

Body Love concept

Deze vragen sluiten aan op het blog [Wat is Body Love?](#)

Somebody to love

Noem 5 mensen waar je van houdt of mensen waar je veel om geeft. Welke mensen zijn je dierbaar? Wie heb je (of had je) lief?

Denk aan oma & opa, (groot) vader & moeder, broers & zussen, (stief) kinderen, kleinkinderen, partner, vrienden & vriendinnen, buurvrouw, mentors, jeugd vriendinnen etc .

1.
2.
3.
4.
5.

Wat hebben deze mensen met elkaar gemeen?

Streep door wat niet van toepassing is.

Hebben ze allemaal een ...

- platte buik
- mooie kont
- slanke benen

Zijn ze allemaal ...

- jong en knap
- fit en gezond
- zelfverzekerd

Heb je hun ...

- cellulitis gecheckt vóórdat je van hen ging houden? **Ja / Nee**
- gezondheidsstatus opgevraagd vóórdat je hen lief ging hebben. **Ja / Nee**
- gewicht elke dag genoteerd vóórdat je om hen ging geven? **Ja / Nee**

Body Love concept

Vast niet.

Dit zijn niet de voorwaarden die ertoe doen als je spreekt over 'houden van'. Dit zijn ook niet de voorwaarden waar jij aan hoeft te voldoen om van jezelf te houden. Je bent veel meer waard dan een optelsom van goedgekeurde lichaamsdelen.

Hoe reageer jij op deze 5 lieve mensen...

- als ze een foutje maken?
- als ze ziek worden?
- als hun gewicht toeneemt?

Wat zou je tegen deze mensen zeggen?

- Je bent inderdaad een muts!
- Eigen schuld dikke bult!
- Je ziet er echt walgelijk uit!

Ik hoop van niet ☺

Ik dacht altijd dat ik niet écht van een ander kon houden als ik niet éerst mezelf lief had.

Het omgekeerde is waar.

We zijn vaak heel goed in staat om liefde en empathie te voelen voor de mensen waarvan we houden. Het is niet zo moeilijk om compassie hebben en vergevingsgezind te zijn voor de mensen die we lief hebben.

De voorwaarde, dat je zelf eerst **goed genoeg** moet zijn om van te houden, weerhoud je er waarschijnlijk van om liefde te kunnen voelen voor je lijf. Je hoeft niet éerst alles perfect te doen voordat je aardig mag zijn tegen jezelf. Je hoeft niet éerst af te vallen voordat je van jezelf mag houden. You are fine and lovable. Right now.

Spiegel oefening

Stel jezelf deze vraag wanneer je voor de spiegel staat en jezelf betrapt op negatieve gedachtes over je lichaam:

- Wat zou ik tegen mezelf zeggen, als ik net zoveel van mezelf zou houden, zoals ik van deze 5 mensen houd?

Take care. Self care.

