

# LEKKER IN JE VEL

NUDE-THINKING COUNSELING

ER WORDT GESCHAT DAT SLECHTS 30-50% VAN DE NEDERLANDERS HELEMAAL HAPPY IS MET HUN LIJF. LANG NIET IEDEREEN DAARVAN HEEFT EEN NEGATIEF LICHAAMSBEELD, MAAR HET KAN JE TOCH BEHOORLIJK DWARS ZITTEN. INTIMITEIT MET JEZELF WIL OOK ZEGGEN DAT JE IN HARMONIE BENT MET JOUW LIJF. DAAROM DEEL IK DEZE 29 AANDACHTS GEBIEDEN DIE IK ZELF OOK HEB DOORLOPEN IN HET PROCES NAAR ACCEPTATIE.

# BEN JIJ JE LIJF?

Ok, dus je hebt een lijf. Duhuh. Ik neem aan dat dit geen schokkend nieuws voor je is? Pfew. Dat lijf dat functioneert, heeft een uiterlijk, kleed je aan, verzorg je, laat je aanraken, en door dat alles heen heb jij gedachten over dat lijf. Nou ken ik bijna niemand die 100% tevreden met zijn/haar lijf is op alle vlakken. De een zweet wat meer dan hij zou willen, een ander voelt zich ongemakkelijk met haar sproeten, weer een ander heeft een lastig lijf om te kleden in de huidige mode, en nog weer een ander is zo allergisch dat de aanraking van een ander met parfum op, een reactie losmaakt. Het kan behoorlijk veel impact hebben op hoe jij je voelt over dat lijf. En dat kan een doorslag hebben op jouw zelfbeeld; op de manier waarop jij jezelf als mens ervaart. Ja, en het is een inkoppertje dat dit niet bevorderlijk is voor je lekker in je vel voelen.

In NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) leer je wat de uitwerking van bepaald woordgebruik op je hersenen kan hebben. En je hersenen bepalen weer welke hormonen we aanmaken die ons systeem beïnvloeden. Als jij functioneert vanuit de overtuiging dat jij je lijf bent, dus dat jij een zweterige man bent. Dan voel je 'm al hè, dat heeft impact op jou in zijn geheel. Wanneer je jezelf kunt trainen op het ombuigen van die overtuiging naar “ik heb een lijf”, dan ben jij een man met een lijf dat overmatig zweet. Het trekt jou als persoonlijkheid, als getalenteerd en functionerend mens, wat lossier van dat stuk van je lijf dat niet helemaal naar wens is. Probeer het zo specifiek mogelijk te maken. Dus nog liever “ik heb overmatig zwetende oksels” wat dan de rest van je lijf weer meer ruimte voor waardering geeft. Probeer het eens zou ik zeggen. Hou het even vol en let op of dit voor jou een verschil maakt.

# SLUIT DAT DIEETBOEK

Wat jouw ideale gewicht is, mag je natuurlijk helemaal zelf bepalen. Gaat mij en anderen niets aan! Zoveel mensen gaan wel eens op dieet dat het bijna de norm lijkt te zijn om het zo af en toe te doen. Prima. Zolang je ook maar weet dat afvallen alleen niet perse jouw lichaamsbeeld zal verbeteren. Wat een high wanneer je dat streefgewicht bereikt hebt, heerlijk! Maar na een tijdje gaan de oude gedachten en patronen weer opspelen als je die niet ook minstens zoveel aandacht geeft als je jouw voeding en beweging geeft tijdens het dieet.

Dus niet alleen aan overtollige pondjes werken, maar ook aan die zwaar wegende gevoelens.

# LET OP JE TAAL

Heel langzaam en vaak onopgemerkt sluipen er woorden en uitdrukkingen in je taalgebruik die in eerste instantie het doel hadden om je beschermen, de ander voor te zijn die grap te maken, etc. Maar als je heel nauwkeurig naar de woorden gaat kijken en echt voelt wat ze met jou en je overtuigingen over jezelf doen, dan is dat lang niet altijd positief en opbouwend. Ga eens bij jezelf na wat je vaak over jezelf zegt (mijn favoriet is “ik ben nou eenmaal niet zo slim”) en schrijf ze op. De gedachten en woorden die je over jouw lijf hebt, worden ook opgeslagen op cel-niveau (google voor de lol eens op: Emoto Waterkristallen). Kan je nagaan wat je met jouw eigen lijf kan doen als je daar regelmatig afkeurend over denkt of spreekt. Hoe voelt het als je dit over een ander zou zeggen die je lief hebt?

Waarom niet je taal aanpassen? Geef jezelf een positieve boost wanneer je die nieuwe woorden over jezelf uitspreekt. Al snel zal je merken dat ook de mensen om je heen dat taalgebruiken zullen gaan spiegelen. Dubbel effect dus! En nee, het is niet “fout” om kritisch over jezelf te denken of eens om jezelf te lachen. Maar laat het geen ingesleten patroon worden dat een neerwaartse spiraal van negatief denken creëert. Lekker in je vel zitten begint hier. Hou jezelf bij de les, want vaak doe je het heel onbewust en is het heel hardnekkig gedrag waar je jezelf gewoon keer op keer uit moet trekken. Maar je kunt het, echt waar!

Tip: vind je het moeilijk om te achterhalen in welke woorden jij eventueel minder positief over jezelf spreekt? Vraag dan iemand in je directe omgeving om je erop te wijzen wanneer je het doet.

# AFFIRMATIES

Laat ik beginnen met je te vertellen dat de Guru van affirmaties toch wel Louise Hay is. Op de site [www.buitengewoonleven.nl](http://www.buitengewoonleven.nl) kan je haar uitleg video bekijken en meer lezen over haar boeken en bijzondere werk. Goed, genoeg daarover. Terug naar jou.

