

Picture this

Deze vragen sluiten aan op het blog [Verzoenen met je foto](#)

'Bad' Picture Monday



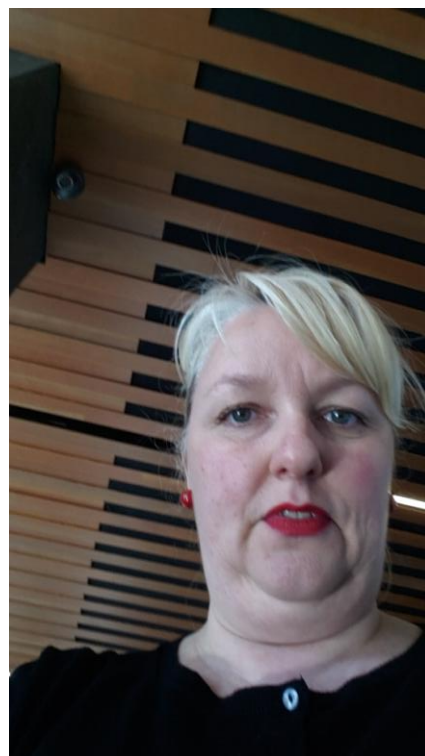
Deze 2 foto's zijn in exact dezelfde minuut gemaakt.

Links is een 'good' picture.

Deze maakte ik bewust.

Ik poseer en lach speciaal voor op de foto.

Deze foto vind ik mooi.



Rechts is een 'bad' picture.

Deze maakte ik per ongeluk toen ik de foto wilde bekijken. Ik kijk geconcentreerd naar mijn telefoonschermpje. Deze foto vind ik niet mooi.

We zien maar weinig 'slechte' foto's op internet.

[The Body is Not an Apology](#) is daarom jaren geleden een hashtag campagne gestart om het eenzijdige beeld van perfecte glimlachjes en gekapte haartjes op social media te doorbreken.

[#badpicturemonday](#)

Picture this

Stel je eens voor dat je a.s. maandag een 'bad' picture zou posten. Zoek eens een 'slechte' foto uit op je telefoon die daarvoor in aanmerking zou komen.

- Wat is er 'slecht' of 'lelijk' aan deze foto? Wat komt er in je op als je ernaar kijkt?

.....
.....

- Wat zou er gebeuren als de mensen op internet deze foto zouden zien? Waar ben je bang voor?

.....
.....

De kans is groot dat je (net als ik) bang bent, wat andere mensen van je denken.

Acceptatie betekent dat ik me erbij neerleg dat ik niet zoveel invloed heb, op andermans mening over mij. Niet zoveel als ik graag zou willen... Als iemand mij niet leuk vindt, zal mijn corrigerende ondergoed of 'goede' foto er waarschijnlijk niet veel aan veranderen.

Ik schrik daarom niet meer zo van 'slechte' foto's en ik trap mezelf niet meer de grond in.

Die vrouw op de foto ben ik.

Ook al vind ik de foto niet mooi. Ook al sta ik er niet 'goed' op.

Dit ben ik. Zo zie ik er uit. En dat is oké.

Ik ben oké

- Wat zou jij tegen jezelf kunnen zeggen als je een 'slechte' foto van jezelf ziet?

.....
.....

Take care. Self care.

