

Je ziet wat je gelooft

Deze vragen sluiten aan op het blog [Je ziet wat je gelooft](#)

Verbeter de wereld. Begin bij jezelf.

VRAAG 1: Hoe spreek jij over je eigen lichaam in het bijzijn van anderen?

Spreek jij over ...

- zadeltassen
- dikke pens
- walgelijke buik
- dikke reet
- vreselijke lelijke benen
- blubberarmen

Maak jij grapjes over je lichaam?

Grapjes die je nooit over een ander zou durven maken?

Het maken van passief agressieve opmerkingen over je eigen lichaam, is een copings-mechanisme die veel vrouwen zichzelf eigen hebben gemaakt. Alsof we andere mensen het gras voor de voeten weg willen maaien. Je benoemt het zelf maar alvast... dan hoeven zij het niet te zeggen. Want dat zou enorm pijnlijk kunnen zijn.

Tip 1 voor jou is: Hou je mond!

Vervang deze negatieve woorden door een neutrale omschrijving van je lichaam. Als je negatieve associaties hebt met het woord 'dik' is dat niet erg. Ik had er zelf ook veel problemen mee toen ik geen vrede had met mijn eigen lichaam. Deze oefening heeft me er juist bij geholpen.

Je kan er weinig aan doen als je ineens een lelijke gedachte hebt over je eigen lichaam... maar je kan er wel **héél bewust voor kiezen** om het niet meer uit te spreken. Probeer een 'gewoon' woord te verzinnen. Iets neutraals om je lichaam te omschrijven. Noem het gewoon *buik* i.p.v. *vette pens*.

Dit zijn voorbeelden van neutrale omschrijvingen van je lichaam

- heupen
- billen
- buik
- maag
- armen
- benen (bovenbenen, onderbenen)

Je ziet wat je gelooft

Je zal daardoor langzaam maar zeker anders over jezelf gaan denken. Je helpt jezelf een handje, taaltechnisch, om de negatieve gedachten over je eigen lichaam te reduceren.

Aan de andere kant...

Vertel ook niet in geuren en kleuren aan de hele wereld hoeveel gewicht je hebt verloren. Vis niet naar complimentjes over je figuur als je kilo's kwijtraakt. Zoek bewust geen bevestiging meer van anderen over je lichaam.

Je kan er weinig aan doen als je je ontzettend goed en gelukkig voelt omdat je afgevallen bent (ongeacht de reden waarom je bent afgevallen). Ik kan me goed herinneren dat ik het wel van de daken kon schreeuwen. Dat ik iedereen wilde vertellen hoe ik het voor elkaar had gekregen en wat ik allemaal (niet) had gegeten. En hoe vreselijk weinig moeite het me allemaal kostte. Ik herinner me nog goed hoe ik als een fanatieke verkoper mijn nieuw ontdekte Calorieën Software promootte.

Als je nu denkt: *'Oh wat handig. Welke software?'* Dan is dit precies de reden waarom je je mond moet houden. **Kies er héél bewust voor om het niet meer uit te spreken.**

VRAAG 2: Hoe spreek jij over andermans lichaam in het bijzijn van anderen?

Spreek niet negatief over andere dikke mensen in je omgeving. Vertel niet dat je nóóit zó dik zou willen worden, omdat je jezelf vergelijkt met iemand die dikker is dan jij. Geef mensen geen complimentjes meer omdat ze afgevallen zijn. Zeg niet meer dat je het zo knap van hen vindt.

Tip 2 voor jou is dus wederom: Hou je mond!

In dit geval geldt precies hetzelfde: Je kan het helemaal niet helpen als je iemand bewondert omdat ze afgevallen is. Je kan er ook weinig aan doen als je ineens een lelijke gedachte hebt over andermans lichaam. Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt omdat je geen vrede hebt met je eigen lichaam (ongeacht of je zelf dik bent of niet) en de angst om zelf dikker te worden.

Dit gaat niet snel veranderen. Gun jezelf de tijd hiervoor...

Je kan er wel **héél bewust voor kiezen** om het niet meer uit te spreken.

Wellicht zal je nu ineens opvallen hoe vaak er in je omgeving over gesproken wordt. Bewust neutraal over jezelf spreken is een belangrijke stap naar een meer neutraal gevoel over je eigen lichaam.

Just zip it.

Take care. Self care.

