

# LIEF LICHAAM WERKBOEK

Leer je lichaam accepteren, liefhebben  
en zo ook behandelen



[www.healthinut.com](http://www.healthinut.com)

# WELKOM

Welkom bij het Lief lichaam programma. Wat mooi dat je deze stap voor jezelf hebt genomen!

Met het programma gaan we afrekenen met jouw negatieve en onzekere stemmetjes over je lichaam en gaan we plaats maken voor meer acceptatie en een liefdevollere kijk op jouw lichaam en op jezelf.

Het programma duurt 12 weken (maar je mag er altijd langer over doen, je behoudt toegang tot al het materiaal) en het programma bestaat uit een videoles + werkboek die je elke maandag toegestuurd krijgt.

Verder kan je de connectie met andere deelnemers opzoeken in de [Lief lichaam community](#) op Facebook. Hier kan je ook jouw ervaringen of vragen met de rest van de deelnemers en met mij delen.

Heb je er zin in? Ik in ieder geval wel!

Ik wens je heel veel succes! En als je nog vragen hebt dan hoor ik het graag :)

Liefs, Milou

*Lief lichaam  
Ik accepteer je  
Ik ben je dankbaar  
En ik hou van je*



## WEEK 1: HOE WIL JIJ JE OVER JE LICHAAM VOELEN?

### **Wat is jouw intentie?**

Hoe wil jij over jouw lichaam denken?

Hoe wil jij je over jouw lichaam voelen?



## WEEK 1: HOE WIL JIJ JE OVER JE LICHAAM VOELEN?

Hoe wil jij je lichaam behandelen?

Wat wil jij uitstralen?

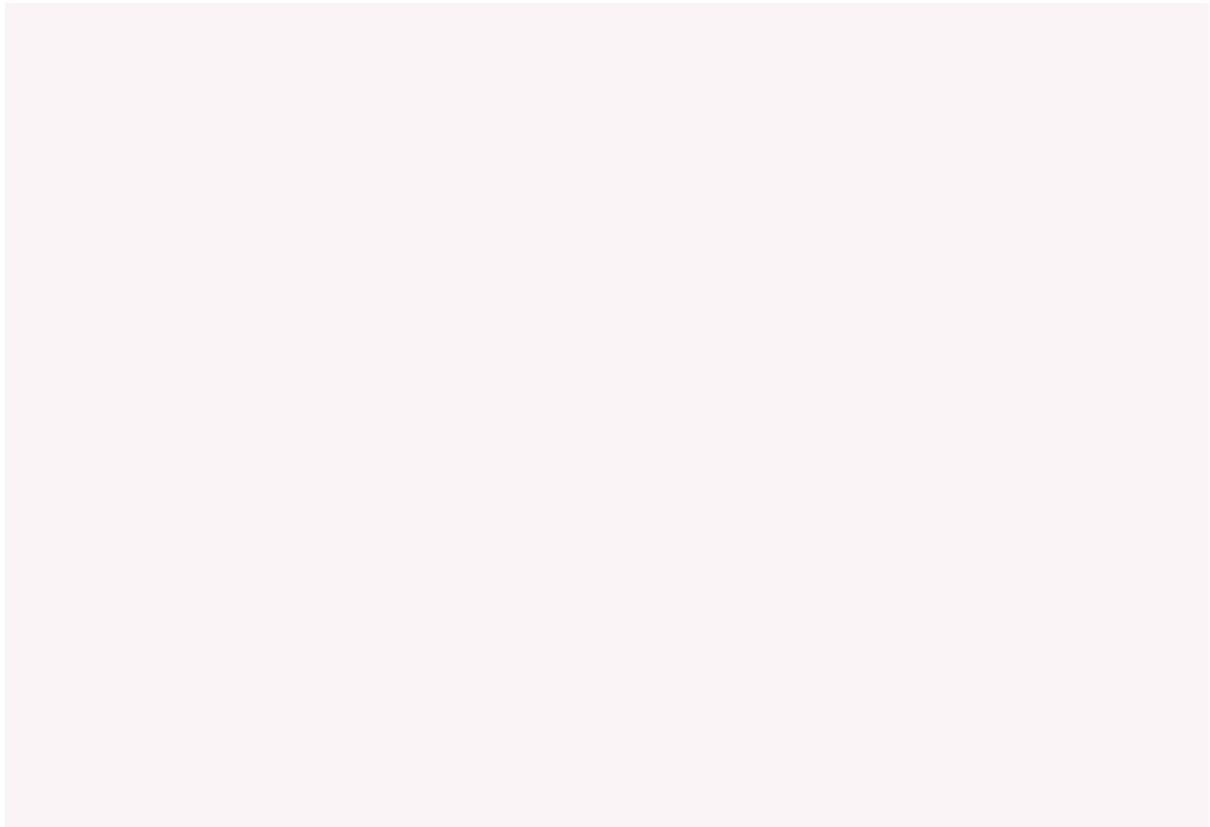
# W

## EEK 1: HOE WIL JIJ JE OVER JE LICHAAM VOELEN?

Waarom wil je dat? Wat is jouw resultaat als dat werkelijkheid wordt?

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to write their response to the first question.

Wat is het effect daarvan op hoe je je voelt? Op de keuzes die je maakt? En op andere gebieden in je leven?

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to write their response to the second question.

# W

## EEK 1: HOE WIL JIJ JE OVER JE LICHAAM VOELEN?

Formuleer minimaal 3 positieve affirmaties. Een over je lichaam. Een over jezelf als persoon. En een over hoe jij jezelf en je lichaam wilt behandelen. Formuleer ze positief. En formuleer ze op zo'n manier dat je ze ook echt kan geloven. Zeg of lees ze vervolgens elke ochtend hardop met zoveel mogelijk overtuiging op.

Enkele voorbeelden:

- Ik ben het waard, hoeveel ik ook weeg
- Ik ben het waard om te genieten van elke dag
- Ik ben het waard om mijn mooiste leven te leven
- Ik mag zijn wie ik ben
- Ik ben goed zoals ik ben
- Mijn lichaam is goed zoals het is
- Ik accepteer mijzelf zoals ik ben
- Ik accepteer mijn lichaam zoals het is
- Ik ben dankbaar voor mijn gezonde lichaam
- Ik ben dankbaar voor mijn lichaam waarin ik mag leven
- Mijn lichaam verdient het om van gehouden te worden
- Mijn lichaam laat mij genieten van het leven en daar ben ik dankbaar voor
- Ik hou van mijn lichaam en behandel het ook zo
- Elke dag leer ik om meer van mijn lichaam te houden
- Elke dag accepteer ik mijn lichaam een beetje meer
- Ik ben een mooi persoon van binnen en van buiten
- Ik behandel mijn lichaam met liefde en respect

Maak deze week ook een visionboard. Pak een A4 of A3 vel. Pak een stapel tijdschriften erbij of zoek online naar plaatjes en print ze uit. Laat het visionboard in tekst en/of beeld uitdrukken wat jij wilt bereiken met jouw intentie (hoe jij over je lichaam wilt denken en voelen, hoe je het wilt behandelen en wat jij wilt uitstralen). Neem hier even de tijd voor en hang het vervolgens ergens in het zicht om je er elke dag aan te herinneren.

Veel succes deze week!

Liefs, Milou