der controle vieren en begon me te richten op wat me inspireert en waar ik naar verlang. Mijn ziel raakte gevoed op alle lagen en voelde wat het is om tevreden en vervuld te zijn.

De Cyclus van Zelf-Heling

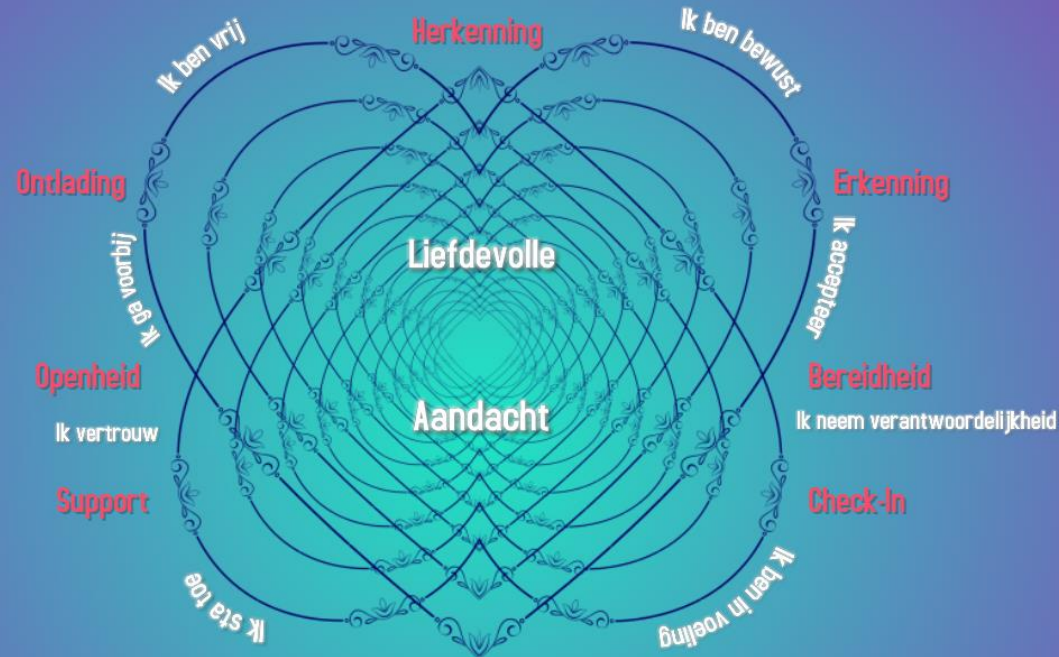
Hoe dit in zijn werk gaat heb ik samengevat in de **Cyclus van Zelf-Heling**.

8 essentiële stappen die eigenlijk niet los van elkaar staan, maar juist hand in hand gaan en elkaar ook versterken:

De 8 Liefdevolle stappen naar een vrij, echt gevoed en geïnspireerd leven IN je lichaam!

De Cyclus van Zelf-Heling

Een innerlijke reis naar een vrij, echt voedend en geïnspireerd leven *in* het lichaam!



Reveal Heart

Reset Mind

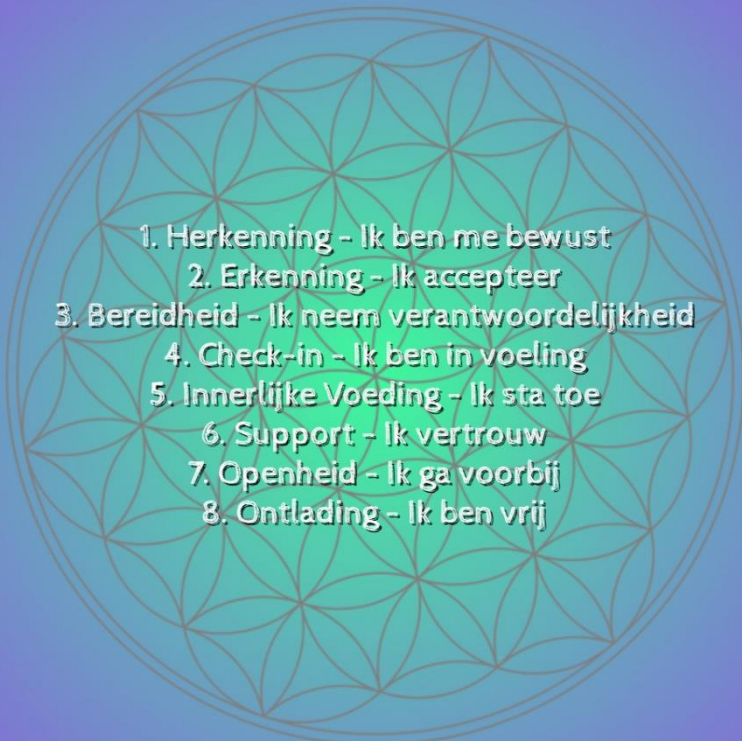
Inner
Essentials

Relax Body

Re-inspire Intellect

Regenerate Energy

Word je eigen ouder, geliefde, vriend & kind!