Affirmaties zijn een hulpmiddel om jezelf te ondersteunen in positief denken. Te denken in mogelijkheden. Jouw leven te visualiseren zoals jij het graag zou zien. En hoe meer jij jezelf daarin traint, hoe eerder je ook de momenten zult pakken waarin die dingen ter beschikking zijn. Op elk moment is alles aanwezig wat je nodig hebt, maar als jij gefocust bent op een roze olifant terwijl je graag een paarse beer wilt ontmoeten dan ga je die niet opmerken. Zo werkt het ook met ons zelfbeeld. Wanneer jij jezelf positief ziet, jouw eigen fan bent, en jezelf niet zo straft als je eens in de fout gaat, dan zul je meer zelfvertrouwen opbouwen; nieuwe keuzes durven maken. Belangrijk is daarbij dat je ook de mensen om je heen verzameld die ook zo in het leven willen staan.

Ok, dus wat is nu een affirmatie? Positieve boodschappen die jou ondersteunen om tot een nieuwe overtuiging te komen. Krachtige woorden dus. Een paar voorbeelden ter verheldering:

- Ik ben geliefd
- Ik vind mijzelf een leuk mens!
- Ik zie er mooi uit
- Ik ben gezond en vitaal
- Ik kan helemaal zijn wie ik ben en anderen vinden dat leuk en steunen mij daarin

Schrijf je eigen affirmaties en hang ze op de spiegel, in de kast, waar je ook maar regelmatig komt, en spreek de woorden vaak hardop tegen jezelf. Om je op weg te helpen geef ik je nog wat regeltjes mee over het schrijven van een affirmatie.

1. Een affirmatie moet altijd in de tegenwoordige tijd zijn. Je spreekt je doel dus uit alsof het al zo is in het nu.
2. Gebruik geen woorden als "ik wil..." want dan creëer je alleen maar meer "willen". Let ook op de voorbeelden hierboven.
3. Een affirmatie kan alleen over jezelf gaan.
4. Gebruik geen ontkennende woorden. Onze hersenen begrijpen de ontkenning niet en dan is het effect averechts. Dus zeg "ik ben gezond" en niet "ik heb geen migraine meer"
5. Hou het geloofwaardig voor jezelf. Als je diep in een depressie zit dan voelt het wellicht lastig om als affirmatie te stellen "ik ben gelukkig en vrij". Kies dan eerder voor een affirmatie als "Ik zie elke dag meer lichtpuntjes"

# SENSUEEL

Jouw lichaam is enorm sensueel. En daarmee bedoel ik dat jouw lichaam beschikt over een grote zintuigelijke capaciteit. Zien, horen, voelen, proeven, ruiken. De vraag is, hoe wakker zijn jouw zintuigen? En ik stel de vraag omdat de wereld een grote sensuele ervaring is. Hoe meer je het leven kunt ervaren, je verwonderen zelfs, hoe meer je ook in je lijf zult zakken. Dat is immers jouw middel om dat alles te beleven. Waanzinnig toch! Als je naar baby's kijkt dan zie je de verbazing, verrukking en soms ook afkeur bij elke nieuwe ontdekking.

Wanneer ben jij opgehouden je te verbazen over wat er allemaal te ontdekken valt op zintuigelijk gebied? Eet je wel eens iets helemaal nieuws? Raak je die ruwe bast van de boom aan? En het hoeft niet altijd nieuw te zijn hè, zoek ook die sensaties op die je altijd hebben gefascineerd.

Je begrijpt het, ik daag je uit. Ga de komende periode met vernieuwde nieuwsgierigheid jouw zintuigen stimuleren om de wereld intens te ervaren. Jouw lijf "aan" te zetten, als het ware. Laat me vooral weten wat je ontdekt, ik ben zoou benieuwd!



# OPEN VIZIER

We hebben als mens de rare gewoonte om alles wat we in onze hersenen verwerken eerst door een serie filters te gooien. Die filters hebben een nut, zeker. En tegelijk kunnen ze ook voor vervorming zorgen van dat wat er werkelijk aan onze ogen voorbij komt. Soms heb je opeens een moment dat de vervorming wegvalt en dat is schrikken. Vaak doen we dat snel af met een excuus of negeren het zelfs volledig. We blijven nu eenmaal graag bij het vertrouwde in onze comfort zone hangen. Zelfs als we niet blij zijn met dat beeld. Schudden aan jezelf en jouw wereld vraagt moed.

Een ander element dat hier meespeelt is ons oordeel. Wij veroordelen het feit dat we oordelen. En het is makkelijker om een roze filttertje op te zetten dan jezelf uit te dagen je oordeel minder aanwezig te laten zijn. Ik zeg zelf altijd: "ik heb een oordeel, ik ben niet mijn oordeel". Voor mij schept dat ruimte.

Ok, dus wat nu? Geef jezelf eens de opdracht om de deur uit te lopen en de mensen die je tegenkomt goed te bekijken. Observeer. Trek geen conclusies (bv als iemand fronst dan blijft het bij die constatering, maak er geen verhaal van). Waarom je dit zou doen? Het zal je helpen ook zo naar jezelf te gaan kijken.

# STREVEN NAAR 100%

“Ik ben pas echt gelukkig als ik het perfecte lijf heb”. Deze overtuiging zit bij een groep mensen heel diep. Het streven naar jouw beeld van een perfect lichaam heb je natuurlijk alle recht op. Daar mag niemand over oordelen. Zij leven immers jouw leven niet.

Toch wil ik je een voorstel doen: geef jezelf permissie om nu al gelukkig te zijn. In dit moment is ook zoveel geluk te vinden. Dat wil je jezelf toch niet ontzeggen? Wees niet te bang dat je jouw motivatie zult verliezen om te werken aan dat perfecte lijf. Als die wens echt belangrijk is, dan zul je ervoor blijven gaan. En in de tussentijd heb je plezier, geniet je, en hoef je iets minder afwijzend te zijn naar je lijf zoals het nu is. Nee, je bent nog niet waar je wilt wezen, maar ook dit lijf stelt je in staat om in het moment te zijn. Verbonden met de mensen om je heen.

