

Dik Gelukkig worden: de basiscursus

Les 5: lichaamsbeeld



Dik Gelukkig

In deze les:

De eerste stap om te stoppen met diëten is leren dat jouw lichaam ok is zoals het nu is. Dat betekent dat je het beeld van je droomlichaam verandert en een nieuwe realiteit creëert waarin jij onvoorwaardelijk jezelf mag zijn.

Aan een dieet beginnen, dat doe je niet zomaar. Er is niemand die op een dag opstaat en uit het niets beslist om zichzelf te gaan uithongeren. Daar zijn heel wat dingen aan voorafgegaan.

Welke dingen? Wel, eigenlijk alles wat je tot nu toe in deze cursus gezien hebt:

je bent in een cultuur geboren waarin het slanke ideaalbeeld je opgedrongen wordt en het logisch is dat je ontevreden geraakt over je lichaam, en waarin diëten wordt voorgesteld als de oplossing voor al je problemen.

Vroeg of laat beginnen heel veel mensen dan ook weleens aan een dieet. En eens je dat doet, dan komt er ooit een moment waarop je van je dieet afwijkt – dat weet je zelf ook uit eigen ervaring.

Wanneer dat gebeurt, denk je dat het jouw fout is dat het niet gelukt is en dat jij geen doorzettingsvermogen hebt, waardoor je teleurgesteld bent in jezelf en je lichaam nog meer gaat haten.

En omdat jij geleerd hebt dat je lichaam het probleem is, wil je dat na een tijdje opnieuw veranderen en ga je naar het volgende dieet, eentje dat je deze keer écht gaat volhouden. En zo blijft de dieetcyclus draaien:



Als je los wilt komen van al het diëten en de strijd met je lichaam, dan moet je dit plaatje ergens doorbreken. Anders blijf je vastzitten in hetzelfde patroon.

En de beste manier om de dieetcyclus te stoppen, is leren dat jouw lichaam helemaal ok is zoals het nu is.

Alleen weet ik ook hoe moeilijk dat is.

Want je weet nu wel dat diëten niet werkt en dat het negatieve gevolgen heeft op allerlei vlakken. En tóch vind je het waarschijnlijk nog altijd ongelofelijk moeilijk om ermee te stoppen.

Want als je het idee van diëten laat varen, dan geef je ook het beeld van je droomlichaam op. En dat is een van de moeilijkste dingen aan stoppen met diëten. Maar het is wel wat je moet doen als je weer rust wilt ervaren rond je lichaam. Je moet afscheid nemen van het ideale plaatje dat je voor jezelf bedacht hebt.

Je gaat namelijk niet Dik Gelukkig worden als je je geluk laat afhangen van hoe je lichaam eruitziet. Want je lichaam verandert continu. En niet alleen op vlak van je gewicht – je wordt bijvoorbeeld ook ouder, wat je merkt aan je lichaam. Je kan ook ziek worden of iets anders meemaken waardoor je lichaam niet meer hetzelfde is als je gewoon bent of wat je als ‘ideaal’ in je hoofd had.

Daarom moet je afscheid nemen van het ideale lichaam dat je in je hoofd hebt, maar daar heb je tijd voor nodig. Je hebt zolang vastgehouden aan dat beeld en het was je doel voor zoveel jaren – dat laat je niet zomaar op een dag los. Voor veel mensen is het een rouwproces waar ze door moeten, want je moet letterlijk afscheid nemen van iets waar je heel lang aan gehecht was.

Gun jezelf die tijd en wees geduldig met jezelf.

Dat klinkt nu allemaal een beetje verdrietig (en dat is het natuurlijk ook wel), maar het leidt echt tot een positief resultaat:

Jij krijgt de kans om een nieuwe realiteit voor jezelf te creëren.

Een realiteit waarin jij je goed voelt. Een wereld waarin jij het schoonheidsideaal herdefinieert. Waar jij voelt dat dik zijn ok is, dat je niet gelukkiger bent als je dun bent, dat dikke lichamen ook mooi zijn, dat er niet één soort lichaam bestaat, dat schoonheid net in die diversiteit ziet, dat verandering een natuurlijk proces is en dat alle lichamen respect verdienen.

Ook die nieuwe realiteit voor jezelf opbouwen vraagt wat tijd, maar het is de moeite meer dan waard.

Bovendien mag je ook nooit vergeten dat jij meer bent dan alleen je lichaam. Ook die overtuiging verdient een grote plaats in jouw nieuwe realiteit.

Natuurlijk is je lichaam een deel van jou en heeft het waarschijnlijk een groot deel van je leven bepaald. Maar je bent zoveel meer.

Jij bent een mens met dromen, ambities en wensen. Je hebt ideeën, waarden en interesses. Je hebt dingen meegemaakt en verwezenlijkt. Je hebt een unieke persoonlijkheid. En je betekent heel wat voor de mensen rond jou.

Dat zijn allemaal dingen die jou veel interessanter maken dan hoe je lichaam eruitziet.

Het zal een tijdje duren eer je die nieuwe realiteit opgebouwd hebt. En als het niet zo goed alleen lukt, kan je altijd hulp vragen aan een coach die je daarin persoonlijk begeleidt. Maar hoe je er ook mee aan de slag gaat, uiteindelijk kom je terecht in een wereld waarin jij onvoorwaardelijk jezelf mag zijn. En ik hoop dat je daar heel blij van wordt.

Opdracht

Zorg ervoor dat je sociale media heel divers wordt.

Volg heel veel dikke mensen (ook mensen die dikker zijn dan jij) en ook andere mensen die je misschien niet 'gewoon' bent, bijvoorbeeld: mensen met tatoeages, oude mensen, mensen met een hijab, vrouwen met een baard, non-binaire mensen, trans personen, mensen van kleur, mensen in een rolstoel, mensen met een prothese, mensen met littekens, mensen met dwerggroei, ... Ga op zoek naar zoveel mogelijk diversiteit.

Dat zorgt ervoor dat je het gewoon gaat worden om een diversiteit aan lichamen te zien. En hoe meer je lichamen ziet in alle vormen, kleuren en maten, hoe meer je ook je eigen lichaam gaat appreciëren. Want dan zie je dat er niet één soort lichaam bestaat en wordt je eigen lichaam onderdeel van die prachtige diversiteit.

Contact



www.dikgelukkig.be



info@dikgelukkig.be



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



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



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



Dik Gelukkig