- 
1. Herkenning - Ik ben me bewust
 2. Erkenning - Ik accepteer
 3. Bereidheid - Ik neem verantwoordelijkheid
 4. Check-in - Ik ben in voeling
 5. Innerlijke Voeding - Ik sta toe
 6. Support - Ik vertrouw
 7. Openheid - Ik ga voorbij
 8. Ontlading - Ik ben vrij

WWW.ESMERTSTIER.NL

Het fundament

Het fundament van de **Cyclus van Zelf-Heling** huist in de wijsheid van de eeuwenoude traditionele geneeskunde - zij wisten dat alles dat we nodig hebben al in de kern van ons Zelf aanwezig is. Onze voorouders wisten dat deze wijsheid in vergetelheid is geraakt, doordat we uit voeling zijn geraakt met wie we in essentie zijn. Her-inneren wie je werkelijk bent diep van binnen, in je Hart, is de weg naar heling. De weg naar Heel Zijn zit in je Zelf. Jij bent je eigen guru. Jij weet het beste wat werkt en juist voelt voor jou. *Het contact & vertrouwen herstellen met je authentieke Zelf en het zelfgenezendvermogen van je lichaam doet wonderen verrichten.* En is de rode draad en drijfveer die loopt door de **Cyclus van Zelf-Heling**.

Eetgedoe gaat niet over eten!

De relatie die je onderhoudt met eten gaat helemaal niet over eten! Het is een (onbewuste) manier om om te gaan met ongemak, pijn of wat je eigenlijk niet wil voelen en ervaren.

*“In het eetgedrag ligt een heel intieme boodschap verscholen.
En ik ben hier om je te helpen deze boodschap in jezelf te
ontrafelen.” - Esmé Ritstier*

Start je innerlijke hartstocht direct met de Cyclus van Zelf-Heling!

De **Cyclus van Zelf-Heling** is ervoor om je te begeleiden op je weg naar een vrij, echt voedend en geïnspireerd leven! Wanneer je deze innerlijke hartstocht inzet is het belangrijk om mild en liefdevol te zijn naar jezelf. Wees geduldig en vertrouw het proces. Iets wat al die tijd gewoon was, zal niet van de een op de andere dag anders zijn. Het is een proces dat heel geleidelijk gaat, maar waar jij zelf invloed op hebt. Het vraagt een gezonde *dosis lef, vertrouwen en daadkracht!* Een *bereidwilligheid* om voor jezelf te gaan staan en los te laten aan dat wat je klein houdt en in de weg staat om *vrij te eten en vrij te zijn In je lichaam!*

“Deze innerlijke Hartstocht veranderde definitief mijn hele perspectief op het leven en dat van vele anderen om mij heen. En ik geloof dat dit voor iedereen mogelijk is.” - Esmé Ritstier

Ik geloof dat er een manier is om:

Nooit meer in de ban te zijn van eetgedrag
Nooit meer verslaafd te zijn aan eten om het eten
Nooit meer als een control freak door het leven te gaan
Nooit meer op dieet te hoeven
Nooit meer eten te misbruiken om niet te voelen
Nooit meer uit contact te gaan met het leven en je dierbaren en vrienden
Nooit meer te schamen voor wie je bent
Nooit meer te geloven dat je niet goed genoeg bent
Nooit meer schuldig voelen voor iets dat buiten je bereik en invloed ligt

Wel

Tevreden met wie je van nature bent
In voeling zijn met wat de bedoeling is

In het moment aanwezig zijn
Een liefdevolle authentieke relatie aan te gaan met je zelf, de wereld, anderen en het Leven.
Leven in moedig vertrouwen in dat het leven precies is zoals de bedoeling is (anders zou het niet zo zijn;)
Leven met een open Hart en genieten van alles dat het leven rijk is.
Je volle potentie te bevrijden in je hart en je authentieke licht uitstralen in de wereld

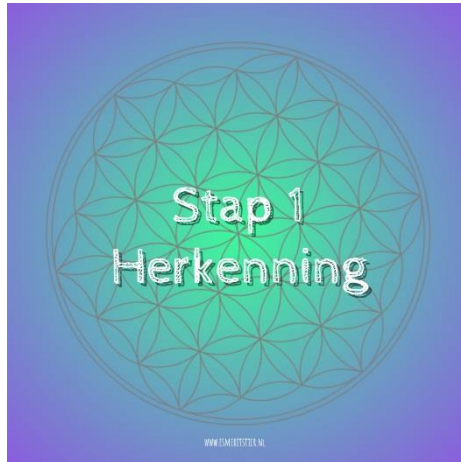
*Ben jij klaar om los te komen van het keurslijf van eetgedrag?
Ben jij klaar voor de ommekeer?*