Noem het: genieten van de reis op weg naar de eindbestemming.





# SCHOONHEID ZIEN

Het is weer tijd om naar buiten te gaan en andere mensen deel te laten worden van jouw ontdekkingsstocht. Wanneer we naar anderen kijken zien we zoveel makkelijker hun schoonheid. We laten ons eerder raken door de glimlach van een ander. Daarom is dat een toegankelijke weg om jouw ogen te trainen op het waarderen van een lichaam, hoe het beweegt, wat de mens kan uitstralen en de impact die dat op jou heeft.

Schiet ajb niet in de valkuil van het vergelijken. There is enough beauty for everyone! Misschien is een bezoek aan de sauna een goed idee, maar ga het jezelf niet zo lastig maken dat je het vervolgens uit gaat stellen. Ook in de supermarkt valt er genoeg te bekijken aan mooie aspecten aan mensen. Let op, ik zeg dus met opzet "aspecten". Je hoeft niet iemand helemaal prachtig te vinden om iets moois aan hen te ontdekken.

Noteer eens wat je zoal hebt gezien dat je mooi vindt. Geniet van je omringen met schoonheid.

# HUMOR

Humor, lachen, een ander aan het lachen maken, allemaal zo heerlijk. Het maakt happy hormonen vrij in ons systeem wat weer een boost voor je weerstand is. Dus ik ben een groot voorstander van een goede grap of een scherpe opmerking. Ik zet het zelfs actief en bewust in wanneer een situatie om ontlasting vraagt of heel absurd is.

Misschien herken je het ook wel wanneer ik vertel dat ik het inzet als ik mij ongemakkelijk voel over mijn lichaam. Soms zie ik dat de ander ongemakkelijk is, en dan wil het ook wel helpen als ik met een grapje aangeef dat het ok is om te benoemen. Maar let op. Veel humor heeft een zwart randje. Cynisme noemen we het dan. Wanneer dat randje jou pijn doet, en jij jezelf eigenlijk onder water steken aan het geven bent dan heb je een grens overschreden. Door de tijd heen zullen de littekens van die steken steeds gevoeliger worden en kan je minder hebben.

Je gaat geprikkelder reageren en je humor juist verliezen. Hou jezelf dus in de gaten, blijf aardig voor jezelf.

Het kan ook zijn dat jouw omgeving niet heeft begrepen dat jij wel grappen over jezelf mag maken, maar zij niet. Dat kan hard binnen komen. Geef hen die grens aan. Laat je niet ontmoedigen als daar tijd over gaat. Blijf terug geven dat je het niet waardeert. Begin geen wedstrijdje tegen elkaar of nog erger, over jouw eigen rug. In dat spel ben jij altijd de verliezer. Mensen die jou liefhebben willen je geen pijn doen.

Om goed in je vel te zitten heb je humor nodig. En heb je zelfrelativering nodig waar humor vaak bij kan helpen. Lach veel, van diep in je buik. Ook als je even de fout in gaat.

# ZELFZORG

Hoe goed zorg jij voor jezelf? Dat is een hele brede vraag, dat snap ik. Goed in je vel zitten heeft ook te maken met de tijd en aandacht die jij jezelf geeft. En dat kan op verschillende manieren. Afhankelijk van wat jij fijn en belangrijk vindt. Ik geef een paar voorbeelden van zaken waar je tijd aan zou kunnen besteden voor jezelf:

Ga eens voor jezelf na wat voor jou belangrijk is. Kijk daarna hoeveel tijd je daaraan besteedt. Voelt dat als genoeg of doe jij jezelf tekort? Is het te weinig? Ga eens na wat er nodig is om dat te veranderen. Misschien is het een kwestie van plannen, of wat meer geld aan jezelf uitgeven, of van afspraken die je moet maken met jouw kinderen & partner. Het begint met de beslissing dit voor jezelf te doen.

1. Genoeg slaap-tijd
2. Een cursus/lezing/workshop /opleiding die jou stimuleert
3. Rustig douchen/badderen (niet per se lang, wel zonder afleiding)
4. Sporten, dansen, bewegen
5. Een hobby uitoefenen als schrijven, fotograferen, breien, whatever
6. Tijd om te dromen, voor je uit te staren
7. Met jezelf vrijen
8. Lekker koken en met aandacht eten van een mooi bord
9. Bidden, mediteren, spirituele ruimte hebben
10. Jouw omgeving fijn en comfortabel maken
11. Met jouw vrienden afspreken
12. Je lichaam verzorgen (van nagels knippen tot verfpotje over je haar gooien)
13. Jouw lichaam laten verzorgen (dokter, fysio, masseur, opticien)
14. Kleding dragen waar jij je top in voelt

# SPIEGELTJE, SPIEGELTJE

Kijk jij wel eens echt in de spiegel? Een lange spiegel, waarin jij jezelf helemaal kunt zien. Vaak kijken we selectief, of je haar goed zit, om make-up op te doen, snelle check of je kleding niet raar zit. Maar echt stilstaan en naar onszelf kijken. Jezelf in de ogen kijken. Elk detail bestuderen. Voelt best even onwennig als het nieuw voor je is en je het probeert. Het kan ook confronterend zijn. Adem dus vooral goed door.

Is je inner-criticus al losgeslagen? Dat stemmetje dat de focus legt op die punten waarover je niet (helemaal) zeker bent. Ik ga je een geheim vertellen over dat stemmetje: hij heeft ook een trilfunctie! Dat zet het geluid af maar schakelt 'm niet weg. Hoeft ook niet, die stem kan ook best nuttig zijn op z'n tijd. Maar nu heb je iets meer rust om te kijken.

