

Lichaamsrespect

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

Tip

Print dit document uit en hang het op een plek in je huis waar je het regelmatig ziet. Bekijk de lijst aan het begin van je dag en stel jezelf de vraag: wat wil ik vandaag doen om mezelf beter te voelen en lichaamsrespect te beoefenen?

Kies één klein onderdeel uit de lijst dat je op dat moment aanspreekt. Het maakt niet uit wat het is, als het maar voor jou voelt als haalbaar en passend. Kijk aan het einde van de dag hoe het gegaan is en hoe dit voor jou voelde.

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.

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 genoegen 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