

## KIJK NAAR JEZELF EN JE LICHAAM MET LIEFDE EN RESPECT

In deze bonusmodule focussen we op een beter zelfbeeld en meer zelfliefde. Een enorm belangrijk aspect en eigenlijk cruciaal als je die gezonde balans wilt bereiken. We gaan ervoor zorgen dat jij jezelf en je lichaam kan gaan **bekijken** met meer liefde en respect. En zodat je jezelf en je lichaam kan gaan **behandelen** met meer liefde en respect.

Hoewel dit een bonusmodule van het programma is, ligt het wat mij betreft eigenlijk aan **de basis** van een gezonde leefstijl (en geluk overigens). Als je jouw lichaam niet mooi vindt, is de kans ook groot dat je jezelf het niet waard vindt om goed voor te zorgen. Als je geen liefde voor jezelf hebt, zal je jouw lichaam waarschijnlijk ook niet voeden met gezond eten. En als je te gefocust bent op het veranderen van je lichaam, is de kans groot dat je te gestresst en gecontroleerd met je voeding zult gaan, iets wat je juist niet zal gaan helpen.

Een positief zelfbeeld en zelfliefde staan dus aan de basis van gezondheid en geluk. De reden dat ik dit met je wil doorlopen is het feit dat het naast voeding en mindset dus enorm belangrijk is!

### Stop met vechten

Hoe kijk jij tegen je lichaam aan? Want **zolang jij in gevecht bent met je lichaam, zal je ook in gevecht blijven met je voeding**. Onderzoeken hebben aangetoond dat hoe meer je je focust op je lichaam, hoe slechter jij je over jezelf voelt. En hoe slechter jij je over jezelf voelt, hoe minder goed je voor jezelf zal zorgen. Qua voeding, leefstijl en op alle andere vlakken in je leven.

Het wordt ons natuurlijk ook niet makkelijk gemaakt om blij en zelfverzekerd met ons lichaam te zijn als alles en iedereen om ons heen een "ideaalplaatje" naar voren schuift. Stiekem willen we er allemaal uitzien als die (Victoria Secret) modellen, want dan kunnen we pas écht blij zijn met ons lichaam. En dan lees je ook nog overal dat je zélf dat mooie kontje kan creëren als je jouw voeding en training maar op de juiste manier aanpakt. **Terwijl je diep van binnen wel weet dat ieder lichaam anders is, geeft het je toch hoop dat je er ooit zo uit kan gaan zien.**

En ja met heel veel discipline, een hele strikte manier van eten en héél veel trainingen later kan je misschien wel een wat ronder kontje hebben. Maar dat kontje van die ene model ga je nooit bereiken, want dat is haar lichaam en jij hebt jouw lichaam. Het is en blijft zo dat ieder lichaam anders is. En dat je niet kan kiezen waar je vet verliest of opslaat. Maar moet je dat wel willen? Het eet- en leefpatroon van die modellen is vaak niet eens echt gezond voor hun lichaam en verre van energie-gevend.

Los daarvan, wil je niet gewoon liever een eetpatroon vinden die bij jou past en waar jij je goed bij voelt. Goed voor jezelf zorgen? Je gezond en fit voelen. En jezelf goed voelen in je eigen lichaam? Jouw lichaam. Dat lichaam dat jou jou maakt? En dus stoppen met dat gevecht? En je lichaam accepteren?

Jouw lichaam heeft van nature een bepaalde shape. De ene vrouw heeft wat meer heupen en de ander heeft het wat meer op haar buik zitten. De ene vrouw heeft weer wat slankere benen en de ander weer wat slankere armen. Als je aan elke vrouw de vraag stelt wat zij het mooiste

vindt, zal je 9 van de 10 keer te horen krijgen dat ze júist datgene mooi vindt wat ze zelf niet heeft.

Stom eigenlijk hè? Maar zoals ik al zei... Jouw lichaam heeft van nature een bepaalde shape. Daar ga je niets aan veranderen. Wél kan je het accepteren. En omarmen.

## Geef je op als je je lichaam accepteert?

Nu lijkt het misschien tegenstrijdig om je lichaam te accepteren, terwijl je nu weet dat je er niet happy mee bent. En al helemaal als je wilt afvallen. Want hoe kan je nou nog afvallen als je je lichaam accepteert? Als je het volledig accepteert, dan hoe je het toch niet meer te veranderen? Ja en nee.

In principe klinkt het wel zo hè? Maar in de praktijk is het toch anders. Je kan wel degelijk je lichaam accepteren, terwijl je het ook graag wilt veranderen. Sterker nog, het zal misschien nog wel makkelijker gaan ook. Wanneer je jouw lichaam kan respecteren en waarderen, zal het een stuk makkelijker zijn om goed voor jezelf te zorgen, datgene te eten dat je lichaam verdient en zodoende ook af te vallen.

Vaak doen we alleen het tegenovergestelde. Dan zeggen we tegen onszelf: ik vind mijzelf mooi, als ik 5 kilo ben afgevallen. Ik ga goed en gezond eten als ik ben afgevallen, eerst maar eens dat strenge dieet met die shakes afmaken. Of ik ga pas weer lekker uiteten, wanneer ik in mijn oude broeken pas.

