

*thuis*komen

**in je lijf**

**Schrijf jezelf naar een  
positiever lichaamsbeeld**

Werkboek voor zelfacceptatie

Here's to my body,  
my first home,  
my only country,  
the miracle I get to inhabit.  
Mine. Everyday. Mine.

- Safia Elhillo



## Hoe we de connectie met ons lichaam verliezen

Ik weet het nog goed. Als ik mijn ogen sluit zie ik voor me hoe ik vroeger door mijn ieniemienie zolderkamer kon dansen en de longen uit mijn lijf zong. Het was voor mij een manier om me thuis te voelen in mijn lijf. Door lekker gek te doen, en vol overgave te dansen.

Zomers lang kon ik met mijn voeten in het ijskoude rivierwater dammetjes bouwen. Op blote voeten rennen door het natte gras. Zorgeloos en vrij.

Als we jong zijn, voelen we ons doorgaans 'thuis' in ons lijf. Maar gaandeweg leren we om te denken in plaats van te voelen.

Zo leerde ik op de universiteit om alles inhoudelijk te onderbouwen, in plaats van te vertrouwen op mijn buikgevoel. We leren onze spontaniteit de kop in te drukken en vooral niet 'te gek' te doen. Want wat zullen anderen daar wel niet van denken?

Ik werd bang om anderen mijn stem te laten horen, dus stopte ik met zingen. Ik was bang dat mijn benen te veel putjes hadden, dus deed ik dat korte spijkerbroekje maar niet meer aan. Ik leerde, misschien net als jij, dat er goede lichamen zijn, en minder goede lichamen. En dat is hoe ik mezelf langzaam maar zeker steeds meer afzonderde van mijn lijf.

Ik leerde dat mijn lichaam iets was wat van buitenaf beoordeeld kon worden. In plaats van dat het er simpelweg was, als mijn eigen instrument.

Overigens is er niet één reden waarom we die verbinding met ons lichaam verbreken. Het is de dieetcultuur die ons leert dat slanker beter is:

- In de vorm van een moeder die altijd op dieet is;
- Wanneer familieleden opmerkingen maken over jouw groeiende lijf;
- Als je gepest wordt op school, omdat jouw lijf net anders is dan die van anderen.

Maar ook indirect is de dieetcultuur overal aanwezig:

- Denk aan de oudere Disney films, waarin de mooie prinsessen onrealistische kleine taille maten hadden, en hun vijanden doorgaans veel dikker waren (zie Ariël & Ursula!).
- Je ziet het in de magazines die artikelen publiceren over beachbody's, afslankmethoden en foto's van beroemdheden die zich volgens het magazine "Hebben laten gaan".
- Je herkent het aan de voor- en na-foto's van make-over en afslankprogramma's.

Inmiddels kunnen we nog steeds niet om de perfect gestileerde en strakke vrouwenlichamen heen. Zoals op socialmediakanalen als Instagram en TikTok. Waar het ook weer voor een groot deel gaat om dat perfecte uiterlijk.

En ook al is het gebruik van de hashtags #antidieet en #intuïtiefeten de afgelopen jaren exponentieel toegenomen, we meten ons "succes" helaas nog steeds aan het getal op de weegschaal en dat plaatje in de spiegel.

Ook als moeder van een 8-jarige zoon valt het me regelmatig op hoeveel vetfobie er te vinden is in de kinderboeken. Alsof dik zijn het ergste is wat je in deze maatschappij kan overkomen.

We leven in een cultuur die leidt tot zelfobjectivering. Een cultuur waarin we ons lichaam zien als een project, om continu bij te schaven en te perfectioneren. En hoe meer we bezig zijn met de buitenkant, hoe minder connectie we maken met alles wat er te voelen en te beleven valt. Niet alleen zorgt dit ervoor dat we minder genot, plezier en blijdschap voelen, maar soms leidt het ook tot een onrustige relatie met eten.

We kunnen dan wel heel hard werken aan het verbeteren van onze relatie met eten, maar als we niet durven te vertrouwen op ons lichaam, is dat een flinke uitdaging. Want hoe kunnen we ons lijf adequaat voeden, als we niet meer kunnen aanvoelen wat ons lichaam nodig heeft? Als onze angstige gedachten onze hongergevoelens overschreeuwen? Als we bang zijn om aan te komen (iets wat de maatschappij nog steeds bestempelt als één groot drama)?

