

Waarom stoppen op discipline *niet* werkt



en wat wel

MH

Hoi,

Misschien herken je dat je al vaker hebt geprobeerd te stoppen met alcohol, drugs of suiker. Of om te minderen. En dat het soms even lukt - maar dat je uiteindelijk toch weer terugvalt.

In dit e-book laat ik je zien waarom dat niets met gebrek aan wilskracht, karakter of discipline te maken heeft - maar met iets anders.

En wat er verandert wanneer je niet alleen stopt met middelen, maar oprecht innerlijk vrij wordt.

Veel plezier met lezen,

Mirte

Introductie

Misschien heb je al vaker geprobeerd om te stoppen met alcohol, drugs of suiker. Of om te minderen.

Misschien sprak je met jezelf af dat je alleen nog in het weekend zou drinken. Of alleen wijn. Of geen ijs meer doordeweeks. Je maakte regels. Heldere afspraken. Dit keer zou je het anders doen.

En soms lukt dat ook.

Een paar dagen.

Een paar weken misschien.

Tot er weer een moment komt waarop je toch weer toegeeft.

Waarop je jezelf hoort denken:

“Ach, vandaag kan nog wel een keer.”

Of: “Morgen begin ik opnieuw.” En terwijl je toch weer iets neemt, voel je ergens dat dit niet is wat je werkelijk wilt. Dat je jezelf opnieuw teleurstelt. Dat moment kan zwaar voelen.

Alsof je tekortschiet.

Alsof je het blijkbaar niet écht genoeg wilt.

Misschien heb je jezelf zelfs wel eens afgevraagd wat er mis met je is.

Maar wat als het probleem niet jouw discipline is? Wat als je steeds een aanpak gebruikt die fundamenteel niet werkt?

In dit e-book laat ik je zien waarom stoppen op discipline vaak niet werkt — en wat er verandert als je het anders gaat aanpakken.

Inhoudsopgave

Introductie	1.
Wat stoppen op discipline is	4.
Waarom je steeds weer toegeeft	6.
Waarom discipline niet werkt	8.
Waarom het niet aan jou ligt	10.
Wat wél werkt	12.
Tot slot	14.
Over mij	16.
Samenvatting	19.
Voor je gaat...	20.



Wat stoppen op discipline is

Stoppen op discipline betekent dat je probeert je gedrag te veranderen door afspraken met jezelf te maken. Je besluit dat het anders moet. Minder drinken. Helemaal niet meer. Geen suiker doordeweeks. Geen drugs meer.

Je stelt regels op. Beperkingen. Grenzen.

Alleen in het weekend.

Alleen bij speciale gelegenheden.

Maximaal twee glazen.

Een “veiliger” variant.

Je probeert het beheersbaar te maken. Jezelf onder controle te krijgen. Met als doel: wél de lusten, niet de lasten.

Je begint gemotiveerd. Met helderheid. Je weet waarom je dit wilt. En soms lukt het ook. Tot er een lange dag is. Een feestje. Vermoeidheid. Verveling. Spanning.

Dan ontstaat er twijfel. Een interne discussie. Een engeltje en een duiveltje in gevecht in je hoofd. De één herinnert je aan je voornemen. De ander verzacht, relativeert en rechtvaardigt. En langzaam verschuift er iets. Je voornemen om niet te nemen naar de achtergrond. Je verlangen om wel te nemen naar de voorgrond.

Je gaat weer voor de bijl.

Daarna volgen spijt en schaamte. En bijna automatisch maak je nieuwe afspraken. Strenger. Duidelijker. Nog meer controle. Toch weer verbreken. Balen.

En dit patroon herhaalt zich. Keer op keer opnieuw. Dat is stoppen op discipline: je probeert je verlangen te beheersen met wilskracht.

Waarom je steeds weer toegeeft

Maar verlangen zit niet alleen in je hoofd. Het zit in je lichaam. In trek na het eten. In behoefte aan ontspanning na een lange dag. In zin in gezelligheid. In drang om even niets te hoeven voelen. In intense hunkering om je vrij te voelen. Goed te voelen. Bij jezelf.

Je besluit om te stoppen neem je in rust. Vanuit reflectie. Op een helder moment. Maar later op de dag, week of maand zit je in een andere gevoelsstroom. Je handelt vanuit behoefte. Dan voelt directe verlichting logischer dan een voornemen voor later.

Je weet misschien nog wel dat het beter is om niet te nemen. Maar je voelt het niet meer.

Gevoel wint van verstand.

Het duiveltje van het engeltje.

Niet omdat je zwak bent, maar omdat directe ervaring sterker is dan een gedachte over morgen. Het “nu” weegt zwaarder dan de toekomst.

Als er een leeuw op je afkomt, ga je ook geen plan maken voor morgen of volgende week. Je lichaam reageert dírect.

Natuurlijk is vermoeidheid, frustratie of spanning geen leeuw. Maar wel vergelijkbaar: je wilt er van weg bewegen. Wat nú verlichting en veiligheid geeft, krijgt voorrang.