Maar op die manier ontzeg je jezelf van alles, totdat je jouw "ideale gewicht" hebt bereikt. Je blijft je zo rot over jezelf voelen, totdat je dat cijfertje op de weegschaal ziet.

Het tegenovergestelde zal je veel meer gaan helpen. Start vandaag nog om lievere gedachten over je lichaam te hebben. Om goed en gezond te gaan eten. En om lekker te gaan genieten. Dat allemaal zal je gaan helpen om in balans te komen. Om je beter te gaan voelen. En jezelf zo ook beter te gaan behandelen. Op die manier zal je uiteindelijk jouw gezonde en natuurlijke gewicht gaan krijgen. Waarschijnlijk niet dat lichaam van Doutzen, maar wel **jouw eigen mooie, vrouwelijke, gezonde shape!**

## Hoe kijk jij tegen je lichaam aan?

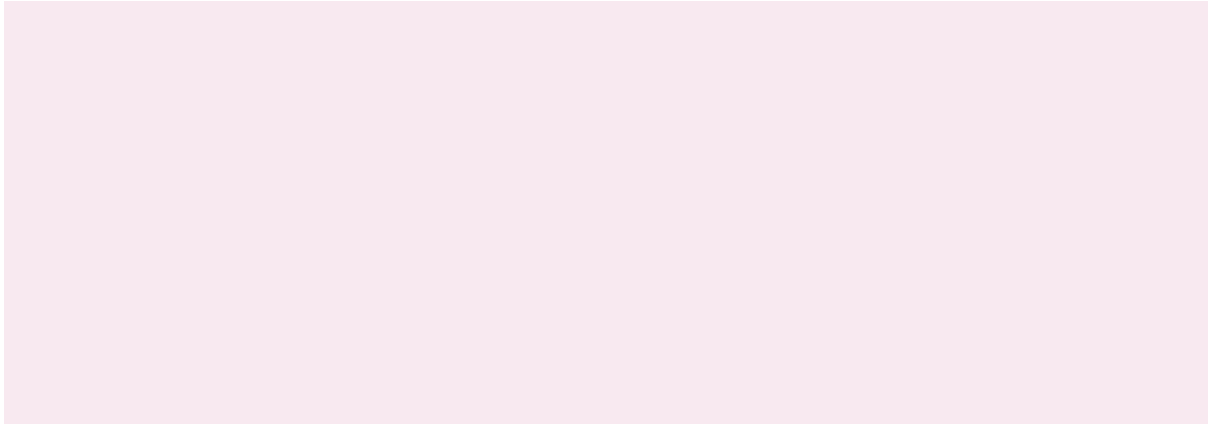
Helaas zijn er maar al te veel vrouwen die zichzelf helemaal naar beneden halen als het op hun lichaam aankomt. Die voor de spiegel gaan staan en alleen maar zien wat ze níet mooi vinden aan zichzelf. Het vervelende daaraan is dat ze daardoor zien ze helemaal niet meer wat ze wél mooi vinden.

*Been there, done that.* Dat heb ik zelf ook allemaal gedaan. En met mij véle andere vrouwen. Zoals ik al eerder schreef, het wordt ons ook wel moeilijk gemaakt door al die ideaalplaatjes en hypes zoals de perfecte squat kont. Dus als allereerste, vergeef jezelf als je nu een negatief zelfbeeld hebt. Als je vaak negatief over je eigen lichaam denkt. En als je (bijna) nooit op een positieve manier naar je lichaam kijkt. Het is zoals het is, maar het goede nieuws is dat we daar verandering in gaan brengen!

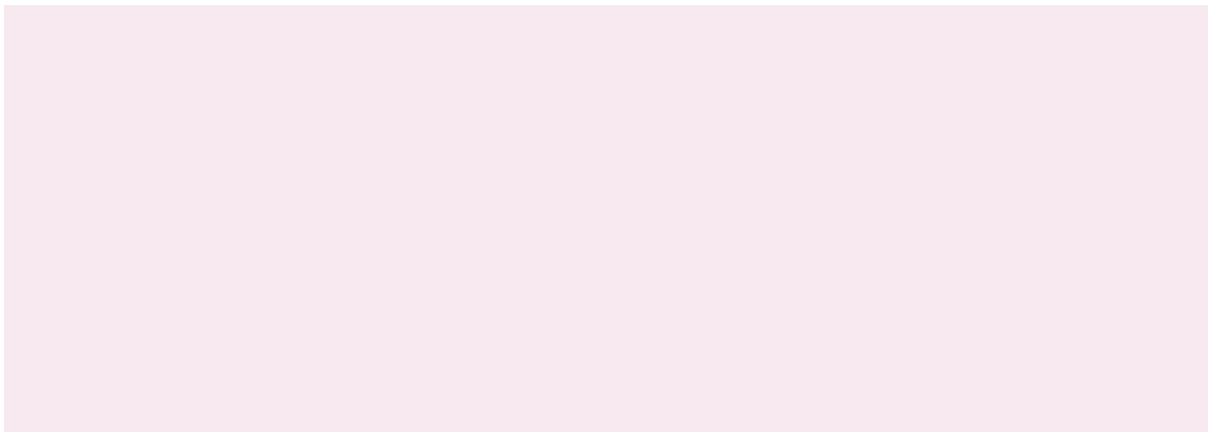
# BONUSMODULE: LICHAAMSBEELD

Voordat we verder gaan wil ik samen met jou in kaart brengen hoe je er voor staat. Hoe jouw zelfbeeld en kijk op jouw lichaam nu is. Vervolgens gaan we die gedachten liefdevol loslaten. En daarna kunnen we gaan kijken naar positievere gedachten én een positiever zelfbeeld.

