Vasten - 14032019

Heb je ook last van slechte gewoontes? Ik koop veel te veel (shopaholic confessions), ben snel obsessief en niet altijd gezellig voor mijn huisgenoten. Maar waar ik het nu over wil hebben is mijn slechte gewoonte om elke avond met mijn handen in de chips zitten? Hoe ik het vasten vol ga houden? Ik denk dat ik een manier heb gevonden om dit te kunnen. Een oude hobby biedt uitkomst.

We leven in de vastentijd, de 40 dagen voor Pasen. Dit betekent dus dat ik wil proberen die dagen geen chips te snoepen (ahum). Hoewel ik al helemaal niet vaak snoep (echt niet), is er één snoepzonde waar ik wel mee wil afrekenen.

En ik heb ook iets bedacht om dat te doen. Lees even verder, wie weet, heb je er wat aan. Kun je raden waarin ik onverbeterlijk ben? Het overkomt (jaja) me ‘s avonds als ik op de bank zit of hang of lig (je snapt ‘em).

De hele dag gaat het goed. Dan houd ik mezelf wel bezig, maar ‘s avonds begint het. Na het avondeten heb ik namelijk altijd trek. Trek in iets lekkers en met name chips (ja!).

Nu kan ik helemaal niet goed tegen chips. Ik krijg er maagpijn van en mijn freaky face (lees: **hemifacial spasme**) is de volgende dag extra onrustig. Echt een no-go, dus. Zo is trouwens de term **knipoogmomentje** ontstaan. Ik knipoog namelijk altijd met mijn oog en de rest van de rechterkant van mijn gezicht, of ik het nu wil of niet.

Dus verstandig is dat chips eten niet en misschien is het ook een stukje verveling tijdens het tv-kijken, waardoor ik ga graaien. Ik heb best wat obsessieve trekjes, net als dat verzamelen, het shoppen en nog wel meer. Als ik bijvoorbeeld iets wil opruimen, dan moet alles wijken.

Ik heb weleens een (halfslachtig) alternatief geprobeerd, zoals komkommer. Helaas brengt dat niet de voldoening die chips geeft. Voldoening is waarschijnlijk niet het juiste woord, maar chips kraakt zo gezellig. Komkommer kraakt niet.

Bovendien smaakt chips lekker zout en komkommer smaakt bijna nergens naar. Dus als ik moet kiezen, verdwijnt mijn hand liever in de chipszak, ondanks alle problemen die dit oplevert.

Afijn, het werd hoog tijd dat ik daar mee stopte. Nu is het vastentijd en het is blijkbaar heel hot om je hiermee bezig te houden. Ik vind overigens dat het altijd goed is om maat te houden en niet alleen tijdens deze 40 dagen voor Pasen. Maar nu heb ik iets bedacht, waardoor het vasten vol te houden is (denk ik). Ik ga in ieder geval een poging wagen. Natuurlijk deel ik dit graag met je.

Dus hier komt ie: Ik heb mijn oude hobby borduren weer opgepakt en in plaats van chips snaaien, ga ik nu borduren. Je dacht misschien dat ik haken zou zeggen? Maar haken is 's avonds te belastend voor mijn nek en schouders (zo jammer)!

Dit borduren heeft een dubbel doel. Ik leg het je uit. Mijn moeder borduurde jaren geleden een pop voor haar beste vriendin. Ook al weer een hele tijd geleden kocht ik hetzelfde pakket als een herinnering aan mijn moeder.

Echter het komt niet af. Ik heb geprobeerd om het te verkopen of weg te geven, maar dat lukt me gewoon niet.

Nu ga ik dus door de zure appel heen bijten (figuurlijk dus, anders snoep ik weer) en ga hem zelf af maken. Ook niet makkelijk, maar dan kom ik hem niet elke keer weer tegen.

En nee, ik ga hem ook niet in de prullenbak gooien.

Hoe ik het vasten vol ga houden

Zo wil ik dus het vasten vol houden. Geen idee of het lukt, maar niet geschoten is altijd mis. Afleiding helpt vast.

Hoe doe jij het? Dat vasten? Puur op wilskracht met een goede **mindset** of hou je jezelf ook een beetje voor de gek met wat afleiding. Je moet maar zo denken, elke dag dat het wel lukt is een **knipoogmomentje.** Dus...

Misschien is het nog een idee om gedichten te schrijven over dit onderwerp. Ik heb er vast wel eentje. Heb je mijn **gedichten** al eens gezien? Ze zijn een combi van hoop en humor.

Een aantal van hen zijn te koop als **digitale producten.** Om zo voor een ander een verschil te maken en een **knipoogmomentje** te bezorgen. Wie weet helpt het om vol te houden in welke strijd ze zich ook maar bevindt.

Hou je haaks!

Al mijn **knipoogjes** op een rij vind je onderaan **deze pagina.**

Annet van Ballegooijen