

Body Language

Deze vragen sluiten aan op het blog [Wat is normaal eten?](#)

Your Body Should Never Be Hungry

Ons lichaam communiceert met ons via fysieke gevoelens en emoties. Welke taal spreekt jouw lichaam? Kun je het goed verstaan? Hoe weet je bijvoorbeeld dat je moet plassen?

- Omschrijf hoe het voelt in je lijf als je de (normale) drang voelt om te plassen. Voel je een lichte druk in je onderbuik, brand, prikkelend? Wat is het precies?

.....

.....

Rare vraag hè? Gevoelens in je lijf zijn vaak moeilijk te vatten in woorden... maar je weet exact wat ik bedoel. Je wéét hoe het voelt. Die herinnering is al genoeg voor deze oefening.

- Geef het gevoel (van deze normale drang) om te plassen een cijfer.
01 = Helemaal niet, ik denk er niet eens aan.
10 = Ik moet zo nodig, ik ontplof bijna.

.....

- Omschrijf hoe het voelt in je lijf als je dan op de wc zit en hebt geplast. Welke emotie komt er in je op?

.....

.....

Voor mijn werk als consultant stond ik regelmatig in de file. Soms moest ik mijn plas héél erg lang ophouden voordat ik weer een tankstation tegenkwam. Ik deed de autogordel dan wat losser. Ik deed mijn gulp open. Radio aan. Raam open. Zoek afleiding. Niet aan denken. Niet aan denken.

- Omschrijf (of herinner je) de enorme drang om te plassen. Hoe voelt dit? Welke emotie komt er nu in je op? [Klik hier voor een lijst met emoties](#)

Body Language

.....
.....

- Omschrijf (of herinner je) hoe voelt het als je dan eenmaal op de wc zit. Wooooaaahhh eindelijk!!! Welke emotie komt er in je op?

.....
.....

Ik heb dit voorbeeld gebruikt omdat het normaal is DAT je gaat plassen, als je WILT plassen.

- Niemand vindt het 'knap van jou' als jij je plas goed kan ophouden.
- Het is niet beter om 'niet toe te geven' aan je behoefte om te plassen.
- Nooit zal iemand zeggen dat je 'een inspiratie bent' omdat je niet plast, terwijl je eigenlijk echt heel nodig moet plassen.

Dat zou vreselijk zijn nietwaar?

Denk je wel eens dat je moet plassen maar... *(streep door wat niet van toepassing is)*

- dat je eigenlijk moet poepen? **Ja / Nee**
- dat je eigenlijk niet zoveel zou moeten plassen? **Ja / Nee**
- dat je een emotie-plasser bent? **Ja / Nee**
- wacht je 20 min. op de wc om zeker te weten dat je genoeg geplast hebt? **Ja / Nee**

Het is namelijk ook normaal DAT je gaat eten als je WILT eten.

Door bovenstaande vragen te beantwoorden hoop ik dat je herkent dat jouw lichaam perfect aangeeft waar ze behoefte aan heeft door middel van *fysieke gevoelens én emoties*.

Het kan een klein subtiel signaal zijn, soms duidelijk herkenbaar en soms een keiharde schreeuw. Afhankelijk van de mate van behoefte.

Onze behoefte aan energie en calorieën is net zo normaal, positief en natuurlijk als onze behoefte om te plassen. Neem jezelf niet kwalijk dat je honger hebt en 'hou het niet te lang op'.

Take care. Self care.

