



Zijn emoties (on)gezond?

Online: <http://www.zoninjeleven.nl/zijn-emoties-ongezond>

Ieder mens heeft emoties. Positieve emoties zitten ons niet in de weg. Sterker nog, die zijn juist goed voor ons. Het is gezond om je sterk te voelen, zelfverzekerd, blij, gelukkig, tevreden, dankbaar, gemotiveerd, etc.

Ook het hebben van negatieve emoties is op zich niet slecht. Ze geven alleen maar aan wat er in je omgaat. Zo kunnen gevoelens van boosheid, woede, angst, verdriet, schuld en schaamte een hele nuttige functie hebben.

Anders wordt het, wanneer je merkt dat je geen grip meer hebt op je emoties. Dat die je leven gaan overheersen en je gedrag negatief gaan beïnvloeden. Wanneer je merkt dat dat het geval is, is het goed om je te realiseren dat je je eigen gezondheid in gevaar brengt.

Ik heb nu een paar keer gekeken naar het nieuwe RTL-programma Obese. En ik was zeker niet de enige. Uit de kijkcijfers blijkt dat Nederland smult van dit programma.

Mij boeit vooral of de oorzaak van het overgewicht voldoende wordt aangepakt. En zo ja hoe. De focus van het programma ligt vooral op afvallen: meer bewegen en anders (en dus ook minder) eten. Natuurlijk essentiële elementen om zoveel gewicht in korte tijd te verliezen.

Wanneer je je slecht voelt, ga je gemakkelijk over op ongezond gedrag. Mensen die zich van binnen leeg voelen, ongelukkig, onzeker, gestrest, jaloers, boos, etc. zoeken vaak naar een (snel werkende) manier om die emoties niet te voelen. Om ze te verdoven. En de manier waarop ze dat doen, verschilt per persoon. Dat kan zijn door eetbuien, hard werken, roken, drinken, drugs, gokken en ga zo maar door.

Natuurlijk kun je je gezondheid ook wel verbeteren zonder de rol van je emoties daarbij te betrekken. Je kunt er zelfs succesvol in zijn. Je valt af, je stopt met roken, je laat de drank staan.

Maar als je niet zorgt dat je je negatieve emoties onder controle krijgt, loop je het risico dat je succes slechts tijdelijk is. Of dat je na verloop van tijd een andere (ongezonde) manier vindt om die nare gevoelens, die er nog steeds zitten, zoveel mogelijk te negeren.

Heb je gezien wat er met kandidaat Danny uit de eerste aflevering gebeurde? Die werd zo fanatiek, sporten dreigde een ware obsessie voor hem te worden. Ik vermoed dat hij die uitlaatklep gebruikte om met zijn emoties om te kunnen gaan.

En Katelijn bleef op de zware momenten gemakkelijk naar eten grijpen. En zolang dat patroon niet definitief wordt vervangen door een gezonder alternatief, blijft dat een worsteling.

Hier en daar kwam het emotionele stuk wel ter sprake. Maar ik vraag me toch af: Gaan de kandidaten het op lange termijn volhouden? Worden ze daarin wel voldoende begeleid? En hoe moeten ze straks verder als de begeleiding er na het programma niet meer is? Hoe groot is het risico dat ze dan alsnog weer vervallen in oude of nieuwe slechte patronen?

Pas als mensen leren om hun verleden achter zich te laten en nieuwe manieren leren om met emoties om te gaan, kunnen ze permanente positieve veranderingen in hun leven doorvoeren.

NU GRATIS: E-book over Gezondheid en NLP
Ik heb een nieuw E-book geschreven over hoe je met NLP gezonder kunt worden. Hoe je ervoor zorgt dat je minder en/of gezonder gaat eten, meer gaat bewegen, stopt met verslavingen en minder stress hebt).

Wil je het gratis ontvangen? Lees dan hier hoe!
www.zoninjeleven.nl/zijn-emoties-ongezond

*Zonnige groet,
Astrid*

© 2011 Astrid Davidzon