



VOL (ZELF)VERTROUWEN IN JOUW LIJF!

# BODY CONFIDENCE QUICKSTART

Door Saskia Koopman



# De Body Confidence Quickstart

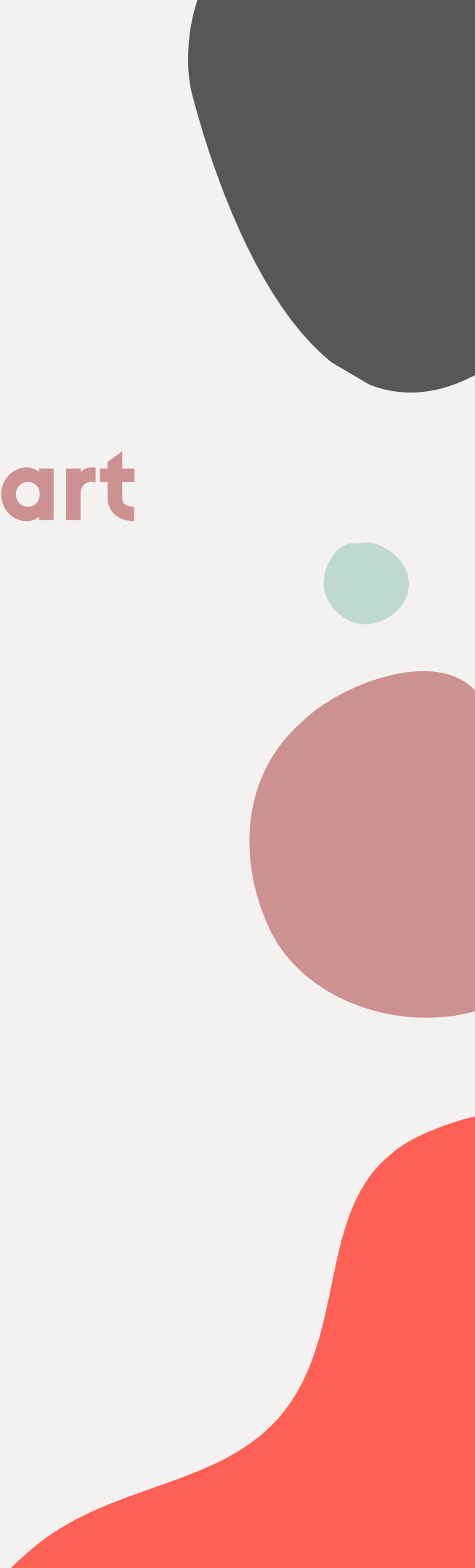
BEVAT ELKE WEEK EEN CONCRETE OPDRACHT!

En deze is vaak ontzettend actiegericht, en soms gericht op reflectie.

BESTAAT UIT 8 LESSEN

Die je stap voor stap kunt volgen op jouw eigen tempo.

Ga eerst aan de slag met de opdracht voor je de nieuwste les bekijkt.





# Diëten steelt uren, dagen, weken van jou...

- Op onze 6de beginnen we ons lijf te vergelijken met dat van anderen.
- Vanaf onze 10de hebben we vaak al één soort dieet geprobeerd.
- En als volwassene hebben we gemiddeld 1 negatieve gedachten over ons lijf, élk uur.

# De gemiddelde vrouw spendeert 31 jaar van haar leven aan diëten.

31 JAAR VAN CALORIEËN TELLEN, KOOLHYDRATEN  
SKIPPEN, OF PUNTEN TELLEN.

31 jaar lang bang voor suiker, obsessief bezorgd over gluten, met een kommetje eten op de keukenweegschaal, wensend dat ze slanker, dunner of strakker was.





31 JAAR WAARIN JE JOUW MENTALE  
ENERGIE SPENDEERT AAN HET  
OBSESSIEF NADENKEN OVER JOUW  
BUIK, IN PLAATS VAN DIE ENERGIE TE  
STOPPEN IN HET CREËREN VAN EEN  
GEWELDIG LEVEN.

# Stoppen met diëten is een klein besluit.

MAAR VRAAGT DIEPER WERK.

- Aandacht voor wat je gevangen houdt in een oude manier van doen.
- En aandacht voor het opbouwen voor nieuwe gewoontes waarmee oude zorgen naar de achtergrond verdwijnen.