Voor jou:

o als je verlangt naar een liefdevolle relatie met eten en je lichaam
o als eten een gedoe voor je is
o als je je gevangen voelt in eten
o als (gezond) eten een obsessie is geworden waardoor je er niet meer van kan genieten
o als je gedachten continu gaan over wat te eten, wat vooral niet en je probeert te compenseren door extreem sporten, vasten of continue op dieet te zijn
o als diëten normaal geworden is
o als je in de ban wordt gehouden van obsessief (gezond) eetgedrag
o als er verbodenlijstjes bestaan en je doorslaat in een eetbui als je iets eet wat op dat lijstje staat
o als je je schuldig voelt elke keer als je iets eet wat je eigenlijk niet wilde eten of als je te veel gegeten hebt

Je ontvangt het e-book met de **Cyclus van Zelf-Heling** gratis, waarin ik je stap voor stap meeneem op een innerlijke hartstocht. Je kunt direct zelf beginnen!

Start de introductie module in de Cyclus van Zelf-Heling!

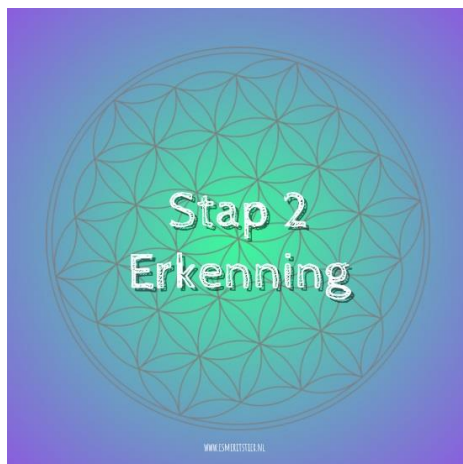


Stap 1 | Herkenning: herken dat eten een gedoe is. En niet zomaar omdat je het eten bijvoorbeeld niet zo lekker vindt, maar dat het een obsessief, onaangenaam patroon in zich draagt wat continu je aandacht vraagt en ook bepaald hoe je je voelt over jezelf. Herkenning is de eerste stap naar bewustwording. Nu je het ziet, kun je er iets mee als je wilt.

Belangrijk om te beseffen is dat wanneer je je er bewust van kunt zijn, het ook duidelijk wordt dat het niet is wie je bent. Wel kan het voelen alsof dit het enige is wat er is. Dit komt omdat het al je aandacht opeet. Dit gedrag vraagt zoveel aandacht, dat je in een soort tunnelvisie geraakt. En je je er compleet mee hebt geïdentificeerd als zijnde - Dit ben ik. Ik ben dit gedrag. Misschien zelfs heeft iemand het label eetverslaafd of eetstoornis gegeven. Weet dat dit slechts een label is. Je bent niet eetverslaafd en ook niet gestoord. Het gedrag dat de overhand heeft genomen in jouw systeem is verslaafd en verstoord. Dit gedrag kan veranderen. En daar kun jij zelf iets in betekenen.

Tip 1 | Elke spirituele wijsheidstraditie berust op de wetenschap dat je niet je gedachten bent. Ook ben niet de emoties. En niet alleen dit fysieke lichaam. Dit is allemaal vergankelijk. Het komt en het gaat. Er is iets dat dit kan waarnemen. Hier zich bewust van kan zijn. Dit is de gewaarwording - het bewustzijn dat altijd op de achtergrond aanwezig is. En waarin deze tijdelijke fenomenen als lichaam, emoties, gedachten verschijnen in een menselijke ervaring.

Dit klinkt misschien heel theoretisch en abstract. Maar dit is de basis van waar we deze Hartstocht gaan starten. Een fundamenteel begrip op het feit dat alles veranderlijk is, behalve het *Bewustzijn*. Dit *Bewustzijn* is waarin je weer *thuiskomt* bij je Zelf, door je aandacht te laten rusten in je *Hartcentrum*. De uitnodiging in stap 1 is om je aandacht keer op keer te verleggen naar je *Hartcentrum*, in het midden van de borst ietsje naar rechts. En daar een paar ademhalingen te rusten.



