

Reflectie

Zoek een rustige plek op. Denk eens na over onderstaande vragen die passen bij principe 1. Schrijf de antwoorden voor jezelf op. Desnoods in een mooi notitieboek, als tastbaar cadeau aan jezelf.

Welke dieetregels volg jij?

Heb je bijvoorbeeld zoiets als een cheatday, waarbij je alleen op zaterdag ‘verboden voedsel’ mag eten? Eet je niet meer na 20:00 uur 's avonds? Schrap je koolhydraten of suiker volledig? Moet je minimaal 10.000 stappen zetten per dag? Bedenk zelf meer voorbeelden.

.....

.....

.....

.....

.....

Wanneer hoorde je voor het eerst dat dun zijn “beter” zou zijn?

Waar kwam dat idee vandaan en wie of wat speelde daar een rol in? Wanneer ging je voor het eerst op dieet? En wanneer voelde je voor het eerst dat je de controle verloor over eten?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat heeft de dieetcultuur jou aangedaan?

Denk bij voorbeeld aan met honger naar bed gaan. Een sport beoefenen waar je geen plezier uithaalt. Toenemende onzekerheid en schaamte over je lichaam. Sociale activiteiten zoals zwemmen vermijden. Je lichaam verpakken in dikke lagen kleding, ook op een stralende zomerdag. Vermijden van spiegels. Jezelf geen leuke kleding gunnen. Wel corrigerend ondergoed of misschien zelfs plastische chirurgie.

.....

.....

.....

.....

.....

En hoe voel je als je nadenkt over bovenstaande?

Ben je boos, verdrietig of schaam je je? Wat je ook voelt, het is oké. Je bent niet alleen. Laat het gevoel er maar zijn. Laat de emoties als brandstof zijn om het vanaf nu anders te doen.

.....

.....

.....

.....

.....

Wie of wat heeft de grootste impact op jouw schaamte en onzekerheid?

Zijn dat mensen om je heen die misschien wel (onbewust) vetfobische opmerkingen maken? Zijn dat tv-programma's die je volgt waarin het streven naar schoonheid central staat? Denk ook eens aan de social media accounts die je volgt. In hoeverre is dit een afspiegeling van de maatschappij?

.....

.....

.....

.....

.....

Durf je misschien al na te denken over eerste stapjes die je wilt zetten?

Een radicale opschoonactie door je social media heen bijvoorbeeld. Weg met accounts die jou onzeker maken! Of een goed gesprek met je naasten waarin je aangeeft dat hun opmerkingen je niet helpen... zou je willen zeggen tegen de makers ervan?

.....

.....

.....

.....

.....