

Deepa van der Veen

Het sprookje OVERgewicht

Slank door te groeien

*Een liefdevolle transformatiegids
voor vermoeide moeders met overgewicht*



Uitgeverij Oorsprong

Copyright
© 2025 Deepa van der Veen | Uitgeverij Oorsprong

Eerste druk december 2025

ISBN 9789461014061
NUR 740/770

Redactie: Elske Feitsma

Trefwoorden:
Transformeren, persoonlijke ontwikkeling, overgewicht,
zelfvertrouwen, moederschap, behoeftig kind

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt op welke wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
Uitgeverij Oorsprong.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van
(delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.
Uitgeverij Oorsprong, Postbus 188, 8260 AD Kampen

www.uitgeverijjoorsprong.nl

Disclaimer: ondanks alle zorg die aan het realiseren van dit boek is besteed,
kan noch de auteur, noch de redacteur, noch de uitgever aansprakelijkheid
aanvaarden voor mogelijke schade die het gevolg is van een eventueel
(onjuist) gebruik van dit boek.

Inhoud

Inleiding

Voor wie?	11
Er is iets mis met mij	12
Waarom dit boek	15
Ego en het behoeftige kind	17
De godin	19
De pijn van groeien	20
De bron	23
Wat kan je verwachten?	25
Commitment	26
Het lelijke eendje en jouw plek en pad	27
Het lelijke eendje in eigen woorden	28
De plek van moederschap in onze maatschappij	30
Voeding	30
Tot slot	31

Hoofdstuk 1: Waar zit je nu?

Van behoeftig kind naar godin in fase 1	33
De rode schoentjes in eigen bewoordingen	33
Moe en verdrietig	35
Je best blijven doen	38
Angst voor falen en schuld	39
Uit balans	41
Moe, dik en ontevreden	42
Compensatiegedrag (verslaving)	44
Eigen ervaring	45
Voeding in deze fase	46
Van behoeftig kind naar godin in fase 1	46

Hoofdstuk 2: Waar wil je heen?

Van behoeftig kind naar godin in fase 2	49
Het verhaal van Hans en Grietje	
in eigen bewoordingen	49
Compenseren versus manifesteren	50
Hartsverlangen	51
Jouw plek	53
Hoe kom je daar?	55
Ga het proces in!	55
Wie is het behoeftige kind, wat heeft het nodig en hoe kan je het begrenzen?	56
Eigen ervaring	59
Voeding in deze fase	60
Van behoeftig kind naar godin in fase 2	61

Hoofdstuk 3: De sprong in het diepe

Van behoeftig kind naar godin in fase 3	63
Het sprookje van vrouw Holle in eigen bewoordingen	63
Angst	64
Het proces	66
Ongemak en pijn	67
Geboorte, natuur	68
Terugkrabbelen	70
Overgave	71
Eigen ervaring	72
Voeding in deze fase	73
Van behoeftig kind naar godin in fase 3	74

Hoofdstuk 4: Serenya, de weg erdoorheen

Van behoeftig kind naar godin in fase 4	77
Het verhaal van Pluisje in eigen bewoordingen	77
Zelfregulatie	79

Liefdevolle aanwezigheid en oordeelloosheid	81
De behoefte van het kind	85
Zelfliefde	87
Eigen ervaring	88
Voeding in deze fase	89
Van behoeftig kind naar godin in fase 4	90

Hoofdstuk 5: Vooruitgang

Van behoeftig kind naar godin in fase 5	93
De koning en de zaadjes in eigen bewoordingen	93
Groei, natuurwet en manifestatiekracht	95
Diepere verbinding met het leven zelf, de bron of God	97
Magische plek	99
Ontkiemend zaad	101
Mindshift	102
Eigen ervaring	104
Voeding in deze fase	106
Van behoeftig kind naar godin in fase 5	107

Hoofdstuk 6: Op je plek (als een puzzelstuk)

Van behoeftig kind naar godin in fase 6	109
Het verhaal van Roodkapje in eigen bewoordingen	109
De dood van de pleaser	111
In beweging zijn en blijven	113
Naar gemak en moeiteeloosheid op jouw plek	115
Eigen ervaring	117
Voeding in deze fase	119
Van behoeftig kind naar godin in fase 6	120