Stap 2 | Erkenning

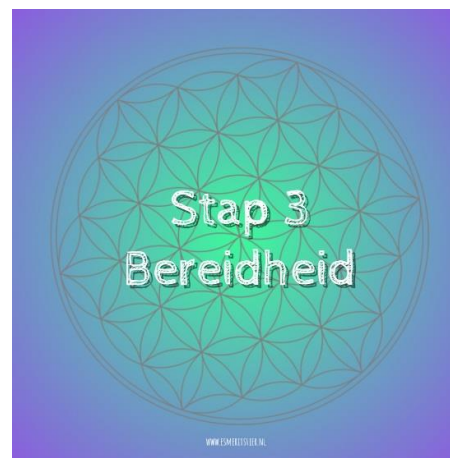
Erkennen dat eten een gedoe geworden is, is de 2e stap. Nu je het herkent, schijnt het licht van bewustzijn erop. Het is nu zichtbaar voor jezelf. 'Herkennen' is niet hetzelfde als 'erkennen.' Als je je bewust bent van iets, betekent het niet dat je het ook als zodanig erkent. Zelfs met het bewustzijn van je eetgedrag, kan je het ook laten voor wat het is of zelfs

negeren door je kop in het zand te steken. Wanneer dit gebeurt, blijft de oorzaak van dit eetgedrag onderhuids doorsluimeren. En dat is eigenlijk precies waarom het blijft voort bestaan. Het is belangrijk om te *erkennen* dat het er is. Het te aanvaarden en het te omarmen. Door *erkenning* kunnen we er contact mee maken en leren kennen wat het eigenlijk nodig heeft. Niet door er vanaf te willen, maar juist door er **ruimte voor te houden ...in Liefde.**

Tip 2 | Liefdevol ruimte houden

Door met je aandacht te blijven bij wat je voelt en ervaart in het moment, omarm je het. Wanneer je jezelf vindt in eetgedoe (op welke manier zich dit ook voor je manifesteert) is de uitnodiging om erbij te blijven. Om je aandacht te brengen in je hart en te blijven observeren wat je voelt en ervaart in het moment. Niet weg te lopen, je af te leiden, juist contact te maken. Zo merk je plots op dat er ruimte ontstaat. Een ruimte waarin het eetgedrag zich afspeelt. Er gevoelens zijn, die voortkomen uit dit eetgedrag en ook een reactie die bepaald hoe je omgaat met wat je voelt.

Nu is het enkel belangrijk om te blijven observeren met openheid. Houd je aandacht erbij, zonder oordeel, verwachting, projectie of er een verhaal van te maken.



Stap 3 | bereidheid tot transformatie (of niet)

Het eetgedrag is ontstaan om een reden. Zoals zoveel fenomenen in het leven. Veel van ons gedrag uit zich in onderbewuste patronen. We denken er niet eens over na wat we allemaal denken, doen en tot uitvoering brengen de hele dag. Patronen hebben veelal een functionele reden van bestaan.

Echter - wanneer patronen destructief of obsessief worden, dan gaan ze hun functionaliteit voorbij. Er is een error in de fabriek der gedachten en plots neemt het patroon de hele boel over en gaat zijn eigen leven leiden. Jij staat nu niet meer aan het roer. Zelfs op het punt dat je herkent dat het patroon nu de leiding heeft en je spreekt het toe (*herkenning & erkenning*), betekent dit niet dat jij het heft dan weer in handen hebt. In het geval van verslaafd eetgedrag en verslaving in het algemeen heb jij het gewoon niet meer voor het zeggen. Je stond erbij en je keek ernaar. En even is het alsof je verslagen achterblijft. Het eetgedrag bepaald de regels:

- je eet, wanneer het wil eten
- je eet, wat het wil eten en hoeveel of weinig het wil eten
- Ook laat het je denken wanneer je maar helemaal moet stoppen met eten
- Net zo lang, totdat je het er allemaal in 1 keer uit gooit omdat je het gewoonweg niet meer trekt. Je buik ontploft.
- Of net zo lang totdat je je niet meer kunt in houden en je alles naar binnen propt wat je je al die momenten dat het er was en werd aangeboden hebt ontzegd omdat je niet wilde (wie? Jij of het eetgedrag?)

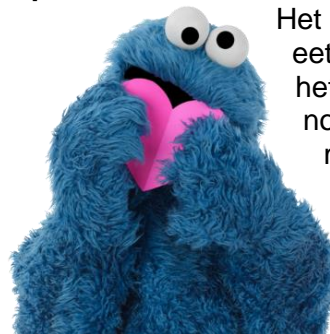
Het zien en erkennen is 1. Maar het is aan jou of je hier ook daadwerkelijk iets mee wil. Soms kun je niet anders: eetstoornissen behoren inmiddels tot 1 van de meest dodelijke ziekten van de wereld. Onderzoeksrapporten laten schrikbarende getallen zien. Die de ernst voor heling en genezing en in mijn ogen vooral BEWUSTWORDING laat zien. De openheid en liefde voor jezelf om het leven vrij te leven IN je lichaam, niet zonder je lichaam. Het leven is ons gegeven. Om als bewustzijn een menselijke ervaring op te doen. *Welke ervaringen we opdoen, dat hebben we niet in de hand. Hoe we er mee omgaan, dat wel.*

Ben je bereid om te kiezen voor liefde en vrijheid? Een liefdevolle relatie op te bouwen met je Zelf, de wereld en het leven? Durf je te geloven dat dit mogelijk is? Dat dit je geboorterecht is - vrij en gelukkig te zijn? Te genieten van dit lichaam en alles dat het wereldse sensitieve leven rijk is?

