

Representatie

Deze vragen sluiten aan op het blog [Visuele affirmatie](#)

Lust jij ook een broodje poep?

Schat eens in hoeveel films je hebt gezien in de afgelopen 10 jaar. [Klik hier voor inspiratie.](#)

- Ik schat op ongeveer films.

Hoeveel films kun je noemen, waarin een dikke vrouw de hoofdrol (dus geen bijrol) speelt?

- | | |
|------------|------------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Schat eens in hoeveel TV series je hebt gezien in de afgelopen 10 jaar.

- Ik schat op ongeveer TV series.

Hoeveel series kun je noemen waarin een dikke vrouw gelukkig, succesvol en positief wordt weergegeven en vrede heeft met haar figuur?

- | | |
|------------|------------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Schat eens in hoeveel fashion/lifestyle magazines er zijn gemaakt in de afgelopen 10 jaar.

- Ik schat op ongeveer verschillende magazines.

Hoeveel magazines kun je noemen waar met enige regelmaat een dikke vrouw op de cover staat?

- | | |
|------------|------------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Representatie

Omcirkel jouw antwoord:

Is het mogelijk dat je de afgelopen jaren onbewust negatief beïnvloedt bent

- door het ontbreken van dikke vrouwen in een positief daglicht? **Ja / Nee / Misschien**
- omdat je zelden ziet dat een dikke vrouw romantisch benaderd wordt? **Ja / Nee / Misschien**
- omdat je heel weinig vrouwen ziet die vrede hebben met hun lijf? **Ja / Nee / Misschien**

Denk jij dat het TOEVAL is dat wij vrouwen massaal ...

- denken dat we iets moeten verbeteren aan onszelf? **Ja / Nee / Misschien**
- aan ons zelfbeeld en onzekerheid werken? **Ja / Nee / Misschien**
- onze leeftijd en gewicht niet durven te vertellen? **Ja / Nee / Misschien**

Wat zou het doen met je body image... als dikke vrouwen net zoveel kansen zouden krijgen als slanke vrouwen? Als wij als volwaardige, kundige en aantrekkelijke mensen werden gerepresenteerd in de media? Als we niet meer als 'junk food zondaars' werden geportretteerd? Als we niet meer als ziek, zwak en ongezond werden bestempeld - of als een kostenpost voor de samenleving?

Ik vind het getuigen van een enorme dosis doorzettingsvermogen dat wij vrouwen ons leven leiden terwijl we onbewust van alle kanten de boodschap krijgen dat we het niet waard zijn vanwege ons lichaam. Gezien de omstandigheden is het helemaal niet zo vreemd als je moeite hebt om van jezelf te houden en je lichaam te accepteren zoals het is...

Sta eens open voor dit idee: Misschien hoef ik niet aan mezelf te werken. Misschien ben ik al veerkrachtig. Misschien heb ik al genoeg discipline. Misschien... is het goed om wat bewuster en kritischer te zijn over wat ik 'digitaal' consumeer.

Je bent namelijk al goed genoeg en je bent al de moeite waard.

Just stop eating shit about yourself!

Waarmee voed jij jezelf elke dag? Via de radio en TV? Via internet en social media?

Ga actief op zoek naar rolmodellen die niet voldoen aan het 'perfecte plaatje' (zoals het perfecte figuur / gezin / relatie / woning of perfecte carrière) en je zult zien dat jouw eigen idee over "hoe jouw leven + lichaam zou moeten zijn" langzaam mee verandert. [Klik hier voor inspiratie.](#)

Take care. Self care.

