

Hoe je beste vriendjes wordt met je spiegelbeeld

6 spiegel oefeningen voor
een beter zelfbeeld



Dik Gelukkig

Inhoud

Intro	2
Oefeningen	3
1. Van subjectief naar objectief	3
2. Positief, positief, positief	5
3. Een gesprek met jezelf	7
4. Positieve mantra's	10
5. Samen sta je sterk	12
6. Alles in één	13
Over Dik Gelukkig	16
Contact	17



De spiegel heeft heel wat macht over ons: het kan op elk moment onze dag verpesten. Wanneer we ons spiegelbeeld zien, komen dikwijls de meest negatieve gedachten naar boven. Maar het kan ook anders, want de spiegel hoeft helemaal geen vijand te zijn.

Als je begint op je weg naar meer zelfacceptatie, kom je bijna altijd spiegel oefeningen tegen. Oefeningen die je voor de spiegel doet en die ervoor zorgen dat je anders naar jezelf leert kijken.

Deze oefeningen kunnen enorm krachtig zijn en daarom heb ik er een aantal voor je verzameld. Probeer ze uit, experimenteer eventueel met een variant ervan en zoek naar de dingen die voor jou werken, zodat je weer beste vriendjes kan worden met jouw spiegelbeeld.

Oefeningen

1

Van subjectief naar objectief

Hoe werkt het?

Je gaat voor de spiegel staan en beschrijft je lichaam in objectieve, neutrale termen. Beschrijf alles en sla niets over, ook niet de delen van je lichaam waar je niet zo blij mee bent.

Het is heel belangrijk dat je alleen objectieve woorden gebruikt. Een voorbeeld:

Objectief = *Ik heb krullend, blond haar, blauwe ogen en sproeten. Ik heb een ronde buik die uitsteekt en mijn dijen raken elkaar.*

Subjectief (en negatief) = *Ik heb een lelijke, dikke buik en vieze cellulitis op mijn benen.*

Extra tips

- ♥ Beeld je in dat je een *alien* bent en helemaal geen idee hebt van schoonheidsidealen, morele waarden en andere dingen hier op aarde. Hoe zou je dan het lichaam beschrijven dat je in de spiegel ziet?
- ♥ Als er toch iets negatiefs in je gedachten komt, schrijf het dan op en zoek achteraf naar een objectieve omschrijving. Hou deze lijst bij, zodat je de objectieve woorden kan gebruiken als je de volgende keer opnieuw een negatieve gedachte hebt

Wat doet deze oefening met je?

Als je deze oefening regelmatig herhaalt, dan ga je je lichaam zien als iets neutraal en objectief, in plaats van iets wat je morele waarde bepaalt.

Positief, positief, positief

Hoe werkt het?

Je gaat met zo weinig mogelijk kleren voor de spiegel staan en benoemt 10 tot 15 positieve kenmerken die je mooi vindt. Dat kan over je lichaam gaan, maar ook over je karakter.

Extra tips

- ♥ Je kan een lichaamsdeel ook positief vinden om wat het doet, niet (alleen) om hoe het eruitziet. Je vindt dan bijvoorbeeld je volle kuiten niet zo mooi, maar je bent wel blij dat ze je elke dag helpen om met de fiets tot op het werk te geraken.
- ♥ Je kan deze kenmerken hardop zeggen of opschrijven. Doe wat voor jou het beste voelt.

Alternatieve versie

Als je het moeilijk vindt om op de eerste dag ineens 10 positieve dingen te benoemen, dan kan je ook met 1 ding beginnen. Op de tweede dag zeg je dan 2 dingen, op de derde dag 3 enz. En zo breid je je lijst stilaan uit.

Wat doet deze oefening met je?

Met deze oefening verander je je focus van wat je aan jezelf wilt veranderen als je in de spiegel kijkt, naar waar je op dit moment al blij om bent. Het verschuift je gedachten van zelfhaat naar zelfliefde.



3

Een gesprek met jezelf

Hoe werkt het?

Je kijkt jezelf in de ogen in de spiegel en laat je gedachten even vloeien. Daarna begin je tegen jezelf te praten alsof je een conversatie houdt met een goeie vriendin. Vertel hoe hard je die persoon apprecieert, dat je trots bent op haar, dat je zal doen wat je kan om haar te verzorgen.

Bijvoorbeeld:

Hallo, Veerle. Hoe gaat het met je? Je bent een beetje moe de laatste tijd, hè? Logisch, want je bent met zoveel bezig. Maar denk er ook aan dat je jezelf moet verzorgen. Dat is belangrijk. En jij verdient dat. Ik ben trots dat je je zo inzet voor anderen en dat je anderen echt probeert te helpen. Ik vind jou echt geweldig. En lief, en slim. Je mag jezelf gerust wat meer krediet geven voor alles wat je doet. Ik zie je graag.