Durf je je levenskracht terug te pakken en weg te stappen uit het verslavende eetgedrag? Te kiezen voor een vrij, écht voedend en geïnspireerd leven?

Are you In?

Tip 3: Creëer een avatar

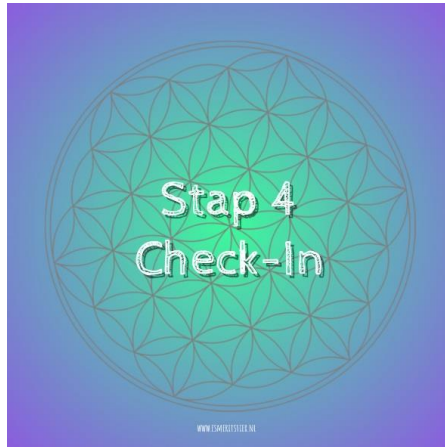


Het is al duidelijker wat het verschil is tussen eetgedrag en hetgeen wat zich bewust is van het eetgedrag, en het gedrag ziet. Om hier nog meer en duidelijker onderscheid in te maken is het behulpzaam om het eetgedrag te vormen tot een *avatar*.

Mijn eetgedrag noemde ik bijvoorbeeld 'Koekiemonster'. Of 'Koekie', zeiden ik en mijn moeder ook wel eens liefkozend als we het over mijn eetgedrag hadden.

Zo kreeg het een *koosnaampje* waarmee het zachter en dichterbij me kon zijn, bijna aaibaar, als een soort huisdier, zonder dat het nog *mij* was. **Nu waren er *Ik en Koekie*.**

Dit was geïnspireerd op het boek dat ik ooit las. Het markeert het begin van het echt erkennen dat er eetverslaafd gedrag was. En mijn grote sprong in het diepe naar Zelf-Heling en het eindelijk doorbreken van de schaamte die er heerste rondom dit thema. Door schaamte hanneste ik tijden lang in het geheim met mezelf. En nu reikte ik uit naar mijn ouders: ik kon en wilde het niet meer alleen. Haar naam: Monique Rosier (bekend als Pien van Zeg n's A). Haar reis en levensreddende werk zette ze op papier en schreef het boek: **Monster en Mo. *Nooit meer eetverslaafd.***



Stap 4 | Check-IN

OK DAN!!!

Je zegt **JA** :D

JA tegen je Zelf.

JA tegen het Leven.

JA tegen het loskomen van het keurslijf dat om je heen geregen is.

Je zult merken dat het eetgedrag alleen maar een *consequentie* is van iets dat in jezelf om aandacht vraagt. **En dat het mogelijk is om in**

voeling te komen met wat er werkelijk speelt op de achtergrond hiervan.

Check maar eens in:

- Neem vanaf nu geregeld een moment (3 keer per dag) om in te checken bij jezelf.
- Verleg je aandacht naar je lichaam.
Hoe is je Lichaam?
- Verleg je aandacht naar het Hoofd.
Hoe is je Hoofd?
- Verleg je aandacht naar het Hartcentrum in het midden van de borst.
Hoe is je Hart?

Leer al deze aspecten van jezelf kennen. Openlijk en liefdevol aandacht geven. Zonder oordeel, zonder verwachting, afwijzing. Wat voel je?

Vind je het moeilijk om er woorden aan te geven?

Kijk dan eens naar deze woordenlijst?

Schrijf het op voor elk deel.

En blijf even zitten in dit gevoel. Blijf er met je hele aandacht bij.

Tip 4: In voeling komen met jezelf

Voelen is iets dat de meesten van ons nooit geleerd hebben of ergens afgeleerd hebben door onze opvoeding; ouders die niet in voeling met zichzelf waren (omdat ze nu eenmaal ook niet beter wisten door hun opvoeding), door de rationele moderne maatschappij die voornamelijk het linkerbrein ontwikkelen en het rechter meest sensitieve brein in vergetelheid lieten raken. Wanneer we niet meer voelen, betekent dit dat we maar een beetje leven. Een deel van ons doet niet mee. En dit is een gemis. We functioneren compleet op wat is in geprogrammeerd in het brein en zijn niet meer in staat om te luisteren naar wat ons Hart en intuïtie ons ingeeft. Met als resultaat dat er altijd ergens een gevoel van gemis, leegte, onvervuldheid, gevoel dat iets niet klopt of dat er nog meer is zal zijn. Heel vaak wordt dit gevoel niet goed geïnterpreteerd en gaan we de leegte en onvervuldheid vertalen als ontevredenheid en een streven naar meer geluk in de vorm van spullen, vakanties, socializen, streven naar promotie, relaties...en ook komt het tot uiting in depressies, verslavingen van allerlei, zoals ook obsessie en verslaving aan eten.

