

Eer je lichaam

Lichaamsbeeld is gevormd door overtuigingen, ervaringen en externe invloeden. Vaak is het kritisch en negatief, zonder dat we ons daar echt bewust van zijn. Deze oefening helpt je om je bewust te worden van hoe je over je lichaam denkt en om je focus te verleggen naar wat je lichaam voor je doet.

Stap 1: Bewustwording van jouw gedachten

- Let eens op hoe je over je lichaam of die van anderen denkt en praat. Fat-talk is veelvoorkomend en vaak hebben we het niet door.
- Schrijf enkele van deze gedachten of opmerkingen op. Bijvoorbeeld: *Mijn buik is te dik, Mijn benen zijn te kort, Mijn huid ziet er slecht uit. Zij zou echt niet dat rokje moeten dragen.*
.....
.....
.....
.....
.....
- Herinner jezelf eraan: dit zijn slechts gedachten of meningen, geen feiten. Je gedachten worden beïnvloed door je innerlijke criticus, door maatschappelijke idealen en door gewoontes. Je hoeft niet alles wat je denkt als waarheid aan te nemen.

Stap 2: Neutraliseer je woorden

Kijk of je negatieve uitspraken over jezelf en anderen kunt vervangen door neutrale observaties.

- In plaats van: *ik voel me echt een dikke walrus*, zeg: *ik voel me moe en opgeblazen.*
- In plaats van *mijn buik is vreselijk dik en flubberig*, zeg: *deze broek zit te strak op mijn buik, ik kan beter iets fijners aantrekken.*

Stap 3: Herken de waarde van je lichaam

Je lichaam is niet alleen een uiterlijk plaatje; het is een functioneel en levend wezen dat je draagt door het leven. Probeer je focus te verleggen naar wat je lichaam voor je doet.

- Mijn buik is rond en zacht – ze heeft mijn kinderen gedragen en ik voel er vlinders mee als ik verliefd ben.
- Mijn borsten zijn klein/slap/groot – maar ze hebben mijn kinderen gevoed en/of tonen mijn vrouwelijkheid.
- Mijn benen zijn dik en hebben cellulitis – maar ze brengen me overal naartoe en ik kan ermee dansen.
- Mijn armen wiebelen als ik zwaai – maar ze zorgen ervoor dat ik anderen kan knuffelen en troosten.

Nu jij!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 4: Spiegelmomenten

Komende week ga je een paar keer bewust voor de spiegel staan. Observeer jezelf zonder oordeel.

- Beschrijf wat je ziet zo neutraal mogelijk: *Mijn huid heeft sproeten, Mijn schouders zijn breed, Mijn heupen zijn rond.*
- Oefen dankbaarheid voor je lichaam: *Deze benen dragen mij elke dag, Mijn buik beweegt mee met mijn ademhaling.*
- Als een negatieve gedachte opkomt, erken hem en probeer hem los te laten. Herinner jezelf eraan: Dit is een gedachte, geen waarheid.

Tot slot: Geduld en mildheid

Een neutraler lichaamsbeeld ontwikkelen kost tijd. Wees mild voor jezelf. Je hoeft niet meteen van je lichaam te houden, maar je kunt beginnen met het te accepteren zoals het is.

Vraag jezelf af: Welke delen van mijn lichaam waardeer ik om wat ze voor me doen? Hoe kan ik vaker op een neutrale of zelfs positieve manier naar mijn lichaam kijken?

Blijf oefenen en wees vriendelijk voor jezelf.

Je lichaam is niet je vijand, maar je thuis.