Extra tip

- ♥ Er is niet één juiste manier om deze oefening te doen, maar zorg er wel voor dat je niet in negatieve uitspraken vervalt. Haal jezelf niet naar beneden. Komen er toch negatieve gedachten of woorden naar boven? Zeg dan hardop: "Het is ok dat dit naar boven komt, maar op dit moment wil ik van mezelf houden." En dan ga je verder met je positieve conversatie.



Alternatieve versie

Hou deze conversatie met een lichaamsdeel waar je niet tevreden over bent of dat je wilt veranderen. Bijvoorbeeld:

Dag buik. Je weet al wel dat ik vind dat je eigenlijk wat meer uitsteekt dan ik zou willen. Maar ik ben dankbaar dat je zoveel voor me doet: je verteert mijn eten, bent een zacht kussen en beschermt mijn ingewanden. Ik ga proberen om je voortaan meer te appreciëren.

Wat doet deze oefening met je?

De zelfkritiek die op dit moment je standaard is, verdwijnt met deze oefening naar de achtergrond. Daardoor maak je plaats voor zelfappreciatie op een diep niveau. Na een tijdje voel je meer liefde en empathie voor de persoon in de spiegel.

4

Positieve mantra's

Hoe werkt het?

Je plakt met post-its positieve mantra's of affirmaties op je spiegel. Elke keer als je voor de spiegel gaat staan, zeg je één of meerdere affirmaties hardop tegen jezelf.

Enkele voorbeelden van positieve mantra's of affirmaties:

- *Ik ben mooi*
- *Ik geloof in mezelf*
- *Ik zie er fantastisch uit*
- *Ik zie mezelf graag en verzorg mezelf op alle vlakken*
- *Ik vergeef mezelf voor alle vergissingen die ik gemaakt heb*
- *Ik heb alle kwaliteiten om succesvol te zijn in alles wat ik doe*

Alternatieve versie

Laat andere mensen (zoals je partner, kinderen of een goeie vriendin) post-its voor jou hangen. Vraag of ze af en toe positieve dingen over je opschrijven en kleef die op de spiegel.

Wat doet deze oefening met je?

Ons onderbewustzijn is heel gevoelig aan dingen die we hardop zeggen. Door positieve dingen over jezelf te zeggen, geloof je ook zelf op lange termijn dat het de waarheid is. Je krijgt meer zelfvertrouwen en voelt je beter.



5

Samen sta je sterk

Hoe werkt het?

Je staat voor de spiegel samen met iemand die van jou houdt en van wie jij houdt (een vriendin, je partner, je dochter ...). Laat die persoon vervolgens vertellen wat hij of zij ziet.

Alternatieve versie

Geef de persoon die naast je staat een knuffel en kijk naar dat beeld in de spiegel

Wat doet deze oefening met je?

Je zegt negatieve dingen tegen jezelf die je nooit tegen een vriendin zou zeggen. Iemand die jou graag ziet gaat daarom ook vertellen wat hij of zij mooi vindt aan jou. Woorden krijgen soms een diepere betekenis als je ze van anderen hoort en je gaat ze dan gemakkelijker geloven.



Alles in één

Hoe werkt het?

Je combineert bijna alle andere oefeningen in één:

- ♥ Zoek een rustig moment en een rustige plaats en ga voor de spiegel staan.
- ♥ Kijk jezelf twee minuten lang in de ogen.
- ♥ Begin tegen jezelf te praten en zeg bemoedigende dingen over jezelf of je lichaam.
- ♥ Zeg enkele positieve affirmaties hardop, terwijl je jezelf nog steeds in de ogen kijkt.
- ♥ Eindig met de woorden: "Ik hou van jou."

Wat doet deze oefening met je?

Hoe meer je deze oefening doet, hoe meer je jezelf gaat accepteren voor wie je bent. Je voelt je beter over jezelf en groeit meer en meer naar zelfliefde.



Denk eraan dat deze oefeningen tijd vragen.

Je zal geen verschil merken als je het drie dagen probeert. Geef het minstens een maand de tijd, zodat je kan voelen of het iets voor jou is. Indien wel, hou het dan vol, want het kan dan nog een tijdje duren eer je echt een positief resultaat ervaart.

En als het echt niet goed voelt, pas dan de oefeningen aan naar een manier die wél werkt voor jou. Je kan na een tijdje altijd opnieuw proberen om een stapje verder te gaan.

Wat je ook doet, ik hoop dat het je helpt naar meer liefde voor jezelf.

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**. Niet alleen als je zelf dik bent, maar juist ook als maatschappij.

Dat probeer ik te doen door 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

Heb je vragen over dit e-boek? Twijfel je aan iets, wil je meer info, of raakt het iets in je? Neem dan gerust eventjes contact op ...



www.dikgelukkig.be



info@dikgelukkig.be



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



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



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