Het Hart is waar onze ware wijsheid, liefde zonder oordeel, helder weten en voelen verborgen ligt. Alleen jij weet wat jouw weg is in dit leven. Geen school of ouder kan ons dit vertellen. *Durven vertrouwen op wat er levend is in je Hart brengt Heling.* **En dit gebeurt wanneer we weer gaan voelen en in voeling durven zijn met het leven en ons Zelf.**

"To heal it, you need to feel it!"



Stap 5 | Inner Essentials

Nu je erachter bent wat het meest levend voor je is en waar dit het meest waarneembaar en voelbaar is - Lichaam, Hoofd, Hart - kun je helderder weten wat er aandacht vraagt en wat je ware behoeften zijn op dit moment.

Bijvoorbeeld: je voelt onrust in je buik of een verdrietig gevoel. Je eerste reactie zou onbewust misschien zijn: ETEN.

Of je hebt hoofdpijn (hoofd), of bent moe (lijf) of je doet eigenlijk werk wat je niet leuk vindt (Hart) en je stress (hoofd en lijf) bezorgd.

Wat doe je? ETEN...

Eten wordt zo gebruikt om niet te voelen wat er nu echt is. Je compenseert. Wat zijn je werkelijke behoeften als je verdriet voelt? Dit kan zijn:

- een troostende arm of als deze niet voorradig is een warme kruik en zacht dekentje om jezelf tegen op te rollen en jezelf te troosten, terwijl de tranen vrijelijk over je wangen rollen (het laten zijn van verdriet en de ontlading laten gebeuren in de vorm van tranen is iets heel natuurlijks, dat je wegduwt wanneer je zou gaan eten).
- Als je moe bent heb je slaap nodig. Of een korte power nap.
- Als je stress heb is het hoognodig om te relaxen en de stress factoren die druk in je systeem veroorzaken wegnemen.
- Als je je werk niet leuk vindt, kan je jezelf afvragen wat het veroorzaakt dat je dit werk nog doet en wat je diep van binnen werkelijk inspireert. Iets dat je energie geeft terwijl je ermee bezig bent, in plaats van iets dat alleen maar energie slurpt.

Tip 5 | Nooit meer leven in compensatie

Een manier om nooit meer te leven in compensatie is jezelf te voeden op alle lagen van je menszijn.

In het **Let's Eat! Coachingstraject** ga uitgebreid in op de *Inner Essentials – de 5 innerlijke noodzaken* die hier uitgebreid op in gaan. Voor nu zal ik ze kort toelichten en 1 basis principe met je delen, zodat je direct zelf aan de slag kunt. Ik nodig je uit om een dagelijks ritueel te hebben. Een moment waarop je stilstaat bij je Zelf, wat je ervaart en voelt en denkt en te gaan herkennen wat je werkelijke behoefte is in het moment.

Kijk naar je eetpatroon

Een grote graadmeter die je hebt om te weten dat er iets uit balans is, is - **JE EETPATROON**.

Wanneer je trek voelt, sta eens stil. En stem je af op je hartcentrum, in het midden van de borst iets naar rechts. Adem in naar het hart en adem uit door het hart. Blijf dit een tijdje doen en zie wat er dan gebeurt. Houd dit bij in een dagboekje.

- Wat merk je op?
- Hoe voel je je?
- En waar voel je dat?



[KLEIN VOORPROEFJE - Innerlijke Voeding]

[In de Cyclus van Zelf-Heling wordt innerlijke voeding gekoppeld aan de Inner Essentials – het zijn de 5 innerlijke noodzaken om in balans te zijn. Het komt met vele praktische tips ter inspiratie en begeleiding. Je kunt het zien als een toolkit vol **met innerlijke voedingstools**, die je kunt toepassen op het moment dat je ze nodig hebt. Je zult vanzelf merken dat ze allen met elkaar in verbinding

staan. Bijvoorbeeld: wanneer ik mijn lichaam begin te ontspannen, komt mijn hoofd ook vanzelf tot rust. Kom ik thuis in mezelf en luister ik naar mijn Hart, dan leef ik in vertrouwen en overgave en cultiveer ik liefde in mijn leven, dan zijn mijn Lichaam en Hoofd als vanzelf ook in balans. Is 1 van deze delen uit balans, dan heeft dit ook effect op de rest. Zo is het dus van belang om ze allemaal aandacht te geven, altijd.

Je zou het Hart hierin kunnen zien als je innerlijke thuishaven. De plek waar je altijd tot rust kan komen. Een plek van stilte en ware liefde. Waar geen oordeel heerst. Geen verwachting. Geen projectie. Geen dogma's. Geen labeling. Het hartsbewustzijn uit zich in ons, op verschillende lagen.