Maak dan nu je ogen zacht. Ja ja, zachte ogen. Denk eens aan pasgeboren poesjes, zonsondergangen, een spelend kind met kaplaarsjes in een waterplas. Precies, dat zijn zachte ogen. En voel je ook hoe je mondhoeken in een kleine glimlach staan? Hou vast. Op deze zachte en liefdevolle manier kijk je nu in de spiegel. Je hoeft niet te gaan liegen of verbloemen. Zie wat je ziet. Zonder oordeel. Zoals je eerder ook naar andere mensen hebt gekeken.

Je zou nu een van je affirmaties kunnen uitspreken naar jezelf. Of pak eens een post-it, schrijf er een compliment op en plak die op de plek waar die woorden bij je opkwamen. Is rustig kijken zonder oordeel al uitdagend genoeg? Laat het dan gewoon daarbij. En adem!

Regelmatig voor de spiegel staan op deze manier is niet ijdel oid, het is een hele goede oefening in contact houden met jouw lijf. Goede bekenden zijn. Oude vrienden.

# JEZELF AANRAKEN

Het lijf is van top tot teen omhuld met ons grootste “orgaan”: de huid. De zintuigelijke receptoren in de huid zetten een heel neurologisch netwerk in beweging. Een externe aanraking is dus zoveel meer dan alleen dat. Het is een leuke ontdekkingstocht om je lijf langs te gaan en te leren waar je gevoeliger bent, welke aanraking direct ook dieper te voelen is, en natuurlijk zul je ook minder gevoel op plekken hebben. Dat gevoel kan je ontwikkelen door regelmatige stimulans. Als je dat wilt dan hè.

Laat ik even iets helder maken. Ik spreek niet over masturbatie hier. Ja, je geslachtsdelen zijn ook een deel van je lijf en ik zou ze zeker ook niet overslaan bij het aanraken. Maar jezelf aanraken is, net als voor de spiegel staan, een heel diep contact dat jij met jouw lijf kunt opbouwen. En je hoeft niet per se met romantische muziek en kaarslicht op bed te gaan liggen.

Niet per se.... maar hou wel in de gaten dat je oren, je neus, je ogen, je tong, ook zintuigelijke receptoren zijn en je de ervaring dus kunt versterken door deze ook te stimuleren. Dus je kunt ook met een cool deuntje je tanden poetsen en daarna je lijf helemaal insmeren met een lekker ruikende olie. Heb je ook meteen een stukje verzorging gedaan ;-)

Het hoeft dus geen schrikbeelden op te leveren. Zoek naar je eigen manier die voor jou prettig en relaxed voelt. Hoe beter jij jouw lijf kent, hoe beter je er ook over kunt communiceren wanneer een ander het wil aanraken. Win-win dus.

# STOP MET VERGELIJKEN!

We doen het allemaal, vergelijken, maar wat schieten we er nu werkelijk mee op? Tenzij je identieke tweelingen bent misschien, zal jouw lijf altijd uniek zijn. En daarin ligt ook juist de aantrekkelijkheid van de menselijke vorm. Wat zou het saai zijn als we allemaal klonen van elkaar waren. En toch zoeken we in de vergelijking een manier om onszelf te herkennen, waarderen, of zelfs beter te voelen (zo dik als zij ben ik zeker niet).

Happy zijn met jezelf komt uit de verticale lijn. Daarmee bedoel ik te zeggen uit jouw directe en hele persoonlijke verbinding met de aarde onder je voeten, het universum om je heen (voor sommigen God, Allah, Jehova) en jijzelf als verbindingspunt. Vervulling, zekerheid, waardering, etc. kunnen anderen aan bijdragen, maar jij alleen bent er verantwoordelijk voor.

Jij bent niet minder succesvol, mooi, inspirerend, aantrekkelijk, slim, boeiend, omdat een ander in jouw ogen meer van dat alles heeft. Vanuit zijn of haar perspectief kan dat er weer helemaal anders uitzien. Dat weet je ook, en toch blijf je vergelijken. Stop daarmee! Het gaat je geen donder helpen en je verspilt er zoveel energie mee.

Dus je weet wat je te doen staat; op zoek naar jouw verticale lijn.

# COMPLIMENTEN

Het is zo on-hollands om elkaar eens een flink compliment te geven. Zeker van je manager denk je dan meteen “oh, die is zeker op cursus geweest” of “wat moet ik nu weer voor rot klus gaan doen”. En als je partner liefdevol zegt dat die bloes je leuk staat, dan wimpelen we hem vaak af met “die is anders al heel oud hoor”. Onhandig zijn we. Niet omdat we gemeen willen zijn. Het is als een spier die we niet goed kennen en nog moeten trainen.

Eigenlijk moet ik van spieren spreken. Want de eerste spier die je aanpakt is die van de reflex. Zoef-zoef-muurtje-op-snel-van-me-af-houden. Dat reflex. Ook belangrijk is om hier weer die inner-criticus op trillen te zetten (Dank voor je feedback, maar ik ga je nu even negeren).

De volgende stap is ook op je adem te letten. Adem een compliment maar eens in. En zeg “dank je”, meer is echt niet nodig. Of glimlach in dank. Maak geen terug bewegende moves, kruip niet in elkaar. Rechtop, adem in en dank. Een kwestie van trainen. En als je dan zover bent, let dan eens op hoe deze complimenten als glittertjes op jouw beeld van jezelf mogen dwarrelen.

Een compliment geven is natuurlijk ook fantastisch fijn. Dat helpt je bij regelmatig toepassen ook om complimenteuzer om je heen te kijken. Maar voordat jij je nu op complimenten geven gaat storten, onthou dit: het grootste geven is ontvangen. Geef de ander de ruimte om jou dat oprechte compliment te geven, en ontvang het dan hartelijk.

# SPORT-PLICHT

Sporten is een soort dogma geworden. Als je het niet doet dan neem je kennelijk jouw gezondheid niet serieus en heb je er zelf schuld aan als je lijf minder naar je wens is. Je gaat je schuldig voelen, geeft jezelf labels als lui, ongedisciplineerd, te onzeker. Bullshit wat mij betreft.