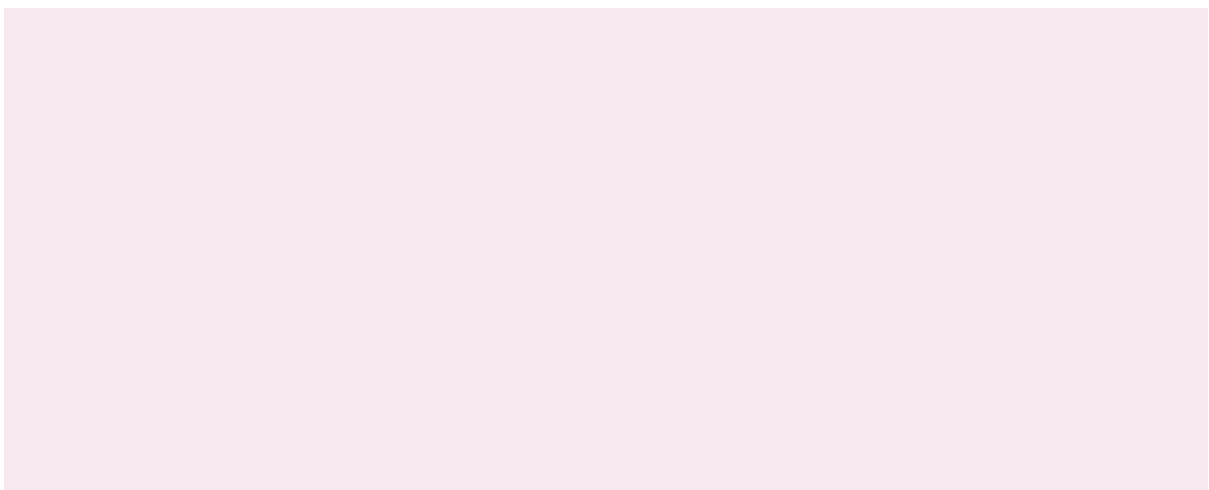
Welke negatieve gedachten heb jij over je lichaam?



Stel je nu eens voor hoe je leven eruit zou zien als je besluit om geen negatieve gedachten meer over je lichaam te hebben. Hoe zou het voelen als je je daar geen zorgen meer over hoeft te maken?



Welke nieuwe positieve veranderingen zouden zich dan in je leven kunnen manifesteren?



Hoe voelt dat, als je daar nu zo bij stil staat?

## Hoe is jouw zelfbeeld?

We hebben het wel vaak over (een positief) zelfbeeld. Maar wat is dat nou eigenlijk? Wat houdt het in? Wanneer je een positief zelfbeeld hebt dan kan je trots zijn op wie je bent. Niet op wat je bereikt hebt, maar echt op wie je bent. **Als je een positief zelfbeeld hebt, dan accepteer je wie je bent, met al je sterke én zwakke kanten.**

De volgende oefening is bedoeld om jou een inzicht te geven in jouw eigen zelfbeeld. Geef voor elke vraag een cijfer tussen de 1-5. 1 is totaal oneens en 5 is helemaal mee eens. Het gaat erom hoe jij over het algemeen over jezelf denkt, niet per se in dit moment.

	Geheel oneens			Neutraal			Geheel eens
Over het algemeen ben ik blij met mijzelf	1	2	3	4	5		
Ik vind dat ik veel goede kwaliteiten heb	1	2	3	4	5		
Ik kan dingen vaak even goed als anderen	1	2	3	4	5		
Ik heb veel om trots op te zijn	1	2	3	4	5		
Ik ben tevreden met mijn lichaam	1	2	3	4	5		
Ik voel mij eigenlijk nooit nutteloos	1	2	3	4	5		
Ik voel me een waardig persoon	1	2	3	4	5		
Ik kijk positief tegen mijzelf aan	1	2	3	4	5		
Ik vind mijzelf een interessant persoon	1	2	3	4	5		

Kijk nog eens naar wat je hebt ingevuld. Hoe vaker je 4 of hoger hebt ingevuld, hoe positiever je zelfbeeld. Hoe vaker je 3 of minder hebt ingevuld, hoe negatiever je zelfbeeld. Nogmaals er is geen goed of fout, het is slechts een kwestie van hoe jij op dit moment over jezelf denkt. En weet dat je dit kan gaan veranderen!

Heb jij een positief of negatief zelfbeeld? Waarin uit zich dat voornamelijk?