En zolang alcohol, drugs of suiker verlichting geven, zal je systeem daarvoor kiezen.

Waarom discipline niet werkt

Wanneer je stopt op discipline, haal je iets weg uit je leven wat je nog iets belangrijks geeft. Alcohol, drugs of suiker geven ontspanning. Verdoving. Beloning. Verbinding. Ze vullen leegte of verveling op.

Als je stopt, haal je niet alleen het middel weg — je haalt ook dat effect weg.

Ontspannen gaat minder vanzelf. Gesprekken voelen stroever. Je voelt je geremd. Op feestjes sta je anders. Er ontstaat energie zonder dat je weet wat je ermee wilt.

Je valt in een zwart gat.

Denken dat je middelen ‘gewoon’ even uit je leven kunt halen is alsof je een poot onder een tafel weghaalt en verwacht dat die net zo stevig blijft staan. Je gaat volledig voorbij aan de (belangrijke) functies die deze middelen in je leven vervullen.

Bovendien is stoppen is geen activiteit. Je kunt niet zeggen: “Als ik straks thuiskom, ga ik eens lekker stoppen met drinken.”

Je kunt wel sporten. Koken. Een vriend bellen. Vrijen. Of lezen. Maar stoppen vult je leven niet. Als je focust op niet-nemen, blijft je aandacht bij wat je probeert te vermijden.

Niet naar feestjes. Niet naar borrels. Niet dit. Niet dat. Niet-nemen wordt je nieuwe project. Je nieuwe leven.

Terwijl je doel nooit was om mínder te leven. Je wilde je juist beter voelen. Vrijer. Gelukkiger. Daarom wilde je stoppen. Niet om ongelukkiger te worden.

Zolang je iets wegneemt zonder te begrijpen wat het vervult — en zonder iets beters ervoor terug te brengen — voelt stoppen als verlies.

En wat als verlies voelt, roept verzet op.

Dat is waarom discipline niet werkt. Niet omdat jij geen karakter hebt, maar omdat je iets probeert te verwijderen dat nog steeds een functie heeft.

Waarom het niet aan jou ligt

Het echte probleem is niet dat je geen wilskracht, karakter of discipline hebt. Het echte probleem is dat het nog steeds logisch is dat je verlangt naar middelen. Dat een deel van jou ze nog nodig heeft.

Je kunt je verlangen onderdrukken. Negeren. Overstemmen. Maar het verdwijnt niet omdat je vindt dat het moet verdwijnen.

Misschien herken je dit: zelfs wanneer het je lukt om een tijd niet te nemen, ben je er nog steeds mee bezig. Je moet jezelf toespreken. Alert blijven. Je voelt dat je het “volhoudt”. Alsof je iets onder controle houdt dat elk moment weer kan opspelen. Kan open barsten.

Dat is geen leven.



Discipline verandert je onderliggende verlangen niet. Zolang dat verlangen blijft bestaan, blijft er innerlijke strijd. Ook als je – op discipline – tijdelijk niet neemt.

Je blijft kwetsbaar voor het moment waarop gevoel wint van verstand. Je blijft bezig met alcohol, drugs of suiker. Wel nemen. Niet nemen.

Je komt in een situatie waarin je niet gelukkig bent in een leven met alcohol, drugs of suiker. Maar zolang je verlangen blijft bestaan, voel je je ook niet echt gelukkig in een leven zonder.

Wat wél werkt

Als discipline je verlangen niet verandert, dan moet de oplossing ergens anders liggen.

Niet in harder je best doen.

Niet in strengere regels.

Niet in meer controle.

Wat wél werkt, is onderzoeken wat je werkelijk zoekt. Wat hoop je te voelen wanneer je drinkt? Of te krijgen als je drugs gebruikt? Of taart eet? Wat verwacht je van dat moment?

Ontspanning? Verbinding? Rust? Beloning? Even geen verantwoordelijkheid voelen? Wat het ook is:

Je wil hier meer van, niet minder.

Meer rust.

Meer vrijheid.

Meer plezier.

Meer energie.

Meer ruimte om jezelf te zijn.

Zolang middelen dat “meer” geven, blijf je ernaar verlangen. Maar wanneer je ontdekt hoe je op andere manieren nog méér dan dit “meer” kunt ervaren, wordt het middel overbodig.

Als je oprecht meer rust, vrijheid, plezier, avontuur, verbinding, energie, fitheid en geluk ervaart zonder middelen dan ze je ooit hebben gegeven, stopt je verlangen ernaar vanzelf.

Je ontzegt jezelf dan niets. Er is geen innerlijke strijd meer. Je neemt niet meer, omdat het niet meer hoeft. Je hebt er geen zin meer in.

Je bent vrij!

Tot slot

Misschien kijk je nu anders naar je eerdere pogingen om te stoppen met alcohol, drugs of suiker.

Misschien zie je dat het niet mislukte omdat jij tekortschiet of omdat er iets mis zou zijn met jou, maar omdat je steeds weer probeerde je gedrag te beheersen, terwijl je onderliggende verlangen onveranderd bleef.

De echte verschuiving begint bij anders kijken naar je eigen gedrag. Dieper. Zonder oordeel.