Het lijf vraagt om beweging. En ja, er zijn een heleboel mensen die enorm genieten van sporten. Ik ben er zelf ook een tegenwoordig. Woop Woop voor ons. Maar als jij niet dat verlangen hebt, hoef je nu niet depressief het hoofd te laten hangen in wanhoop. Er zijn zoveel manieren om te bewegen. Wandelen met je hond of kids, uit je bol gaan met muziek in de woonkamer (oh sorry, dansen heet dat), yoga, flink actief in de tuin werken, het huis schoonmaken.

Luister naar je lijf. Kan het genoeg energie kwijt? Is het nog soepel? Voelen je longen ruim en krachtig? Gooi die oordelen overboord en beoefen lekker helemaal jouw vorm van bewegen. En vergeet niet jezelf daar een schouderklopje voor te geven!



# AANGERAAKT WORDEN

Er is veel onderzoek gedaan naar de effecten van aanraking. Wat we daaruit hebben geleerd is dat kinderen die niet aangeraakt worden, sterven. Ouderen die nog aangeraakt worden, hebben minder kans op alzheimer. Aanraking zou ook een positief effect hebben bij aandoeningen als eczeem en psoriasis omdat het de doorbloeding stimuleert. En we weten dat het lichaam er endorfines door aanmaakt, happy hormonen, waardoor jij je gewoon lekkerder voelt. Genoeg bewijs dat het van belang is?

Wanneer je niet zo lekker in je vel zit kan je reactie zijn om de genegenheid van een ander op te zoeken of juist om je terug te trekken en alles ver van je te houden. Bij de laatste reactie sluit je dus een hulpbron uit die heel goed kan helpen. Dus het is wel aan te raden om andermans aanraking op te zoeken. En daar hoef je niet mentaal "klaar" voor te zijn, dat lijf reageert toch wel.

Laat ik meteen zeggen dat ik nu niet seks tegen je wil aanraad! We hebben het over aanraking. Een knuffel, een hand in de rug, je haar laten borstelen, handen vasthouden, tegen elkaar aanzitten; allemaal aanraking. Ook knuffelen met je huisdier is een optie. En heb je niemand in de buurt? Boek een massage, pedicure, kappersbeurtje, ga dansen, zoek het op.



# DE MYTHE

Er was eens een prinsesje die droomde van haar prins op het witte paard.

Hoewel het witte paard inmiddels is vervangen door een zwarte BMW, is er verder niet heel veel veranderd in de verhalen die we mee krijgen over de ingrediënten van een gelukkig leven. Wat hebben we nodig om happy te zijn volgens de vertellingen? Natuurlijk moeten we mooi zijn (aan de norm voldoen), een opleiding hebben, een goed verdienende baan, veel vrienden hebben, een eigen huis/auto/stuff, regelmatig sporten, mooie reizen maken, gezond eten, en een spetterende relatie met een waardige partner die minstens hetzelfde te bieden heeft.

Zeg ik nu dat wij slachtoffers zijn van de media of onze cultuur? Zeker niet. Of dat we niet in staat zijn om onze eigen inzichten toe te passen op het leven? Ook dat zal ik niet claimen. En toch denk ik wel dat die fantasie beelden dieper in ons, en de mensen

om ons heen, verankert zijn dan je zou willen geloven. Niet dat daar iets mis mee is hoor. Het is alleen een mogelijke interne strijd waar je tegenaan kunt lopen wanneer jouw leven zich niet vormt volgens dat beeld. Voor je het weet, ben je jaren aan energie aan het geven om jezelf in dit patroon te duwen. Tijd, en energie, die je ook kunt besteden aan bewustwording en acceptatie van jouw unieke versie van het leven.

Oefening: schets het ideale leven (in jouw ogen) en noteer daarna op welke punten jouw leven afwijkt van dat ideaal. Het is helemaal aan jou om vervolgens te bepalen of je wilt werken aan het verkleinen van de verschillen of dat je misschien een nieuw ideaal wilt gaan schetsen. Dit inzicht kan je ook helpen om beter te bepalen wat voor een hulp je inschakelt en waar je wilt beginnen. Enjoy!

# EXCUSES OF...

Het is lastig om heel scherp te zijn op jezelf. Toch weet je zelf best wel wanneer je smoesjes verzint om ergens niet aan te beginnen. Ergens diep van binnen voel je dat oordeel dat op komt borrelen. De mijne zegt dan “luiwammes”, maar dat wil niet zeggen dat dit bij jou precies gelijk is. Waarschijnlijk is het patroon wel herkenbaar, toch? Waar het lastig wordt, is wanneer je een diepe overtuiging hebt dat je iets ook werkelijk niet kunt, niet waardig bent, dat het niet voor jou is weggelegd, ed. Deze overtuigingen zitten in jouw psyche vervlochten en hebben meer nodig om losgeweekt te worden.

Om meer inzicht te krijgen in jouw blokkerende overtuigingen kan je beginnen met kijken naar jouw taalgebruik, waar ik het al eerder over had. Daar haal je vaak al bepaalde thema's uit. Ook zou je kunnen spreken met de mensen in jouw omgeving, die jou goed kennen.

Hun inzichten of observaties zijn ook rijke informatie bronnen. En ja, er is ook professionele hulp die je vervolgens verder kan helpen om dat juk van je schouders te krijgen.

Ik ben ervan overtuigd dat jij meer weet en zelf kunt oplossen dan je nu misschien denkt. Bewustzijn is het halve werk. Volharding is dan de sleutel om blijvende verandering te realiseren. En met de nodige steun, jouw fans met de spandoeken die blij voor jouw groei zijn, ga je enorme stappen kunnen maken richting dat thuis gevoel ik jouw velletje.

Echt waar.