Met mijn klanten werk ik daarom niet alleen graag met de 10 principes van intuïtief eten, maar besteden we misschien nog wel meer tijd aan het creëren van lichaam neutraliteit en acceptatie. Ik noem het "vertrouwen op en thuiskomen in jouw lijf", want daar mag aan gewerkt worden.

Deze journal gaat je hierbij helpen.

Ze nodigt je uit om te reflecteren op de relatie die jij hebt ontwikkeld met jouw lichaam. Om jouw gedachten een plek te geven, en te ontdekken hoe je liefdevol kunt bouwen aan die relatie die je hebt met jouw lichaam.

## Het gebruik van de journal

Toen iemand ooit tegen mij zei: *Begin met schrijven, dat helpt!*, kon ik me daar nog maar weinig bij voorstellen. Maar gaandeweg merkte ik steeds meer het verschil.

Nu is mijn dagboek de plek waar ik dagelijks mijn gedachten kan ordenen. Waar ik mijn angsten in zwart-op-wit zet. Waar ik mezelf kan helpen om ermee te dealen, simpelweg door ze de ruimte te geven. Het is een magisch proces.

De (schrijf)opdrachten uit deze journal helpen je om met een ander perspectief naar jouw lijf te kijken en stappen te zetten om weer te leren vertrouwen op jouw lijf. Dit betekent niet dat het soms niet bijzonder lastig kan zijn om die woorden zwart-op-wit te zien: jouw saboterende gedachten, jouw gevoelens.

Als je merkt dat je weerstand voelt, dan is dat logisch. Dit kan ook de reden zijn waarom je gaandeweg misschien de journal weg legt, en toch weer stopt met schrijven.

Het is confronterend om ons steeds meer bewust te worden van onze gedachtepatronen. Maar uiteindelijk wel ontzettend helpend. Kijk of je gewoon kan starten met het eerste woord op papier, vaak vloeien dan als vanzelf de volgende woorden uit de pen.

De enige weg door de weerstand, is de weg er dwars doorheen.

Gaandeweg zul je je steeds bewuster worden van jouw gedachten en jouw overtuigingen. Ik zal je daarbij uitnodigen om die overtuigingen onder de loep te nemen, zodat je kan onderzoeken wat ze met je doen.

Om mijn gedachten en overtuigingen onder de loep te nemen werk ik zelf graag met de 4 vragen van Byron Katie\*:

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut zeker weten of het waar is?
3. Hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Onze gedachten zijn immers slechts een ketting van woorden in ons hoofd. We hoeven ze niet meteen voor waar aan te nemen!

### Aanvullende tips om van start te gaan:

- Start met het reserveren van slechts 5 minuutjes per dag;
- Vaak helpt het om het te plannen op een vast moment. Bijvoorbeeld, zodra je wakker wordt, of vlak voor je gaat slapen;
- Maak er een ritueel van en creëer er een fijne plek voor. (Leg de journal bijvoorbeeld samen met een pen op jouw nachtkastje, naast de bank, of op een andere plek waar je ze ziet liggen). Het boekje is dan jouw visuele herinnering aan jouw intentie om dagelijks te schrijven;
- Focus je niet op mooi schrijven, maar op het volschrijven van bijvoorbeeld minimaal 1 bladzijde;
- Onthoud dat het effect van het schrijven in het schrijven zelf zit, en niet zozeer in het teruglezen van dat wat je schrijft.



## Over de auteur

Mijn naam is Saskia. Ik ben ruim 13 jaar werkzaam als sociaal psycholoog, online trainer & mindset coach.

Met mijn online programma's, heb ik sinds 2018 al meer dan 3000 zelfbewuste vrouwen mogen helpen met het doorbreken van hun eetbuien en emotie-eten, waardoor ze weer vertrouwen op hun lijf. Sinds 2020 train ik ook diëtisten, voedingscoaches en andere professionals om hun klanten te begeleiden in het ontwikkelen van een **positief lichaamsbeeld**.

Het is mijn missie om ervoor te zorgen dat we ons weer vrij voelen van obsessieve gedachten over eten, en aandacht kunnen besteden aan datgene waar we écht gelukkig van worden. Zodat eten weer een feestje mag zijn! En we genieten van ons lichaam, lós van hoe deze eruit ziet.

'Dit is de plek waar je schuld en schaamte rondom eten en jouw lijf achter je laat. Waar je leert genieten van jouw lijf zoals het is.'

*Veel succes,*

*Saskia Koopman, MSc.*