Hoofdstuk 7: Circulaire groei, volgende fases

Van behoeftig kind naar godin in fase 7	123
---	-----

Goudlokje en de drie beren in eigen bewoordingen	123
Alles wordt makkelijker	124
Moeiteloos leven en vol aanwezig zijn	126
Grenzeloze potentie	128
Eigen ervaring	128
Voeding in deze fase	129
Van behoeftig kind naar godin in fase 7	130
Hoofdstuk 8: Overzicht	
Alles is energetisch en ontwikkelingsgericht	133
Het leven is een bevalling	136
Hoe verder?	137
Dankwoord	139
Over de auteur	143
Inspiratiebronnen	147
Bijlage 1: Overzicht van de zeven fases	149
Eerste fase – waar zit je nu?	149
Tweede fase – waar wil je heen?	150
Derde fase – de sprong in het diepe	150
Vierde fase – Serenya, de weg erdoorheen	151
Vijfde fase – vooruitgang	151
Zesde fase – verleidingen, pleaser en eigen pad	152
Zevende fase – circulaire groei in fases	152
Bijlage 2: Mindset	153
Mindset van het lelijke eendje/ behoeftige kind	153
Mindset van de zwaan/ godin	154

Inleiding

Alles wat je leest in dit boek brengt jou op een diepere laag, zodat je kunt transformeren naar die godin in jou. Die vrouw, die mama die zich energiek, geliefd en waardevol voelt en in deze wereld van betekenis kan zijn. Het zal je inzichten geven die je helpen om uit de ratrace te komen en te landen op de plek waar het leven moeiteloos door jou heen stroomt en jij jezelf kunt zijn.

Voor wie?

Dit boek is voor jou: de bewuste, maar ook vermoeide moeder. Jij wilt het goed doen voor iedereen: voor je kinderen, partner, je werk. En ondanks je inzet, blijft dat stemmetje in je hoofd zeggen: 'Het kan beter.' Je weet heus dat perfectie niet bestaat, maar toch voelt het alsof jij altijd tekortschiet.

Wanneer is het eigenlijk goed genoeg?

Ergens weet je dat je waardevol bent en van betekenis.

Maar die ontevreden, kritische stem blijft maar aan je knagen. Of het nu gaat om je moederschap, je relatie, je werk of dat vermoeide lichaam met die paar kilo's te veel. De stem is er altijd. En dat voelt frustrerend.

Je wilt je beter voelen. Een fit en slanker lichaam.

Meer energie. Maar met de vermoeidheid en zorgen van alledag weet je simpelweg niet meer hoe.

Soms lukt het je. Je eet gezonder, gaat meer bewegen.

Zolang je bezig bent, is het te doen. Dan kun je die stem negeren. Maar aan het eind van de dag is je wilskracht op.

Je hebt geen puf meer om te sporten of een gezonde maaltijd te maken. Je moet al zoveel. Even op de bank met je favoriete serie en een versnapering voelt dan als het enige rustmoment. Totdat die onrust weer begint en de stem aangeeft dat je het niet goed hebt gedaan.

Morgen ga je het beter, zo niet nog meer je best, doen.

Voor de man, die dit boek leest, kan het ook heel verhelderend zijn. Een man kan vanuit zijn mannelijke oerkracht zich uiten en transformeren. Ook mannen kunnen worstelen met een gevoel van waardeloosheid en moeten presteren om zich van waarde te voelen. Hierdoor leven zij ook niet hun ware potentie.

Als partner van de vrouw, die in dit proces zit is het fijn om haar te helpen duiden in welke fase ze zit en wat er nodig is. Soms heeft ze de ruimte nodig of begrenzing of stimulans om tot actie te komen. Het stimuleren van het verlangen werkt het beste, om het eigen verlangen ook te delen en zo samen die verbinding en transformatie in te gaan om een fijn leven te manifesteren samen.

Er is iets mis met mij

Wat zou het fijn zijn als iemand mij al vroeg had verteld dat er niets mis was met mij. Ik dacht dat het aan mij lag.

