

Hoe lief ben jij voor je lichaam?



12 tips voor een positief zelfbeeld



Dik Gelukkig

Inhoud

Een woordje vooraf	2
Profielen en tips	3
• Drilsergeant	3
• Schooljuffrouw	6
• Beste vriendin	9
• Activist	12
Over Dik Gelukkig	15
Contact	16



Een woordje vooraf

Lief zijn voor jezelf en je lichaam ... dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Want als je je leven lang een slank schoonheidsideaal te zien gekregen hebt, dan is het niet verwonderlijk dat we ons lichaam nooit goed genoeg vinden.

Gelukkig horen we tegenwoordig ook meer en meer de boodschap dat ieder lichaam een goed lichaam is. En dat heeft een positieve invloed op heel wat vrouwen.

Hoe zit dat bij jou? Ben jij heel streng voor je lichaam of vind je van jezelf dat je er best mag zijn? Ontdek het in dit e-boek, samen met 12 tips om positief om te gaan met jezelf en je lichaam.

Veel leesplezier!

Veerle

Jij bent *een drilsergeant*

Jij bent heel streng voor jezelf en je lichaam. Je bent niet blij met hoe je eruitziet en bent heel de tijd bezig met eten en je gewicht.



Je kent alle diëten op de markt en hebt ze ook bijna allemaal uitgeprobeerd.

En als je uiteindelijk toch weer bijkomt, ben je kwaad op jezelf en vraag je je af wat er mis is met jou. Want met gewoon wat meer zelfdiscipline en wilskracht had je al lang je droomfiguur kunnen hebben ...

Jij bent *een drilsergeant*

Veel vrouwen voelen zich zo, dus je bent zeker niet alleen.

Maar vraag jezelf eens af wat diëten en streng zijn voor jezelf je tot nu toe heeft opgebracht.

Ben je er gelukkiger door geworden? Ben je er op lange termijn gewicht mee verloren? Waarschijnlijk niet. Waarom zou je er dan mee blijven doorgaan?

Misschien is het wel tijd om het eens op een andere manier te proberen.



Tips om lief te zijn voor jezelf

1

Schrijf iets positiefs over jezelf op een post-it en plak die op de spiegel of op een andere plaats waar je het dikwijls ziet.

2

Knipoog naar jezelf telkens wanneer je in een spiegel kijkt.

3

Zorg dat je sociale media vol staan met mensen in allerlei vormen, maten en kleuren.



Jij bent *een schooljuffrouw*

Je bent af en toe streng, maar ook regelmatig lief voor jezelf en je lichaam.



Als je in de spiegel kijkt, ben je soms blij met wat je ziet, maar je bent toch vooral gefocust op wat er nog beter kan.

Je voelt je dikwijls onzeker en vraagt je af wat anderen van je denken. Je wilt graag wat kilo's kwijt geraken en probeert daarom vooral gezond te eten en voldoende te sporten.

Jij bent *een schooljuffrouw*

Mooi! Het is in onze maatschappij niet gemakkelijk om positief te zijn over jezelf en je lichaam.

Maar probeer eens om je een tijdje niet te laten leiden door de weegschaal, maar door wat goed voelt voor je lichaam.

Denk niet aan wat het gezondste is of de minste calorieën heeft, maar vraag je af hoeveel honger je hebt en welke voedingsstoffen je lichaam nodig heeft.



Tips om nog liever te zijn voor jezelf

1

Doe eens lekker rebels en breek een 'moderegel'. Draag bijvoorbeeld eens een T-shirt met horizontale strepen of een jurkje met een druk patroon.

2

Neem heel veel selfies. Experimenteer met licht, invalshoeken, filters ... Zo geraak je gewend aan jezelf op beeld en leer je milder kijken naar jezelf.

3

Schrijf elke dag één ding op wat je verwezenlijkt hebt, ook al lijkt het heel klein (bijvoorbeeld de afwas gedaan of iemand een complimentje gegeven).

Jij bent *een beste vriendin*

Jij weet wat jouw lichaam nodig heeft en verzorgt jezelf goed. Je kan ontspannen omgaan met eten en geniet van elke maaltijd.

Je vertrouwt je lichaam en bent tevreden over hoe je eruitziet.

Natuurlijk heb je af en toe ook weleens een minder dagje, maar over het algemeen sta jij stevig in je schoenen en voel je je helemaal ok zoals je bent.



Jij bent *een beste vriendin*

Jij hebt de ideale balans gevonden!

Blijf het contact met je lichaam behouden, want je behoeften veranderen door de jaren heen.

Door te blijven luisteren naar de juiste signalen ga je altijd goed voor jezelf zorgen.



Tips om lief te blijven voor jezelf

1

Geef jezelf je eigen gezelschap cadeau en ga met jezelf op date. Doe wat je zou doen als je met iemand anders een afspraakje zou hebben. Trek je mooiste outfit aan, ga lekker eten, naar de film, naar het park ...

2

Ga rechtop staan en schud jezelf helemaal los. Beweeg je armen, benen, heupen, schouders, heel je lichaam. Laat alles wiebelen en vrij bewegen, en voel hoe bevrijdend dat is.

3

Als je het nog niet gedaan hebt: gooi je weegschaal weg en focus je op hoe je je voelt in plaats van hoeveel je weegt.

Jij bent *een activist*

Jij vindt het niet erg om gezien te worden en laat je niet tegenhouden door wat anderen van je vinden.

Je voelt je goed in je lichaam en doet lekker je eigen ding.

Je hebt een hekel aan de schoonheidsnormen die de maatschappij oplegt aan vrouwen.

Over eten denk je niet echt na en ook op dat vlak doe je vooral waar je zin in hebt.



Jij bent *een activist*

Heerlijk, dat zelfvertrouwen van jou!
Dat is iets om trots op te zijn.

Maar ben je zeker dat je een goede
balans hebt met jezelf, je lichaam en
eten?

Of doe je vooral dingen vanuit een
rebels kantje zonder altijd rekening te
houden met wat je écht wilt en nodig
hebt?

Let er eens op of je wel luistert naar de
signalen die je lichaam je geeft en
probeer daarnaar te handelen.



Tips om extra lief te zijn voor jezelf

1

Haal af en toe een aantal keren diep adem doorheen de dag. Op die manier ontspan je jezelf en vang je meer signalen op van je lichaam.

2

Verander van look en doe eens het tegenovergestelde van wat je gewoon bent. Let op hoe anderen reageren en hoe jij je daarbij voelt (en waarom).

3

Weet jij wanneer je genoeg gegeten hebt? Eet van hetzelfde gerecht eens verschillende porties en leer het verschil tussen net niet voldaan, net genoeg, net te veel, etc.

Over *Dik Gelukkig*



Met Dik Gelukkig wil ik een maatschappij promoten waarin dikke mensen onvoorwaardelijk zichzelf mogen zijn, zonder schaamte en zonder verontschuldiging.

Om dat te bereiken moeten we op een andere manier leren kijken naar dik zijn. Daarom probeer ik met een aantal projecten grote thema's zoals gewichtsdiscriminatie en dieetcultuur onder de aandacht te brengen in de maatschappij en in de media.

Daarnaast bied ik ook coaching en cursussen aan en deel ik informatie in allerlei vormen, zodat ik ook dikke mensen individueel kan helpen om zich recht te houden in deze wereld.

Contact



www.dikgelukkig.be



info@dikgelukkig.be



[dikgelukkig](https://www.facebook.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://twitter.com/dikgelukkig)



[dikgelukkig](https://www.instagram.com/dikgelukkig)