Hoe negatiever je zelfbeeld, groter de kans is dat jij jezelf continue veroordeelt en je vaak op een negatieve manier tegen jezelf praat. Je voelt je vaak slecht, dom, stom, laf, lui, schuldig, lelijk of onaantrekkelijk. Bijvoorbeeld "shit nu heb ik mij alweer niet kunnen inhouden met die reep chocolade, wat ben ik toch slecht" of "kijk nou eens die dikke benen, zo lelijk". Stiekem vergelijk jij je dan met dat "ideaalplaatje" en als je daar niet aan voldoet, dan komen die negatieve gedachten weer naar boven. Hoe vaker je dit doet, hoe meer en makkelijker je hierin zal blijven hangen. Het merendeel van deze gevoelens en gedachten gebeuren onbewust. Zo ben je dus onbewust heel vaak negatief tegen jezelf aan het praten.

En hoe vaker je dat doet, hoe groter de kans dat jij je echt minderwaardig gaat voelen. Dat je jezelf minder waard vindt dan anderen. Dat je niet goed genoeg bent. Dat je geen liefde waard bent. En dit kan je weer aan het twijfelen maken. "Doe ik dit wel goed", "ben ik wel een leuke vriendin/mama", "zie ik er wel oké uit", "neem ik wel de juiste beslissing", "is dit wel goed voor me", etc. etc.

Twijfel jij vaak aan jezelf? En hoe uit zich dat?

# BONUSMODULE: LICHAAMSBEELD

Hoe meer je aan jezelf twijfelt, hoe sneller je gaat leunen op de mening van anderen. Misschien herken je het wel. Je voelt je pas goed als iemand anders je dat vertelt, wanneer je iets beter kan dan een ander of wanneer je het beter voor elkaar hebt dan een ander. Heb jij het in jouw ogen minder goed voor elkaar? Dan voel je je slecht over jezelf. Oftewel, je laat jouw zelfbeeld afhangen van de buitenwereld.

Wanneer je de buitenwereld laat beslissen over jouw zelfbeeld, zal je je altijd slecht en blijven voelen. Er is dan namelijk altijd wel iemand die iets beter, mooier, dunner, sneller of leuker kan dan jij. Als je daar altijd naar blijft kijken, ga je dus nooit goed voelen over jezelf.

Je goed voelen komt namelijk van binnen en heeft niets met de mening van anderen, situaties of vergelijken te maken.

Maar op het moment dat je aan jezelf twijfelt, laat je sneller jouw mening en beslissingen afhangen van de mening van anderen. Je gaat er dan vanuit dat hun mening meer waard is dan die van jou. Als je het niet met ze eens bent, denk je dat jij het fout hebt (en dus fout bent). Hierdoor ga je nog meer aan jezelf twijfelen en kom je in een neerwaartste spiraal terecht.

In hoeverre klinkt dit herkenbaar voor jou?

## **Vergelijk jij jezelf vaak met anderen?**

Een van onze grootste valkuilen is dat we onszelf vaak vergelijken met anderen. Iedereen doet dat wel eens. *Yep, me too!* Maar gelukkig heb ik het tegenwoordig vrij snel in de gaten. Dan vergelijk ik mij onbewust met iemand anders. Begin me een beetje rot te voelen. En merk mijn gedachten op. Zodra ik namelijk bewust wordt van mijn gedachten, kan ik ze ook weer loslaten.

Denk eens terug aan de laatste paar keren dat jij jezelf vergeleek met iemand anders. Hoe voelde jij je toen?

Een negatief zelfbeeld, twijfelen, hangen aan de mening van anderen, vergelijken... Ze kunnen ons zo klein houden. In de weg zitten. En ons slecht laten voelen. Maar uiteindelijk zijn het "slechts" negatieve gedachten die we over onszelf hebben. En het mooie is, dat wij onze gedachten kunnen veranderen! We kunnen negatieve gedachten loslaten en positieve gedachten toelaten!

### **Praat jij vaak negatief tegen jezelf?**

Praat jij vaak negatief tegen jezelf? Wanneer is dat meestal? Wat zeg je dan?

### **Laat je negatieve gedachten liefdevol los**

De volgende oefening gaat je helpen om de negatieve gedachten over jezelf in kaart te brengen en daarna (wat meer) los te gaan laten. Je hebt voor de oefening een grote spiegel (waarin je jezelf helemaal kan zien) nodig en minimaal 30 minuten waarin je niet gestoord kan worden.

#### **Stap 1:**

Ga voor de spiegel staan. Doe eerst nog even je ogen dicht. Voel je voeten op de grond staan. En adem 6x langzaam in door je neus en nog langzamer weer uit door je mond. Ontspan.