Ik werd geadopteerd uit India en dacht dat ik vanwege mijn huidskleur en spillebenen lelijk was. Ik was onhandig en dacht dat ik niets kon. Het enige wat ik kon doen was heel hard mijn best doen om mij beter te voelen. Als 8-jarige was ik mij bewust van die ontevredenheid. Ik verveelde me, voelde

mij niet begrepen. Ik was eenzaam en schaamde me voor mezelf en mijn behoeften. Wie wilde mij? Wie wilde nou met mij zijn? Ik was gefixeerd op mijn buik, die in mijn beleving wat boller was geworden. Dat was niet zo, maar mijn lichaam veranderde van kleuter naar schoolkind. Ik voelde me exact zoals het lelijke eendje uit het sprookje en mijn negatieve zelfbeeld werd in mijn ouderlijk nest bevestigd.

Ik dacht liefde alleen te kunnen ontvangen, door te voldoen aan de verwachtingen van anderen. Ik deed hier mijn opperste best voor, maar had het idee dat het nooit goed genoeg was. Het pleasen koste mij veel energie, maar ik kon er niet mee stoppen. Ik bleef de hoop houden, dat ik eens zou voldoen. Ik wilde mij geliefd voelen en niet afgewezen. En de afwijzing vermijden. Ik wilde dat de buitenwereld mij positief zou bevestigen, dat ik het recht had om te bestaan en mijzelf te mogen zijn.

De werkelijkheid was dat ik slank was als kind en knap, maar dat zag ik zelf niet. Toen ik vier jaar oud was, wilde ik naar een ander nest. Bij mijn tante, die als een oma voor mij was, wilde ik wel wonen. Ik durfde echter de straat niet eens over te steken.

Later verhuisden we naar een plek dicht bij haar en heb ik mogen ervaren dat ik er mocht zijn. Mijn tante vertelde me dat ze zelf vroeger nooit genoot van haar schoonheid en dat ze mij wilde meegeven dat ik ervan mocht genieten, want 'voor je het weet verandert het'. Ik wilde mij vooral gelukkig voelen, zoals de zwaan die het lelijke eendje uiteindelijk bleek te zijn. Maar ik had niet door dat ik leefde vanuit de energie van het lelijke eendje, waardoor ik wel mijn leven opbouwde, maar van mijn omgeving niet de feedback ontving dat ik de liefde waard was. Toen ik dertig was, kocht ik een huis. Niet veel later ging ik

trouwen en zat ik elke dag op de bank te snacken, te roken en te drinken. Ik was dikker geworden en was ontevreden en gefrustreerd. Ik was uitgeput en zat vast in een vicieuze cirkel. Ik voelde mij niet veilig in mijn ouderlijk nest, in mijn huwelijk en op mijn werk. Ook ontstond er een overlast situatie in de woning boven mij. Door een commitment aan mezelf kwam er verandering. Ik had eerst aan te kijken op welke vuilnisbelt ik mijzelf nu had gezet. Want het was toch echt van mijzelf. En ik had de rust te nemen die nodig was om te voelen wie ik werkelijk was: die zwaan.

Ik moest afscheid nemen van de illusie dat ik een lelijk eendje was dat het niet waard was om liefde te ervaren. Ik had de keuze om dit eendje een veilige plek te geven in mij en mij over te geven aan iets groters. Ik noem het de goddelijke bron die het leven geeft en neemt.

Er vond een omslag plaats in mijn leven toen ik bereid was om dat wat ik opgebouwd had vanuit please-gedrag en hard mijn best doen op wilskracht, los te laten. Ik besloot te scheiden en mijn ontslag in te dienen en raakte tien kilo kwijt. Ik ontmoette mijn nieuwe liefde, verkocht mijn woning toen ik zwanger bleek te zijn en kreeg uiteindelijk twee dochters. Dit alles gebeurde moeiteloos en snel, in plaats van op wilskracht.

Is het sprookje nu ‘eind goed, al goed’? Nee, dat niet. Het is een doorlopend groeiproces, keer op keer. Al weet ik nu wel in de chaos te schakelen van lelijk eendje, oftewel het behoeftige kind, naar de zwaan of godin in mij. Daardoor heb ik mijn eigen nest kunnen vinden en een plek om me te ontwikkelen. En die is en blijft in beweging. Het is een reis naar steeds meer