# Les 1

## DE DEEPDIVE



LES 1

De deepdive



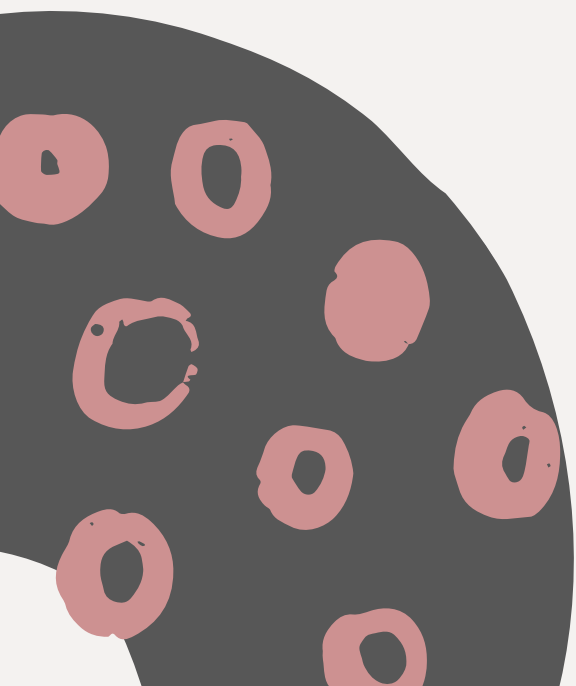
LES 2

Vitamine G



LES 3

Detox jouw omgeving



Je kunt niet van lichaamshaat naar  
zelfliefde gaan.

De eerste stap is neutraliteit. Respect.

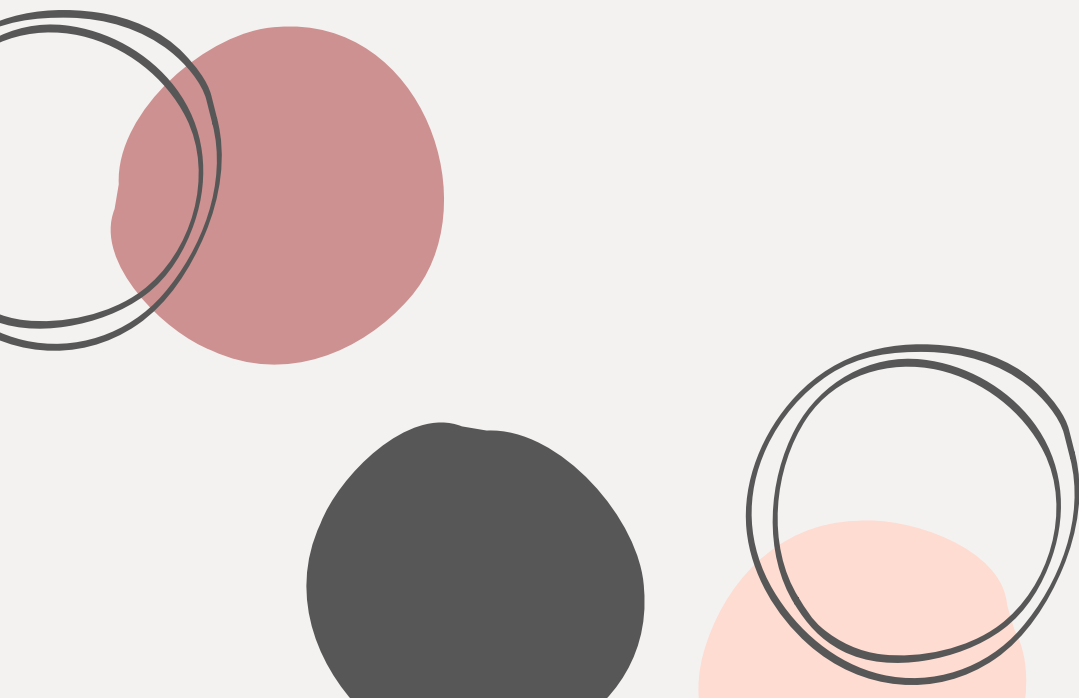




# Positieve affirmaties werken niet.

ALS JE JEZELF NIET GELOOFT.

Dan voelt het ongemakkelijk, en onecht.





# WAAR BEGIN JE DAN?



## 1.) BEWUSTWORDING

Ontdek wanneer je negatief praat of denkt over jouw lijf. Merk het op.

## 2.) ACCEPTATIE & FOCUS OP ZELFWAARDE

"Oké, blijkbaar houdt ik niet bepaald van dit lijf, en dat hoeft ook niet. Maar ik ben zoveel meer dan mijn lijf."

## 3.) OEFEN MET ZELFCOMPASSIE

Met 1 concrete oefening.

