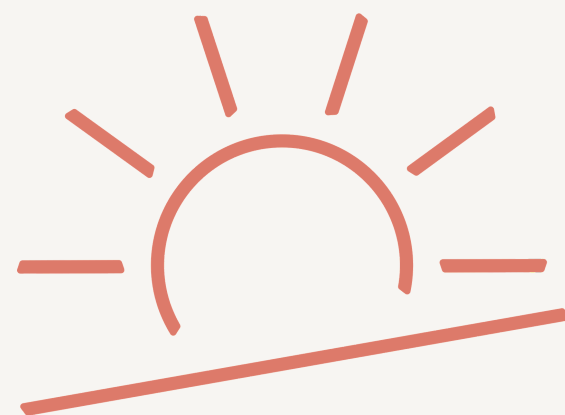




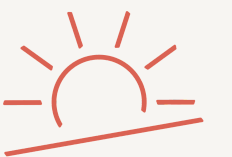
# Vertrouwen op jouw lijf



*inleiding*

# Het doel van deze module

Je op een andere manier stap voor stap contact laten maken met jouw lijf, zodat intuïtief eten makkelijker wordt en je een andere relatie opbouwt met jouw lijf.

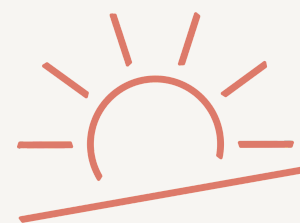


**BLIJ  
DIEET  
VRIJ**



## Stap voor stap

- Meer voelen, als je nu weinig voelt;
- Meer vertrouwen kweken in jouw lichaamssignalen;
- Meer veiligheid voelen in jouw lijf;
- Meer handvaten verzamelen om telkens weer thuis te komen in jouw lijf.



**Kennis**

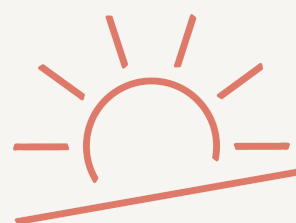
Snappen waarom je bepaalde dingen beter wel/niet kan doen.  
Jouw eigen gedrag begrijpen.  
Weten wat helpend is.

Je bewust zijn van  
jouw overtuigingen,  
jezelf coachen,  
ontdekken waar je  
jezelf in de weg zit,  
welke gedachten niet  
helpend zijn.

**Mindset**

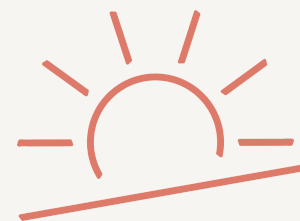
**Lichaams-  
werk**

(Leren) voelen.  
Jouw emoties begrijpen.  
Jouw lichaamssignalen  
oppikken. Ontdekken waar  
je weerstand ervaart tegen  
vertragen. Oude wonden  
herkennen en helen.

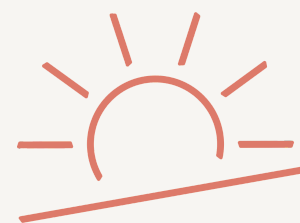


# Vertrouwen op jouw lijf

## De opbouw:

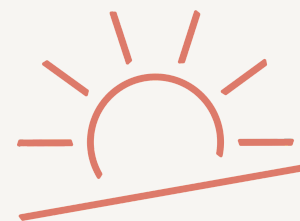


# **Bouwen aan lichaamsrespect (niet per se zelfliefde!)**

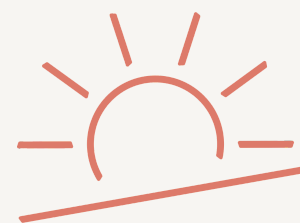


**Reminder:**

**“We need to feel, in order to heal”**



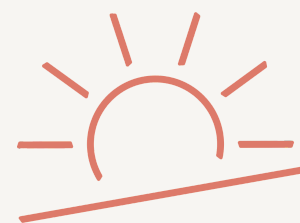
**We denken vaak dat harder werken,  
ons best doen, zal leiden tot rust  
rondom eten.**