# VERGIFFENIS

We maken fouten in het leven. Dat is menselijk. We zijn immers niet geboren met een “quick guide” die we elk jaar even kunnen updaten. Mijn grote inzicht op dit gebied was: je bent op ieder moment het beste dat je op dat moment kunt zijn. En in retrospect kan je daar een mening over hebben, of een ongemakkelijk gevoel. Maar wat levert het je werkelijk nog op? Je kunt leren en hopen dat je een volgende keer anders zult handelen. Tot die tijd is het ballast om met die afkeurende gedachten rond te blijven lopen die jou uit je kracht halen.

Tijd en energie worden vaak ervaren als beperkte bronnen. Wat een verspilling is het dan om te gaan zitten piekeren en spijt te hebben. Maak de keuze voor jezelf om het verhaal te herschrijven. Ja, zo makkelijk is dat. Dat is geen discussie waardig. Wat je nu misschien voelt opkomen is weerstand, dat is prima. Misschien is er ook ongeloof.

En toch ga ik claimen dat je elk moment een beslissing kunt nemen om jezelf, of/en de ander, te vergeven en het af te sluiten. Te accepteren dat er geen perfecte oplossing voor iedereen is en geen unieke waarheid. Pak het huidige moment weer op, voordat je de overvloed die daarin weer volop aanwezig is mist.

# LAAT HET FF LOS

Het kan obsessiefelijk worden wanneer je aan jezelf werkt. Fantastisch fijn dat je zo een drive hebt voor verandering en groei. Petje af. Vergeet niet af en toe ook de boog iets minder te spannen. Geef je hoofd en lijf af en toe pauze. Laat alles bezinken en beklijven. Dat heeft ook tijd nodig.

Time-to-take-a-break.



# STORIES

Ken je die momenten dat je bij een nieuwe geliefde een litteken ontdekt en je meteen nieuwsgierig bent naar het verhaal erachter? Ons lichaam slaat alles op en draagt jouw verhalen op zijn hele unieke wijze met zich mee. En die verhalen gaan niet alleen schuil achter de zichtbare markeringen van jouw lijf, ook onder de oppervlakte liggen ze. Zo nu en dan raakt iets of iemand je en komen ze naar boven en geef je het woorden of een andere expressie. Maar hoe nieuwsgierig ben jij nog naar die verhalen? Hoe bekend ben jij met ze? En hoe verkies jij die ervaringen te verwoorden? Er zit veel kracht in storytelling. En elk verhaal mag herschreven worden, of een nieuw hoofdstuk krijgen. Jij ontwikkelt, en met jou ook het verhaal. Jouw verhalenbundel beschrijft jouw reis, maar hoeft niet jouw eindbestemming te bepalen.

Je hoeft niet meteen een kampvuur avond te organiseren en je hele hebben en houden bloot te leggen. Wakker je nieuwsgierigheid aan en ga op avontuur. Verzamel jouw verhalen. Schrijf ze op. En als de woorden uitblijven, waarom niet tekenen, koken, vormgeven op een manier die je beter past. Menig tattoo is zo ontstaan. Delen mag, maar het gaat hier vooral weer om die diepe connectie met jezelf. Hoe meer jij jouw verhalen naar de oppervlakte brengt, hoe beter je kunt bepalen wat je ermee wilt doen. Loslaten, omvormen, koesteren, delen, en vooral niet laten knagen.

# PASHOKJE FRUSTRATIES

Diepe frustraties kan je vanachter de gordijnen van pashokjes horen. Vervloekingen van lichaamsdelen, nare omschrijvingen als “dikke reet”, “buiten proportie”. En wat maakt dat los? Een kledingstuk. Een lap stof dat ergens anders in de wereld met 1 voorbeeld patroon in elkaar is gezet. Rationeel weten we dat dit bij massaproductie hoort en dat het onrealistisch is om te denken dat de diversiteit aan lichaamsbouwen allemaal in dat patroon te bevatten is. Maar de frustratie laten we helaas nog wel eens op onszelf los in plaats van op die broek.

Als BBW (Big Beautiful Woman) is het lang niet altijd simpel om mijzelf leuk te kleden. Ik heb dikke dijen en bovenarmen, een relatief smalle taille, proportioneel kleine boezem, grote brede voeten met een hoge wreef en zo kan ik nog wel even doorgaan. Wanneer ik ga shoppen dan doe ik

meerdere rondes door de winkel, hang een paskamer vol opties en ga dan passen. En ja, heel veel past dan toch niet. Ondanks dat het de juiste maat is. Ik pas niet in de mal die gebruikt is voor dat kledingstuk. Dat is jammer als ik blij word van dat jurkje op de hanger, maar ik ga er echt niet dood van. Next!! Daar waar ik vroeger nog wel eens in tranen in een paskamer stond, stap ik nu uit de jurk en denk: jammer, dit is dus geen goed model voor mij.

Misschien herken jij jezelf in de frustratie. Train jezelf in een grotere mate van afstandelijkheid tov kleding om daarmee jezelf te helpen wat rationeler te blijven in dat pashokje. Darling, je bent mooi, alleen dat bloesje staat je vreselijk...en dat zegt alles over het bloesje en niets anders over jou dan dat ik je mooi vind.

# LIJSTJES



Wie mij kent, weet dat ik dol ben op lijstjes.  
Overzichtelijk maken wat door je heen gaat.  
Dus hier een tip voor een lijst waar je echt even  
aan zult werken, die niet simpel is, maar je wel  
veel inzicht zal geven.

Kolom 1: wat wil ik veranderen

Kolom 2: hoeveel tijd kost mij dat realistisch

Kolom 3: welke moeite moet ik daarvoor doen

Kolom 4: hoeveel energie gaat dit vragen (hou  
het simpel, dus weinig/medium/veel)

Kolom 5: hoeveel geld/middelen heb ik ervoor  
nodig

Kolom 6: wat levert de verandering mij op

Kolom 7: welke hulp/support kan ik vragen (en  
van wie)

Kolom 8: geef nu een prioriteit aan



# TROTS

Trots zijn is iets wat niet heel groots aanwezig is in de Nederlandse cultuur. Althans, als het over jezelf en jouw lijf gaat. Bescheidenheid, niet opvallen, erbij horen, dat is meer de norm. Die norm is killing voor ons lichaams- en zelfbeeld.