Niet: hoe stop ik?

Maar: wat zoek ik werkelijk?

Wat als het mogelijk is om te vinden wat je zoekt — zonder alcohol, drugs of suiker? En los te komen uit die constante innerlijke strijd over wel of niet nemen? Hoe ziet je leven er dan uit?

In mijn masterclass *“innerlijk vrij van alcohol, drugs of suiker”* ontdek je hier meer over.

In deze masterclass van ontdek je onder andere:

- Wat innerlijke vrijheid van alcohol, drugs of suiker precies betekent
- Hoe een leven eruitziet waarin deze middelen geen rol meer spelen
- Hoe je innerlijk vrij kunt worden

Wil je de masterclass (15 minuten) bekijken? [Klik hier](#)

Over mij

Lange tijd dacht ik dat ik nooit zou kunnen stoppen met drinken. Niet omdat ik het niet wilde. Maar omdat ik het op de momenten dat het ertoe deed... gewoon niet deed.

Ik kon soms de hele dag denken “vandaag drink ik echt niet”, ik was stellig overtuigd – om tegen het eind van de middag ineens 180 graden te draaien en toch weer te nemen.

Ik snapte er echt helemaal niks van.

Ik wilde het toch écht?

Ik was het toch zat?

De verloren dagen. De viezigheid in mijn lichaam. De onrust in mijn hoofd. De spijt, schaamte en schuldgevoelens. De ruis in mijn leven.

Maar toch was het niet genoeg om daad bij woord te voegen – op de momenten dat het er echt toe deed. Dan had ik zo’n intense drang om te drinken. Verlangen. Craving. Hunkering.

De angst om het niet te doen won het van de angst om het wel te doen. Ik dacht soms echt dat er hele erge dingen zouden gebeuren. Dat ik in ongecontroleerde woede zou ontploffen en iets of iemand belangrijks in mijn leven onherstelbaar zou beschadigen.

Angst dat ik de controle zou verliezen.

Dus dan was de keuze snel gemaakt. Niet nemen voelde gevaarlijker dan wel nemen.

Ook zag ik op tegen het vooruitzicht van gestopt zijn. Ik vond mensen die niet (veel) dronken saai. En mensen die gestopt waren al helemaal.

Afgestompt. Zwaarmoedig. Klein. Zielig. Saai.

Het leek me echt verschrikkelijk om zo te worden. En me bij de AA te moeten aansluiten. Uit de ene gevangenis... in de andere.

Ik ging zoeken.

Probeerde van alles.

Ervaarde wat wel werkte — en vooral ook wat niet.



En nu kan ik drinken. En ik mág drinken. Maar ik wíl het simpelweg niet. Ik word er ongelukkiger van — dus doe ik het niet. Ik heb mezelf bevrijd uit de gevangenis – zonder in een nieuwe terecht te komen.

Ik ben ‘innerlijk vrij’.

En inmiddels coach ik anderen die ook innerlijk vrij willen worden. Mensen die net als mij willen stoppen met verslavende middelen zoals alcohol, drugs of suiker.

Niet om gezonder te worden of langer te leven. Maar om gelukkiger te worden. Meer uit je leven te halen. En meer bij jezelf te komen.

Want dat is in mijn ogen waar het uiteindelijk allemaal om draait.

Samenvatting

Veel mensen proberen te stoppen met alcohol, drugs of suiker door regels te maken en zichzelf te beheersen. Dit is stoppen op discipline.

Soms lukt dat een tijd. Maar vroeg of laat ontstaat er weer een moment waarop je toch toegeeft. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je simpelweg nog verlangt naar deze middelen. Daarom werkt stoppen op discipline vaak niet.

De echte verschuiving ontstaat wanneer je gaat onderzoeken wat je zoekt. Waar je werkelijk behoefte aan hebt. En dit ook echt vindt.

Je neemt alcohol, drugs of suiker niet meer omdat het niet meer wilt. Je hebt er geen zin meer in.

Je bent vrij!

**Wil je weten hoe je deze staat van innerlijke vrijheid kunt bereiken?
Bekijk dan mijn masterclass. [Klik hier](#)*

Voor je gaat...

Je mag dit e-book gerust delen met anderen. Sterker nog: graag.

Ken je iemand die blijft zoeken, proberen, stoppen — maar waarbij dat niet lukt. Iemand die zich niet gelukkig voelt zonder, maar ook niet meer helemaal met? Stuur het door.

Heb je dit e-book van iemand anders gekregen en wil je meer weten over mij, mijn visie of over hoe de inzichten die ik in dit e-book met je deel zijn ontstaan? Kijk dan op mijn site www.premiumlifecoach.nl

Wil je een volgende stap zetten? In mijn masterclass 'innerlijk vrij van alcohol, drugs of suiker' ga ik dieper in op deze materie. Niet alleen over waarom stoppen op discipline niet werkt, maar vooral over hoe je ervoor kunt zorgen dat je oprecht innerlijk vrij wordt van middelen. [Bekijk mijn masterclass hier.](#)

Mirte