#### **Stap 2:**

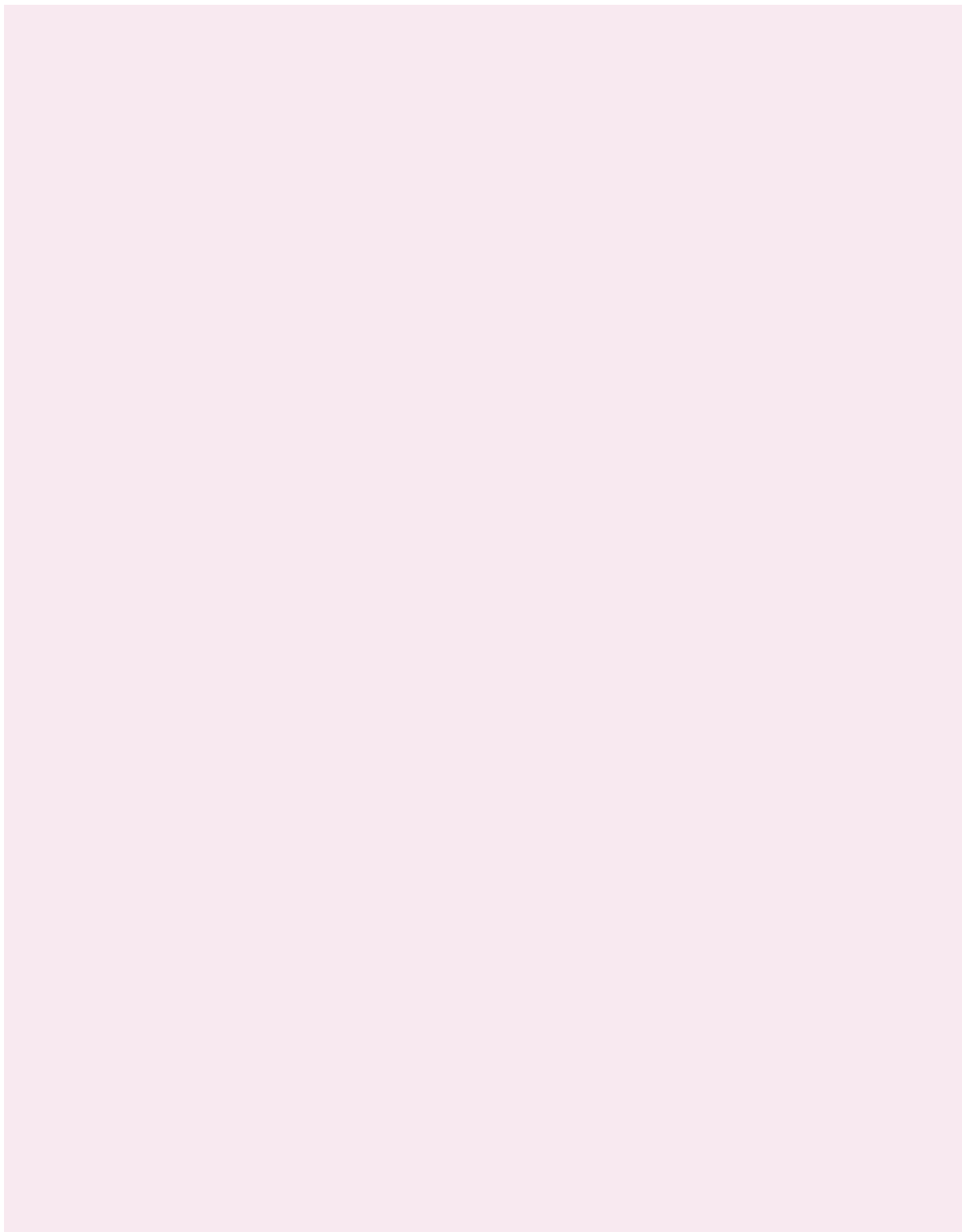
Doe je ogen open. Kijk jezelf aan in de spiegel. Laat je ogen over jezelf en je hele lichaam heen glijden. Laat alle gedachten die naar boven komen toe. Zowel positief als negatief. Wat voel je? Welke gedachten gaan er door je hoofd? Welke stemmetjes hoor je? Hou niks tegen, laat ze gewoon opkomen. Neem hier minimaal 5 minuten de tijd voor.

#### **Stap 3:**

Schrijf nu alle gedachten en gevoelens die je net had op de volgende pagina onder elkaar op. Denk er niet te lang over na, maar schrijf gewoon echt alles op wat er net naar boven kwam. Zowel positief als negatief. Schrijf er minimaal 10, maximaal 30 op.

# BONUSMODULE: LICHAAMSBEELD

Schrijf hier alle gedachten op die naar boven kwamen:



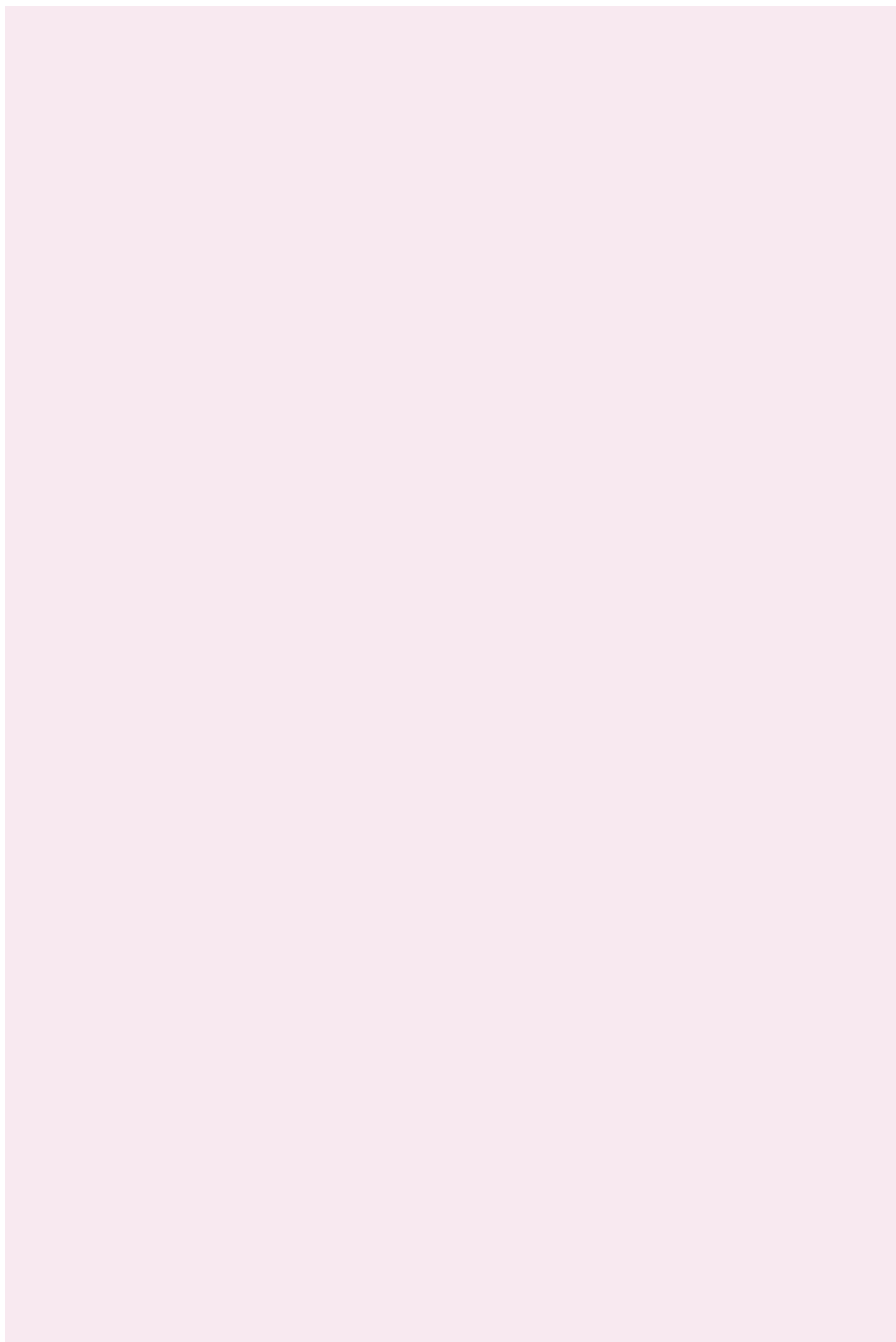
## **Stap 4:**

Schrijf nu alleen de negatieve gedachten over op de volgende pagina. De volgorde maakt niet uit, als je ze maar allemaal overschrijft.



# BONUSMODULE: LICHAAMSBEELD

Schrijf hier alle negatieve gedachten uit stap 3 over:



## Stap 5:

Kijk nu vervolgens eens goed naar alle negatieve gedachten die je op de vorige pagina hebt opgeschreven. Lees ze één voor één hardop aan jezelf voor: (Ik weet het, dat is niet fijn, maar wel nodig voor de oefening). Stel jezelf dan voor elke gedachte de vragen:

1. Is deze gedachte waar?
2. Is deze gedachte écht waar?
3. Wie zou ik zijn - en hoe zou ik mij voelen - zonder deze gedachte?

Als je nog steeds het idee hebt dat jouw gedachten écht waar zijn, dan wil ik je vragen om jezelf eens voor te stellen wat anderen over dit lijstje zouden zeggen. Als je dit lijstje aan bekenden zou laten zien, wat zouden zij dan zeggen?

Grote kans dat ze van minimaal 90% van je gedachten zouden zeggen dat ze helemaal niet waar zijn. Als je nog een stapje verder wilt nemen, zou je dit lijstje ook kunnen laten zien aan iemand die dicht bij je staat. Vraag eens wat zij ervan vinden. En luister dan ook echt oprecht naar hun antwoord.

## Stap 6:

Besef dat alle negatieve gedachten die je hebt opgeschreven slechts een weerspiegeling zijn van wat er in jouw hoofd omgaat. Níet van de werkelijkheid. Níet van iemand anders.

Deze negatieve gedachten heb je zélf gecreëerd. En het mooie daaraan is dat je ze ook zélf kan weghalen en loslaten. Je kan ervoor kiezen om deze gedachten niet meer toe te laten, of ze op zijn minst niet meer te gaan geloven. Jij bent de regisseur van jouw leven. Jij kan kiezen hoe je dat leven wilt leven. En jij kan er dus ook voor kiezen om deze negatieve gedachten niet te geloven en er geen aandacht meer aan te besteden.

Besef nogmaals dat jouw gedachten onrealistisch en vaak helemaal niet waar zijn. Ze helpen je niet verder. Ze houden je alleen maar tegen. En als jij een fijn, positief, gezond en gelukkig leven wilt leven, zal je deze gedachten liefdevol moeten gaan loslaten. In dat leven passen deze negatieve gedachten niet.

## Stap 7:

Pak nogmaals het lijstje met jouw negatieve gedachten erbij. Lees ze nog één keer stuk voor stuk door. Besef dat ze jou niet dienen. Dat ze niet waar zijn. En dat jij die gedachten níet bent. Pak nu de prullenbak erbij. En verscheur de pagina, stukje voor stukje. Laat de stukjes in de prullenbak dwarrelen. En laat de negatieve gedachten liefdevol los. Je hebt ze niet meer nodig.