Laat ik wat voorbeelden geven:

Je bent op dieet geweest en hebt echt je best gedaan. Wanneer anderen naar je succes vragen dan zeg jij “ach ja, ik ben maar 2 kilo afgevallen hoor”. 2 kilo? Wow, ga eens 2 kilo boter kopen en bekijken. Waanzinnig! Wees trots, roep het van de daken. Elke keer als je zo een succes kleiner maakt dan voelt het ook minder de moeite waard.

Het werkt net zo met de lichaamsdelen waar je nu eigenlijk al heel blij mee bent. “Ja ok, ik heb wel mooie lange benen, maar er zit cellulitis op de dijen.” Pets, je slaat jezelf om de oren. “Ik heb mooie stevige borsten, maar ze zijn niet groot genoeg in verhouding met de rest.” Hoppa, weer een kras op je ziel.

Ik ben een voorstander van “If you have got it, flaunt it”. Laat jezelf maar zien. Wees openlijk trots op jezelf. Op je successen, op je lijf, op je karakter. Weet je wel hoe mooi jij bent mens? Vraag maar eens om je heen waar jouw geliefden trots op zijn en mooi aan jou vinden. Vraag advies aan anderen als je wel trots bent maar niet weet hoe je dat kunt laten zien. Bewonder anderen als je ziet dat zij het durven. Wees de uitzondering op de regel, en herschrijf de regels langzamerhand. Trots zijn is cool.

# FEEDBACK

Ik weet niet hoe dik jouw huid is, maar de mening van anderen kan behoorlijk binnen komen. Daar kan je je tegen wapenen, niets van aantrekken etc. Veel invloed op anderen heb je niet in dit proces. Mensen hebben zo hun manier van dingen zeggen. Je kunt met je geliefden spreken over de impact daarvan op jou, en dat zou best wat op kunnen leveren. Wat voor mij als een enorme bevrijding kwam, was het inzicht dat feedback de beleving van de ander is. Je kunt daarmee doen wat je wilt. Je kunt het onderzoeken, en kijken of jouw intentie gelijk was aan hun ervaring. Maar je kunt ook besluiten het helemaal naast je neer te leggen. Hun shit, hun verantwoordelijkheid.

De feedback-regels zijn lang niet bij iedereen bekend (Ken jij ze ook niet? Ik zal de kern hieronder plaatsen), en dat resulteert dan al wat sneller in taal die binnen komt als kritiek. Het is dan aan jou om die ombuiging te maken en verheldering te krijgen waar je nog

vragen hebt. Wat is deel van de anders proces en waar merk jij dat je een bouwsteentje krijgt? Dat is de puzzel. En doe er dan je voordeel mee. Maar laat het je nooit minder doen voelen, dan was het geen feedback.

Feedback-regels:

1. Neem de tijd om te bedenken wat je wilt gaan zeggen.
2. Spreek in de ik-vorm. "Ik ...". Het gaat erom dat je jouw waarneming beschrijft.
3. Beperk je feedback tot datgene dat je nu is opgevallen. Dus niet: "Jij doet altijd zus of zo en Karel vond dat ook al."
4. Beschrijf je eigen gevoel.
5. Beschrijf het effect van het gedrag op jou. "Ik vond het ... dat je eerst ... daardoor kreeg ik ... en dat maakte dat ik me ... voelde. Ik reageerde daarom ook ...".
6. Stel je open en kwetsbaar op. Luister goed. Wees eerlijk.
7. Vraag altijd eerst om toestemming.

# DANSEN!!

Hup, zet eens een muziekje op waar je vrolijk van wordt, NU! Lekker hard. Voel je dat ritme? Je lijf mag bewegen hoor. Dansen is misschien niet voor iedereen de meest natuurlijke bewegingsvorm, maar man wat is het lekker. Vanuit je gemakkelijke stoel kan je al dansen. Je hoofd, handen en voeten kunnen meedoen. Je gezicht kan dansen (trek eens een paar gekke bekken op de muziek, druk uit wat je hoort). Sta je al in de kamer te hupsen? Nice, ga ervoor! Shake that booty. Jouw lichaam komt los, er ontstaat doorbloeding, je neemt jezelf even niet zo serieus. Allemaal heel gezond en fijn.

Ben je met een ander samen? Geef elkaar dan eens speels een tikje ergens op het lichaam en laat je dansbeweging dan vanuit die plek ontstaan. Dus tikje op je schouder wordt een rollende schouder bv. Ga op ontdekkingstocht met je lijf. Waar beweeg je makkelijk, waar moet je echt zoeken. Heeft het een beweging alle richtingen uit? Misschien leer je iets nieuws over jezelf.

Raak je lijf ook aan. Handen door je haren, drummen op je buik, wees vrolijk en vier je lijf. En is je muziek zachter van aard? Waarom dan niet ook zachter strelen, over de grond rollen, sluit je ogen als je wilt. Voel. Adem. Wees in het moment.

Dansen is een heerlijke vorm om expressie te geven. De muziek helpt je daarbij. Je kunt subtiel zijn, overdrijven, zacht, dynamisch, en vooral vrij. Is dansen niets voor jou? Ook niet die 3 minuten onder de douche? Zoek dan eens een andere manier om te spelen met de vrije expressie van jouw lijf. Theater wellicht?

# VRIJEN MET HET LICHT AAN

Laat jij je liever niet bloot zien? Tijdens een vrijpartij komt het er ongetwijfeld op aan; dat de kleren uit gaan. Een snoekduik naar het lichtknopje zal minstens zo onelegant zijn als een vetrolletje of wat harige benen. Gooi je zorgen en angsten overboord. Je bent geil, de ander kan je wel opvreten. Dit is een moment waarin je jezelf helemaal kunt laten zien. Overgave heet dat. Aan het gevoel, de geuren, de opwinding, en de ander. Wanneer je het licht uit doet dan zie jij ook niet de verrukking van jouw partner. Jammer, toch?