**Zoek naar een oude  
foto van jezelf.**

**VAN TOEN JE 4-8 JAAR WAS**

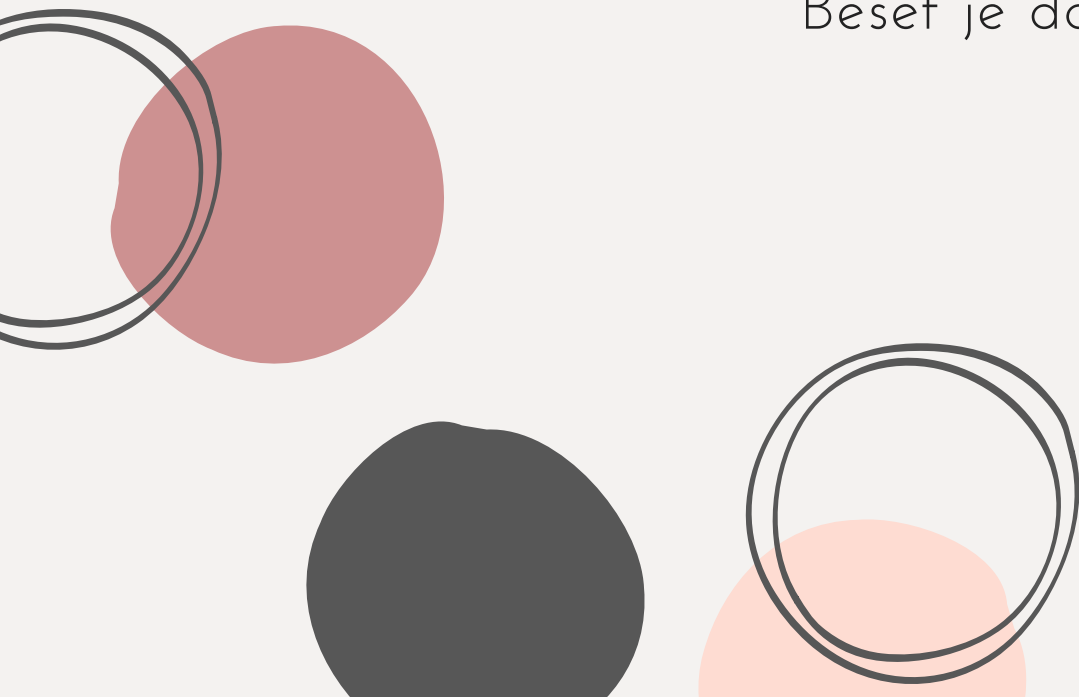
Dit ben ik, een zorgeloze kleine Saskia.



**Plak deze foto in jouw dagboek, of  
bewaar hem in jouw portemonnee.**

ALS JE JE BEWUST WORDT VAN EEN NEGATIEVE  
LICHAMSGEDACHTE, KIJK DAN NAAR DIE FOTO.

Zou je zeggen tegen een kind, dat meisje(!), wat je nu zegt tegen jezelf?  
Besef je dat dat meisje in je zit. Wat moet ze van je horen?





## DAT MEISJE GROEIT EN ONTWIKKELT ZICH

Met liefde en zorgzaamheid.

- Hoe kun jij jouw innerlijke kind voeden?
- Hoe kan jij in de moederrol stappen en voor jezelf te zorgen met vriendelijkheid en respect?



# PRAAT DE KOMENDE WEEK TEGEN DAT MEISJE

VERTEL HAAR ALLES  
WAT ZE HAD MOETEN  
HOREN TOEN ZE  
KLEINER WAS.

Geef haar nu wat ze zo gemist heeft.  
Stel haar gerust. Erken haar verleden.

DENK AAN DAT MEISJE  
ALS JE EEN NEGATIEVE  
LICHAAMSGEDACHTE  
HEBT.

Praat tegen haar, met compassie.  
Stel haar gerust en benadruk haar  
waarde.

EEN OPTIONELE EXTRA  
**DEEPPDIVE**

---

Schrijf uitgebreider over waar jouw lichaamsbeeld vandaan komt.



# Schrijf op:

## GEBEURTENISSEN

Welke gebeurtenissen in jouw leven hebben invloed gehad op jouw huidige lichaamsbeeld?

## GEDACHTES

Welke overtuigingen heb je momenteel over jouw lijf, die je niet helpen?  
Welke nieuwe overtuigingen wil je graag doorvoelen, die je zouden kunnen helpen?

## GEDRAG


Hoe kan je meer gaan leven naar die nieuwe overtuigingen?





# Het schrijven in een dagboek heeft enorm veel gezonde effecten

ONDERZOEK TOONT AAN DAT HET KAN HELPEN BIJ:

- Het loslaten van vastzittende emoties en het helen van oude pijn;
  - Het loslaten van gebeurtenissen uit het verleden;
  - Je helpen om het verleden opnieuw te ervaren met jouw volwassen brein.
  - Het verminderen van chaos in jouw hoofd. Het helpt je focussen;
  - Een dieper niveau van leren;
  - Gedachten vasthouden, zodat je ze kan veranderen en integreren
- 

# Opdracht #1

## METHODEN I.P.V. DOELEN

### DEEPPDIVE IN ZELFCOMPASSIE

Print een foto uit van toen je 4-8 was en zeg die dingen tegen jezelf die je toen had moeten horen.

Wat wil je dat meisje vertellen?

Als je een negatieve lichaamsgedachte ervaart, pak die foto erbij, en praat tegen haar.

### OPTIONEEL: SCHRIJF JOUW LICHAAMSVERHAAL UIT

Gebruik de vragen van de vorige slide om te ontdekken waar jouw huidige lichaamsbeeld door is gevormd en welke oude overtuigingen je niet helpen.

# Neem jouw tijd voor deze oefeningen

## VOOR JE START MET DE VOLGENDE

Vergeef vooral de mensen die je moet vergeven,  
ook jezelf.

Zodat je met een blank canvas verder kan!



# LES 2

Vitamine G! Een les om van te genieten!