Je zou het kunnen zien als een **Matroesjka** pop:

1. Fysieke lichaam – heeft fysieke voeding nodig
2. Energetisch lichaam – heeft energetische voeding nodig
3. Mentaal lichaam – heeft mentale voeding nodig
4. Intellectueel lichaam – heeft intellectuele voeding nodig
5. Spiritueel Hart lichaam – heeft spirituele voeding nodig

Je zou kunnen zeggen dat al deze poppen onderdeel zijn van wie je bent. Ze vertegenwoordigen een laag van het bewustzijn, die tezamen jou vormgeven als mens. Opvallend om je bewust van te zijn is, dat onze aandacht overwegend in ons mentale lichaam zit en daarmee alle energie opslurpt en er maar weinig gaat naar de andere lichamen. Laat staan dat het zich bewust is van haar ware Hartsessentie, dat voorbij de mind ligt. Wanneer de aandacht en levensenergie ergens opgehouden wordt, stroomt het niet meer volledig. En zo gaat het om aandacht vragen (zo niet, schreeuwen). Als we geen weet hebben hoe dit innerlijk werkt, gaat het hoofd bedenken wat er nu nodig is om de balans weer te herstellen. Maar het hoofd heeft er geen weet van, want hij is niet gebouwd om te functioneren voor de andere lichamen. Dus met hard aan de slag gaan, slurpt het alleen maar nog meer energie. Wat nodig is, is dat de energie weer rijkelijk en vrij verdeeld wordt over alle lichamen. En wanneer dit gebeurt, zal de balans zich vanzelf herstellen. Dat is nu eenmaal hoe dat in de natuur werkt. Het is een universele wet. De lichamen hebben allen een eigen manier van voeding nodig. Hier gaan we uitgebreid op in het **Let's Eat! Coachingstraject.**]



Stap 6 | vraag support

Het heeft een tijd geduurd, voordat ik zelf deze stap durfde te zetten. De reden hiervoor was Schaamte, Schuld en Walging. Gedachten die me in hun ban hielden, zoals: *“Wat zouden ze wel niet van me denken als ze dit weten over mij?”* Angst voor afwijzing.

Allemaal grote obstakels en vormen van zelsabotage, waarmee het eetgedrag zichzelf in stand kon houden. Door hierin te openen en te erkennen dat ik het niet meer alleen kon en vooral wilde, maakte ik mijn 2e sprong dieper naar heel wording.

Delen = helen leerde Mo mij. Ik kon het niet meteen... Maar ik deed het wel. En dit is op de dag vandaag een krachtige tool om meer in kwetsbaarheid en vertrouwen te leven. Het universum draagt je, moeder aarde omarmt je en de mensen om je heen geven je de kans om werkelijk gezien te worden en zich te verbinden met wat er echt levend is in jou. Hoe meer ik in liefde durf te zijn, hoe meer liefde mij omringt.

Ik koos voor **Liefde** en keerde **Angst** de rug toe.
Het is verandering van perspectief...
Leven in het Hoofd, of in het Hart.
Dit is in het bereik van iedereen..
Kies voor je Zelf.
Kies voor Liefde.
Kies voor vrij eten en zijn IN je Lichaam!
Zonder voorwaarden!

Tip 6 | Neem iemand in vertrouwen

Het is vaak lastig om jezelf bloot te geven en je kwetsbaar op te stellen. Het kan zijn dat er gevoelens van schaamte en schuld overheersen waardoor je het liever voor jezelf houdt. Je wilt anderen niet lastig vallen met *‘jouw gedoe’*. Hiermee draag je de last van deze situatie helemaal alleen. En dat is zwaar. Mensen zijn er om elkaar te supporten op het levenspad. Support kan alleen komen als we durven uitreiken en vragen om een arm om op te steunen. Je kan het echt wel zelf, maar gedeelde smart, is halve smart. Een luisterend oor, maakt groots verschil. Het kan helpen de druk wat van de ketel te halen en een spiegel te hebben die je dingen weer net van een andere kant kunnen laten zien.

De uitnodiging is dan ook; neem iemand in vertrouwen, waarbij je je verhaal kan delen. Vraag of iemand ruimte voor je wil houden, omdat je even je hart wilt luchten. Je kunt hierin ook aangeven of je reflectie wil, of alleen even gehoord wil worden (de ander luistert en komt niet met (ongevraagde, vaak wel lief bedoelde) adviezen. Experimenteer hierin, waarin je bewust kiest bij wie je voelt dat het verhaal veilig en in vertrouwen gedeeld kan worden. Je in openheid ontvangen wordt. En waarin je een hartsverbinding kan maken.



Stap 7 | Openheid & vertrouwen

Vertrouw op het proces. “*Keulen en Aken zijn ook niet op één dag gebouwd,*” zegt mijn moeder altijd. Ben open naar jezelf en liefdevol in het geleidelijk loslaten van de patronen die je niet meer nodig hebt. Het ontdekken, liefdevol experimenteren met in liefde zijn, vrij zijn, eten en leven zonder voorwaarden. De

condities creëren die je helpen op je pad naar totale VRIJHEID. NIET ALLEEN van eetgedoe, de vrijheid waar we naar verlangen diep in ons Hart is de Ultieme Bevrijding voor altijd (en dit is waar elk traditioneel spiritueel pad over gaat).