Ok, ok, het is natuurlijk wel fijn als het licht een beetje zacht is. Niemand is aantrekkelijk in TL-licht. Spotlights zijn ook niet nodig. Je hoeft geen showtje te geven. Ik ben zelf een voorstander van een goede voorbereiding. Setting the scene noemen ze dat heel mooi. Even de rommel die je af kan leiden opzij. Een paar zorgvuldig gekozen lampen aan.

Gordijnen dicht (je hoeft je niet ook aan de burens bloot te geven), temperatuur aangenaam, frisse geur en een vrije, comfortabele ruimte waar jullie kunnen rollebollen. Schone handdoeken in de badkamer, en ook daar kan je alvast een kaarsje oid aandoen zodat je het harde licht daar kunt vermijden.

En neemt dit de spontaniteit weg? Ja, deels. En tegelijkertijd geeft het zoveel meer rust en ontspanning dat dit echt wel tegen elkaar opweegt.

Je wilt toch graag in alle situaties goed in je vel zitten, en dan is het heel veel gevraagd dat dit automatisch altijd en overal aanwezig is. Voorbereiding, hulpmiddelen (kaarslicht), en zelf je grenzen bepalen. Dat zal jou helpen om ook in intieme situaties steeds gemakkelijker met jezelf te zijn.

# BAD DAYS

Hou op schei uit, soms heb je van die dagen dat je zo van jezelf baalt. Gruwelijk. Je ziet er niet uit, alle kleren in je kast staan je stom, en je weet niet hoe je de dag door gaat komen. It happens. Vrees niet, dit wil niet zeggen dat je een terugval hebt gehad en meteen naar een therapeut moet hollen. Vandaag zit het er gewoon even niet in om je positief te voelen over jezelf.

Doe voor jezelf wat je voor een vriend(in) in dezelfde situatie ook zou doen: een beetje extra lief en delicaat. Kies vandaag zachtere taal wanneer je over jezelf spreekt of denkt. Er hoeft niet altijd "waarheid" te zijn, vandaag gaat het over aardig zijn. Voor jezelf! Als je het kunt opbrengen: lach om jezelf; wetende dat dit ook weer over zal gaan en je er nu gewoon aan toe gaat geven dat jij je vet klote voelt. Laat die spiegel voor wat die is, soms is vermijden heel gezond.

Ook de mensen die heel dol op zichzelf zijn, hebben te maken met dergelijke dagen. Je bent hierin echt niet alleen. Als iemand je vraagt wat er aan de hand is, zeg dan gewoon: ik heb een baal dag. Dat hoeft geen uitleg, ook niet als iemand om een reden vraagt. Het is wat het is. Ga niet alles uitdiepen, dat is nu echt niet de dag daarvoor. Koop een bloemetje voor jezelf, kook met extra aandacht, doe een dutje, whatever feels good. Blijf ademen, en morgen? Morgen is weer een helemaal nieuwe dag.

# JEZELF VIEREN

1x per jaar zijn we het middelpunt voor een dag; op onze verjaardag. Veel te weinig! De wereld is een stukje mooier, fijner, warmer, bijzonderder, veiliger, rijker, gekker, vrolijker, omdat jij er bent. Jij in jouw lijf. En je hoeft niet elke dag groots te feesten, maar het is wel belangrijk om met regelmaat jezelf te vieren. Dat kan al met kleine dingen als een extra lekker stuk zeep waarmee jij jouw lichaam met aandacht wast. Of waarom niet paar rozenblaadjes over jouw bed strooien op een dag dat je heel happy met jezelf bent. Vraag een kennis om een serie foto's van jou te maken ter opfrissing van je online profielen. Componeer een lied voor jezelf. Verzin het maar, de clou is om stil te staan met het positieve gevoel dat jij over jezelf hebt.

Is dat nog lastig? Begin dan met een gratitude-journal.

Schrijf elke dag 6 dingen op waar je dankbaar voor bent. 3 voorbeelden uit het leven, en 3 over jouw lichaam. Voorbeelden? "Mijn haar zat vandaag leuk", "Ik voelde mij vandaag geen klungel", "Ik had vandaag een super goede stoelgang". Je zult niet elke dag een diep nieuw inzicht hebben, wees ook dankbaar voor het normale.

Met onze kinderen maken we tijd om herinneringen te creëren, met onze partner plannen we zo nu en dan een date-night, en nu dus een oproep om ook voor jezelf tijd te maken om stil te staan en de relatie met jezelf te verstevigen.

## Editor's Note



Laat ik voorop stellen dat ik geen jij-expert ben die jou alle antwoorden kan geven. Hoe jij over jezelf denkt en voelt is jouw pad om te bewandelen. Jouw verantwoording. Daarom heb ik alleen gedeeld waar je zoal mee kunt gaan werken, en daar zal vast iets tussen zitten dat je direct afwijst of niets voor je doet. Maar je hebt het wel onderzocht, en dat is dapper en verrijkend. Ik heb zelf jaren gekampt met een heel slecht lichaamsbeeld en vertel je dat puur ter motivatie. Want ik ben niet opeens slanker of mooier geworden. Ik heb mijzelf leren zien en waarderen voor wie ik ben. En ik heb plenty shit dagen, nog steeds. Maar ik durf de intimiteit met mijzelf keer op keer aan te gaan.

Wil je hierover met mij praten? Je bent super welkom. Neem contact op via de site.

**GEORGINA HAUG**  
[www.nude-thinking.nl](http://www.nude-thinking.nl)

*De inhoud van deze publicatie mag niet vermenigvuldigd worden of openbaar gebruikt zonder akkoord van Georgina Haug.*