

# Lichaamsrespect

---

Het ontwikkelen van lichaamsrespect is het doel van de cursussen van Bureau Body Positive. Het beoefenen van lichaamsrespect bestaat uit 5 vaardigheden. Onder iedere vaardigheid lees je wat ervoor nodig is om dit zo volledig mogelijk in je leven toe te passen.

## 1. Intuïtief en ontspannen eten

- ⇒ Ik verwerp de dieetcultuur en bijbehorende dieetmentaliteit
- ⇒ Ik geef mezelf onvoorwaardelijke toestemming om te eten
- ⇒ Ik luister naar en doe zoveel mogelijk recht aan lichamelijke signalen van honger en verzadiging, in de mate waarin mijn rooster dat toelaat
- ⇒ Ik streef naar daadwerkelijke voldoening
- ⇒ Ik eet zoveel mogelijk met aandacht, voor zover mijn rooster dat toelaat
- ⇒ Ik geniet van eten zonder oordeel, schaamte- of spijtgevoelens

## 2. Mildheid en zelfcompassie

- ⇒ Ik hanteer een onderzoekende en oordeelloze houding naar mijn eigen gedachten, gevoelens en gedragingen
- ⇒ Ik ben me bewust van *body checking* gedrag en beperk dit zoveel mogelijk
- ⇒ Ik behandel mezelf met respect, vriendelijkheid en liefde, zoals ik ook een dierbare zou behandelen
- ⇒ Ik praat positief over mijn lichaam en dat van anderen
- ⇒ Ik weet, voel en ervaar dagelijks dat ik zoveel meer ben dan mijn lichaam

## 3. Gewichtsneutrale zelfzorg

- ⇒ Ik erken dat er meer en belangrijkere indicatoren zijn van gezondheid en welbevinden, dan alleen mijn gewicht
- ⇒ Ik zorg zo goed mogelijk voor mezelf door voldoende te slapen, te drinken, mijn lichaam te voeden en stress te beperken
- ⇒ Ik kan stress, vermoeidheid en emotionele issues en fluctuaties het hoofd bieden zonder hiervoor herhaaldelijk emotie-eten te gebruiken
- ⇒ Ik erken mijn persoonlijke behoeftes en ik luister en handel daarnaar
- ⇒ Ik beperk piekeren over eten en mijn lijf door me te richten op de dingen die er voor mij werkelijk toe doen in het leven

#### **4. Bewegen met plezier**

- ⇒ Ik beweeg op manieren die mij plezier en genoeg geven
- ⇒ Ik richt me op lichamelijke gezondheid in plaats van schoonheidsnormen
- ⇒ Ik beweeg vanuit de behoefte om mij lichamelijk en mentaal goed te voelen
- ⇒ Ik vermijd sporten om te compenseren, calorieën te verbranden of mijn lichaam in een opgelegde norm te kneden
- ⇒ Ik voel mij niet schuldig als ik niet heb gesport of heb bewogen

#### **5. Positief lichaamsbeeld**

- ⇒ Ik voel mij weerbaar tegen lichamelijke schoonheidsnormen
- ⇒ Ik erken en waardeer dat lichamen komen in allerlei vormen en maten en zie mijn eigen lichaam als onderdeel van deze diversiteit
- ⇒ Ik heb respect en waardering voor wat mijn lichaam allemaal kan en voor mij doet
- ⇒ Ik houd mezelf niet in de ban van negatieve gedachten over mijn lichaam, ik weet dat deze tijdelijk zijn en weer voorbij gaan
- ⇒ Ik focus me op hoe ik me voel, in plaats van op hoe ik eruitzie en wat anderen mogelijk van mij denken
- ⇒ Ik laat mij niet leiden of beperken door schaamte voor mijn lichaam

N.B.

*In de online cursus 'Bouw een ontspannen relatie met eten' worden de competenties 1, 2 & 3 behandeld.*

*In de online cursus 'Bouw een positief lichaamsbeeld' worden de competenties 2, 4 en 5 behandeld (binnenkort beschikbaar).*