Hoe?

Pas de stappen toe en dans door de Cyclus.

Soms een stap naar voren, soms weer 3 terug. Maar blijf doorwandelen, zonder druk, zonder moeten, zonder verwachting waar het toe zal leiden. Blijf maar voortstappen uit vrije wil en levenslust om op een dag, niet ver van nu, vrij, echt gevoed en geïnspireerd te leven voor altijd!

- Visualiseer jezelf op die plek, te midden van je Hart.
- Hoe ziet dit er uit?
- Hoe voelt dit?
- Hoe proeft dit. En ruikt dit?

Tip 7 | Moedig Vertrouwen Bouwen

Moedig Vertrouwen Bouwen = *Liefdevol experimenteren* betekent dat je soms een stap zet, terwijl je niet weet wat de uitkomst is. Je verruimt je comfortzone door af en toe iets te doen wat je nog niet kent. Of iemand in vertrouwen te nemen op het moment dat je er behoefte aan hebt, zonder dat je weet hoe die persoon erop zal reageren of omgaat met wat je deelt. **Moedig Vertrouwen** vraagt om te vertrouwen op je hart. Op de pure intentie waarmee je je stap neemt. Als je het eng vindt, maak contact met je hart en vraag het of het je de weg wil wijzen. Vraag het antwoord op je vragen en blijf even in stilte totdat je voelt dat het rustiger, helderder en zuiverder is. Zet stappen, zelfs als je twijfelt en vertrouw op je eerste ingeving. Bouw vertrouwen door de moed te nemen om nieuwe dingen uit te proberen, nieuwe mensen te ontmoeten, nieuwe omgevingen te bezoeken. Oude dingen los te laten en nieuwe in je leven uit te nodigen.

Moedig Vertrouwen helpt je uit de vicieuze cirkel te stappen waar je in zit. Je stapt eruit door niet meer dezelfde routine aan te houden, maar een andere te kiezen. Net zo lang, totdat het klopt voor jou. Net zo lang, totdat je jezelf er helemaal in kan vinden. Net zo lang, totdat de condities in je leven vrij, voedend en inspirerend zijn.

De uitnodiging is hier om de vicieuze cirkel waar je in zit te doorbreken en iets nieuws te doen.

Begin 1x per week. En bouw het op tot 1x per dag. Doe iets wat vrij, voedend en inspirerend voelt. Iets wat je innerlijk verruimt. En blijf weg van dat wat onprettig voelt, je niet leuk vindt en zwaar laat voelen. Richt je op je Hart in elk moment en onderneem geïnspireerde acties in Liefde.



Stap 8 | Vrij Zijn

Op een dag, word je wakker en beseft je je, dat eten iets heel normaal is. Geen gedoe, maar iets wat voeding en comfort geeft, zonder controle. Vanuit een plek van liefde voor het menszijn en al haar behoeften.

Je eet met je Hart, voelt je liefdevol en met aandacht voor wat de aarde je zojuist geschonken heeft.

Je staat op en doet een rondedansje door je kamer!
Dit ga je vieren!

FREEDOM

(luistertip ☺)

https://youtu.be/LIY90IG_Fuw

Nu is het aan jou!

Voel je je ongemakkelijk wanneer je eet? Bepalen gedachten over eten het grootste gedeelte van je dag? Zit je als in een keurslijf gevangen in je eigen lijf en eetgedrag? Is het eerste wat je doet als je je rot voelt eten? En als je iets te vieren hebt eigenlijk ook? Ben je een slaaf van je eigen gedachten die alleen maar met eten bezig zijn? En verlang je er naar om vrij te eten en vrij te zijn IN je lichaam en gewoon te genieten van eten waar en wanneer je maar wilt?

Het mag en het kan!

De Cyclus van Zelf-Heling word je aangeboden ...in liefde en zonder voorwaarden of verwachtingen. Het is onderdeel van het Let's Eat! Coaching Programma. Een uitnodiging naar vrij zijn IN je lichaam (niet van je lichaam) door te eten; jezelf innerlijk te voeden op alle lagen van je menszijn(fysiek, energetisch, mentaal, intellectueel en spiritueel). Een deur staat open om jouw eigen weg te vinden. En weet dat je het niet alleen hoeft te doen en dat wanneer het angstzweet je op de kaken staat, je altijd kunt aankloppen. Als je daar behoefte aan hebt loop ik met je mee ...in liefde.

“Een gevoede ziel, is een tevreden ziel.”

Esmé Ritstier



www.esmeritstier.nl