Voel je met elk stukje lichter en lichter worden. Gooi de pagina tot het laatste stukje in de prullenbak, wetende dat je ze nu ook echt mag gaan loslaten. Opgeruimd staat netjes ;)

Neem na deze oefening even de tijd voor jezelf. Ga even wandelen, zonder muziek of telefoon. Maar om te ervaren dat je bewust afstand hebt gedaan van die gedachten. Wanneer je terugkomt beschrijf dan hieronder hoe jij je nu voelt.

Voordat je met de rest van het werkboek verder gaat, wil ik je vragen om even 2-3 dagen een time-out te nemen. Ervaar deze 2-3 dagen hoe het is nu je deze gedachten hebt losgelaten. En natuurlijk is dit een oefening die je gaat helpen, maar grote kans dat die gedachten niet ineens nooit meer naar boven komen. Wanneer ze wel nog naar boven piepen, besef je dan dat ze je niet dienen en dat je zelf weer de macht hebt om er geen aandacht aan te besteden. Om ze niet te geloven. En om ze weer liefdevol los te laten.

---

## **Tijd om positieve gedachten toe te gaan laten**

Als het goed is heb je nu even 2-3 dagen genomen om te ervaren hoe het is als je de negatieve gedachten over jezelf en je lichaam loslaat. Probeer ook hierbij geduld te hebben en niet boos of gefrustreerd te raken als het niet meteen lukt en ze (soms) nog terugkomen. Blijf beseffen dat jij de macht hebt om ze op elke moment weer liefdevol los te laten. Hoe meer negatieve gedachten je over jezelf en je lichaam loslaat, hoe meer ruimte er is voor positieve en lievere gedachten. En dat is waar we nu naar gaan kijken.

Voor deze oefening heb je weer ongeveer 30 minuten de tijd nodig. Ga op een rustige plek zitten waar je niet gestoord kan worden. Hou dit werkboek erbij en je computer of telefoon om de meditatie af te spelen.

### **Stap 1:**

Zet de geleide meditatie die bij deze week hoort op en volg mijn stem.

### **Stap 2:**

Schrijf de 5 positieve dingen over jezelf hieronder op onder lijst 1. Vul ze daarna aan met zo veel mogelijk andere positieve punten over jezelf. Qua karakter, qua dingen die je goed kan, qua uiterlijk, etc. Zorg voor minimaal 10 dingen, maar dat mogen er zeker meer zijn. Laat de middelste en rechter kolom nog even vrij.

# BONUSMODULE: LICHAAMSBEELD

LIJST 1

LIJST 2

# BONUSMODULE: LICHAAMSBEELD

LIJST 3

LIJST 4

## Stap 3:

Stap 3 is een hele mooie - en misschien ook wel spannende - stap. We gaan namelijk kijken naar wat anderen zeggen over jouw mooie en positieve kanten. Zorg ervoor dat je vandaag nog iemand belt of spreekt en aan die persoon vraagt wat hij of zij mooi en positief vindt aan jou. Dat kan je beste vriendin zijn, collega, moeder, huisgenootje, etc.

Zorg ervoor dat je minimaal 3 positieve punten te horen krijgt, meer mag natuurlijk ook! Schrijf ze vervolgens op onder lijst 2.

Misschien klinkt dit heel gek of spannend. We vragen natuurlijk niet zo vaak aan anderen wat ze mooi en positief aan ons vinden. Zonde eigenlijk, want het is zo mooi om te horen en grote kans dat je mooie gesprekken krijgt! Vertel ze dat je het voor een opdracht voor dit programma moet doen, dan is het vast al een stuk minder spannend.

## Stap 4:

Als een-na-laatste stap gaan we even stil staan bij wat jij allemaal al bereikt hebt in het leven. Qua studie, werk, opleidingen, hobby's, relaties, successen, projecten, anderen helpen en noem maar op. Van groot tot klein.

Schrijf hierbij minimaal 10 punten op onder lijst 3 wat je bereikt hebt in jouw leven.

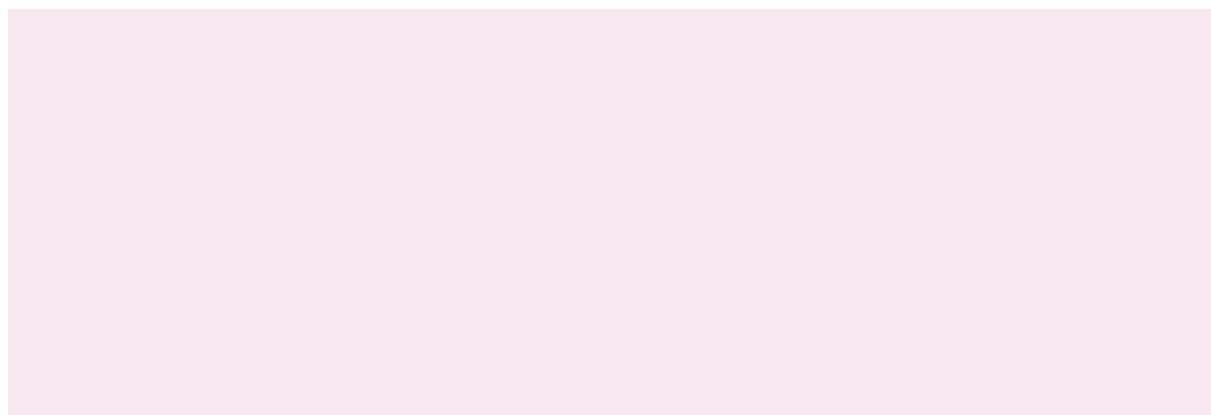
## Stap 5:

