

Recensente: Yvonne Vinke

Attie Dotinga: “Dik ingewikkeld” Uitgeverij Boekscout, september 2017, Soest. (Obesitas/ Informatief/ Positief denken/ Spiritualiteit/ ED). ISBN 978-94-0223-912-6. Zie ook: www.boekscout.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Boek van 114 pagina's waarin Attie vanuit haar eigen ervaringen tips en suggesties doet voor mensen met overgewicht om meer inzicht te krijgen. Het boek is aangevuld met vragen die de lezer moet helpen om zelf tot inzichten te komen.

“Na je zoveelste dieet- en sportpogingen toch weer groeien. Beseffen dat je alweer in dezelfde valkuilen bent gestapt. Je niet zo slim voelen en je dan maar aan die vreetbui overgeven, die gemakkelijk enkele weken kan duren. Van voren af aan beginnen met een zucht der wanhoop en in de verte de angst om weer te falen. Herkenbaar? Misschien is dit boek dan iets voor jou? Geen nieuw dieet maar inzichten over dik zijn, onveiligheid, zelfliefde en bescherming die jou zullen helpen je gewicht te kunnen behouden. Welk gewicht dan ook.” – Samenvatting www.boekscout.nl

Over de schrijver:

“Attie Dotinga (1962) vroeg zich af waarom zij haar hele leven al in gevecht was met overgewicht. Dit boek is het resultaat van een zelfstudie. Het geeft inzicht, vertelt dat dik zijn meer is dan een kwestie van eten, legt uit waarom het in je leven kwam en waarom het altijd aanwezig zal zijn. Geeft handvatten om echt aan je gewicht te werken en leert je vooral om dit op een liefdevolle manier te doen.” – www.boekscout.nl

Attie Dotinga had als klein meisje al de droom om een boek te schrijven. Zij geeft aan het als een lust te hebben ervaren om te schrijven over haar ervaringen over overgewicht en de inzichten die het haar gaf. Attie geeft aan nog een boek te hebben liggen om te publiceren, maar dan over narcisme.

Wat viel op:

Duidelijk is te lezen hoe de ervaringen en inzichten van Attie hebben geleid tot dit zelfhulpboek. De eigen ervaringen zijn kort beschreven om meer ruimte te maken voor de lezer zijn eigen inzichten.

Citaten:

Blz. 8: “Welke route je ook kiest, hou van jezelf en doe de dingen uit liefde en niet omdat de omgeving het je oplegt of je opvoeding dat van je vraagt. Bedenk wat je zou doen of zeggen als er een geliefde in jouw schoenen stond. Je mag lief zijn voor jezelf en van jezelf houden om wie je bent. Wees trots op wat je allemaal hebt gedaan in je leven, wat je hebt overwonnen of doorstaan. Wees de ouder voor jezelf, die weet wat je behoeftes zijn en die deze behoeftes ook vervult.”

Blz. 53: “In wikkel 1 had ik het over zweven, niet helemaal geard zijn. Dit is natuurlijk een spiritueel verhaal.

Maar het sluit aan op het geestelijke verhaal. Want doordat je als kind in veel ‘gevaarlijke’ situaties bent beland en dit in je lichaam gewaar werd, ben je regelmatig naar je bovenkamer verhuisd.

De torenkamer moest je veiligheid geven en bovendien was je verder weg van het enge lichaam waar je alles maar voelde.”

Blz. 83: “Je laat je het meest raken door wat er tegen je gezegd wordt, en wat er om je heen gebeurt, als het een bevestiging kan zijn van wat jij al denkt.

Als jij vindt dat je mega dik bent en iemand anders hint die kant op dan ben jij tot op het bot geraakt. Terwijl als iemand dat tegen je zou zeggen terwijl je slank bent, je het nog niet eens zou opmerken.”

Extra's/Recensies:

Attie Dotinga heeft ook haar eigen auteursblog. Deze is te vinden op:

<http://attiedotinga.auteursblog.nl/> .