



## HOE DRUKKER, HOE LIEVER VOOR MEZELF

Het is 17.43. Ik laat de laatste klant uit en loop snel de trap weer op naar de woonkamer. Gauw zet ik de kopjes in de vaatwasser en gris mijn dossiers mee naar kantoor om zo snel mogelijk de werkdag af te ronden. In rap tempo verstuur ik huiswerkopdrachten en facturen, werk dossiers bij en beantwoord de meest dringende mailtjes.

Dan laat de pingel van de wasmachine me overduidelijk weten dat hij klaar is en dat de was opgehangen wil worden. Intussen valt mijn blik op een gemist appje van zoonlief: hij wil ook mee-eten. Pfff, o ja eten, ook dat nog. Ik zucht en denk gelijk: we halen wel een diepvriespizza, ik ben er wel klaar mee voor vandaag. In gedachten zie ik de pizza al dampend uit de oven komen. Heerlijk, want ik hoef niets. Vervolgens verwerp ik mijn eerste ingeving. Ik weet namelijk dat die pizza me geen voldoening gaat opleveren, dat ik me daarvan juist minder ga voelen in plaats van meer. En dat zo'n diepvriespizza mijn lijf niet voedt, de smaak vlak is en ik er, zo weet ik uit ervaring, niet blij van word. Geen goed idee dus. Ik wil wat beters.

**CHARLIE PALUDANUS**  
Charlie Paludanus helpt als coach en ervaringsdeskundige mensen van eetbuien en boulimia af. Ze is foodlover, blogger, spreker en schreef de boeken *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia* en *Eerste Hulp bij Eetbuien*.

Plots floept er een andere oplossing in mijn hoofd in de vorm van een recept: quinoa met een Indiase curry van bloemkool, kikkererwten en kokosmelk. Ik haal in de winkel de ingrediënten die ik nog nodig heb en een half uur later staat een gezonde, volwaardige, maar vooral lekker spicy maaltijd op tafel. Ik voel me voldaan en tevreden en merk dat mijn lijf dit ook waardeert. Ik kom tot rust, krijg meer energie en heb zelfs zin om gezellige gesprekken te voeren aan tafel.

Zo zen als ik nu met eten omga, ben ik echt niet altijd geweest. Ik ben jarenlang niet zo lief geweest voor mijn lijf. Van mezelf uithongeren tot eetbuien, van obsessief gezond tot 'laat alles maar waaien' en 'wat kan mij het schelen'. Ik heb het allemaal gedaan. Tegenwoordig hanteer ik echter maar één principe: ik ben lief voor mezelf. En dat betekent ook dat hoe moeier ik ben en hoe drukker het is, hoe beter ik voor mezelf zorg.

### HOE MOEIER IK BEN EN HOE DRUKKER HET IS, HOE BETER IK VOOR MEZELF ZORG

Ik ontdekte dit lief-voor-mezelfprincipe jaren geleden door een verhaal van Boeddha. Als Boeddha een enorm drukke dag vol afspraken en lezingen voor de boeg heeft, vraagt hij zich af wat hij zal doen met zijn meditatie. En dan zegt hij: "Ik heb morgen een drukke dag, dus in plaats van één keer mediteren ga ik morgen twee keer mediteren."

Zoals Boeddha handel ik tegenwoordig ook. In stressvolle, emotionele tijden, als ik doodmoe ben of als mijn hoofd overloopt, ben ik extra lief voor mezelf:

- Ik maak lekkere, snelle gerechten van pure, onbewerkte ingrediënten.
- Ik drink minder koffie en laat alcohol staan.
- Ik ga vaker lopend ergens naartoe en zorg dat ik veel buiten kom.
- Ik kijk minder televisie en sociale media en duik lekker met een boek in bed.
- Ik besteed extra zorg aan mijn uiterlijk en omgeving (kaarsjes aan, bloemen in huis en een opgeruimde tafel).

Goed zorgen voor jezelf op tijden dat je denkt geen tijd te hebben voor wat dan ook, is het liefste dat je voor jezelf kunt doen. En dat is onbetaalbaar.