De allerlaatste stap is om stil te staan bij datgene waar je dankbaar voor bent in jouw leven. Ook hier weer: van klein tot groot. Dus bijvoorbeeld van het feit dat je gezond bent tot aan de lieve mensen in jouw leven. Of het heerlijke zachte bed waar je 's avonds lekker in kan ploffen tot het feit dat je jezelf dit programma gunde.

Schrijf weer minimaal 10 punten op onder lijst 4 waar je dankbaar voor bent.

## Stap 6:

Lees nu alle vier de lijsten nog eens goed door. Of sterker nog, lees ze één voor één hardop voor jezelf voor. Wauw, dit ben jij! Wat voor gevoel krijg je nu bij deze lijst?



Het kan zijn dat het je gewoon meteen een super gevoel geeft. Helemaal top, dan ben je goed op weg! Maar het kan ook zijn dat je er een beetje een dubbel gevoel bij krijgt. Dat je de positieve punten wel opleest, maar dat je ze nog niet echt gelooft. Ook dan ben je op de goede weg, het is namelijk helemaal niet erg als je het niet meteen helemaal voelt. Dat gaat namelijk nog wel komen als je er mee bezig blijft.

## **Zo zorg je voor een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen**

Misschien vraag je je nu wel af. "Oké, heel leuk die lijst, maar die ben ik morgen alweer vergeten als ik weer verder ga met mijn leven en alles wat er bij komt kijken. Dan stap ik de sportschool weer in, zie die afgetrainde vrouwen en voel me meteen weer onzeker en te dik. Hoe zorg ik er nou voor dat ik hier vaker bij stil kan gaan staan? En vaker positief over mijzelf kan denken?"

Ik snap helemaal als je dat nu denkt. En heel eerlijk: het is een kwestie van trainen. Er mee bezig blijven. En er vaker bij stil staan. De weekopdracht die ik je op het einde vertel sluit hier goed bij aan.

De reden dat het trainen is, is omdat je hersenen op een bepaalde manier werken. Elke gedachte vormt een complex patroon in je hersenen en volgt een bepaald "pad". Hoe vaker je iets denkt - of het nou positief of negatief is - hoe sterker het patroon in jouw hersenen wordt. En hoe makkelijker het dus is om dat pad te bewandelen.

Dit geldt zo voor jouw negatieve en belemmerende gedachten. Bijvoorbeeld op het moment dat jij altijd meteen denkt dat je te dik of niet mooi bent als je een mooie slanke vrouw ziet, dan is het heel makkelijk om dat telkens maar te blijven denken. Dat pad in jouw hersenen is nou eenmaal gemaakt en is heel makkelijker weer begaanbaar. Dus zodra er iets gebeurt wat dat activeert, bewandelen jouw gedachten bijna automatische dat negatieve pad. Dat is het slechte nieuws.

Het goede nieuws daarentegen is dat je deze weggetjes in jouw hersenen ook kan gaan maken voor positieve gedachten. Hoe vaker je positief denkt over jezelf, hoe sterker dat patroon in jouw hersenen wordt en hoe beter begaanbaar dat "pad". Oftewel, hoe makkelijker het wordt om positief over jezelf te denken en een positief zelfbeeld te krijgen. Dus door vaker aandacht te besteden aan positieve gedachten zal er uiteindelijk een heel sterk netwerk aan positieve gedachten in jouw hersenen ontstaan.

Zo kunnen positieve gedachten over jezelf en je lichaam steeds makkelijker en automatischer naar boven komen en krijg je een veel positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen.

## **Weekopdracht: Sta stil bij jouw mooie en positieve kanten**

De opdracht is om elke dag stil te staan bij jouw mooie en positieve kanten. Je kan ervoor kiezen om deze opdracht 's ochtends te doen of 's avonds voordat je gaat slapen. Doe wat goed voelt voor jou. Pak jouw 4 lijsten er weer bij en lees alle punten door. Kies er één punt uit die er voor jou uitspringt die dag. Denk daar niet te lang over na, vol je gevoel.

Ga voor de spiegel staan, kijk jezelf aan en geef jezelf een complimentje over dat punt. Zorg dat je jezelf elke dag een ander complimentje geeft.

Stel je hebt "blauwe ogen" staan in lijst 1. En dan kan je tegen jezelf zeggen: Je hebt echt hele mooie blauwe ogen. Of je hebt in lijst 4 "leuke baan" staan. Dan kan je zeggen: Je mag echt trots op jezelf zijn dat je die leuke baan hebt bemachtigd.

Herhaal dat elke dag. Veel succes! En liefs, Milou