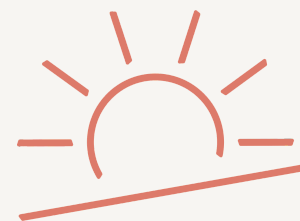




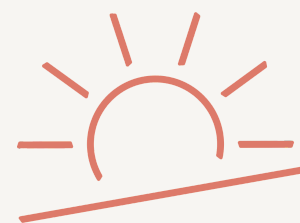
**Kunnen we onszelf toestaan  
dat het makkelijk is?**



**Voor de denkers onder ons:  
hoe bedoel je, makkelijk?**

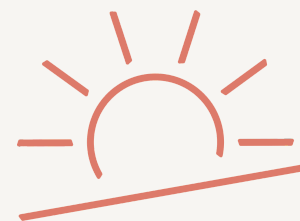


**Hoe meer we thuiskomen in ons lijf,  
hoe makkelijker dit proces wordt**

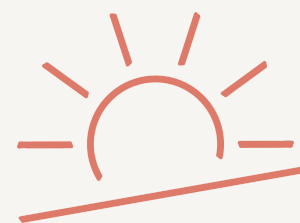


# Een "destination addiction"

Als ik maar hard werk, dan kom ik er wel.  
Die plek. Van rust en vrede rondom eten. Zelfacceptatie.



**Maar intuïtief eten, vindt voornamelijk  
plaats "in het nu"**



## Verleden



Wat heb ik allemaal al  
gegeten?  
Wat gebeurde er toen?  
Wat zei de ander toen?

## Nu

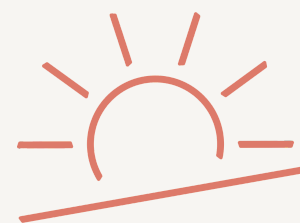


Wat voelt nu goed?  
Waar honger ik naar?  
Waar heb ik nu behoefte  
aan?

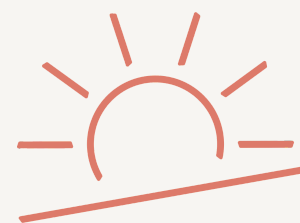
## Toekomst



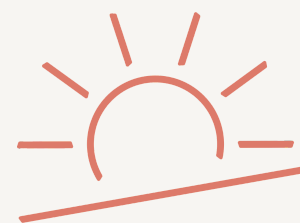
Wat als ... gebeurt?  
als ik aankom  
als de ander ... doet  
als mijn lijf...



**In het nu, zijn die lichaamssignalen de  
meest waardevolle input die er is**

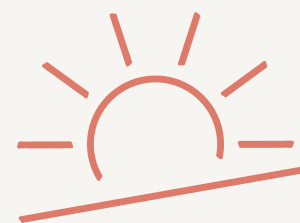


**Het is de ultieme samenwerking tussen  
ons lichaam en ons brein**



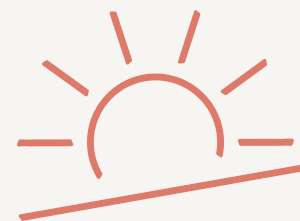


**Veel vrouwen ervaren (onbewust)  
weerstand tegen voelen**

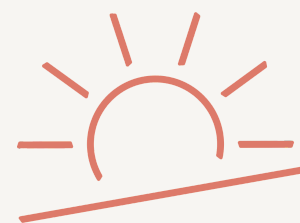


**Dat is niet gek!**

**Geef jezelf tijd om hierin kleine stapjes te zetten.  
Om te ontdekken waar de weerstand tegen "voelen"  
vandaan komt.**

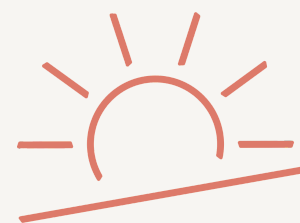


**We hebben bijvoorbeeld ooit geleerd  
dat ons lichaam "niet oké" was**

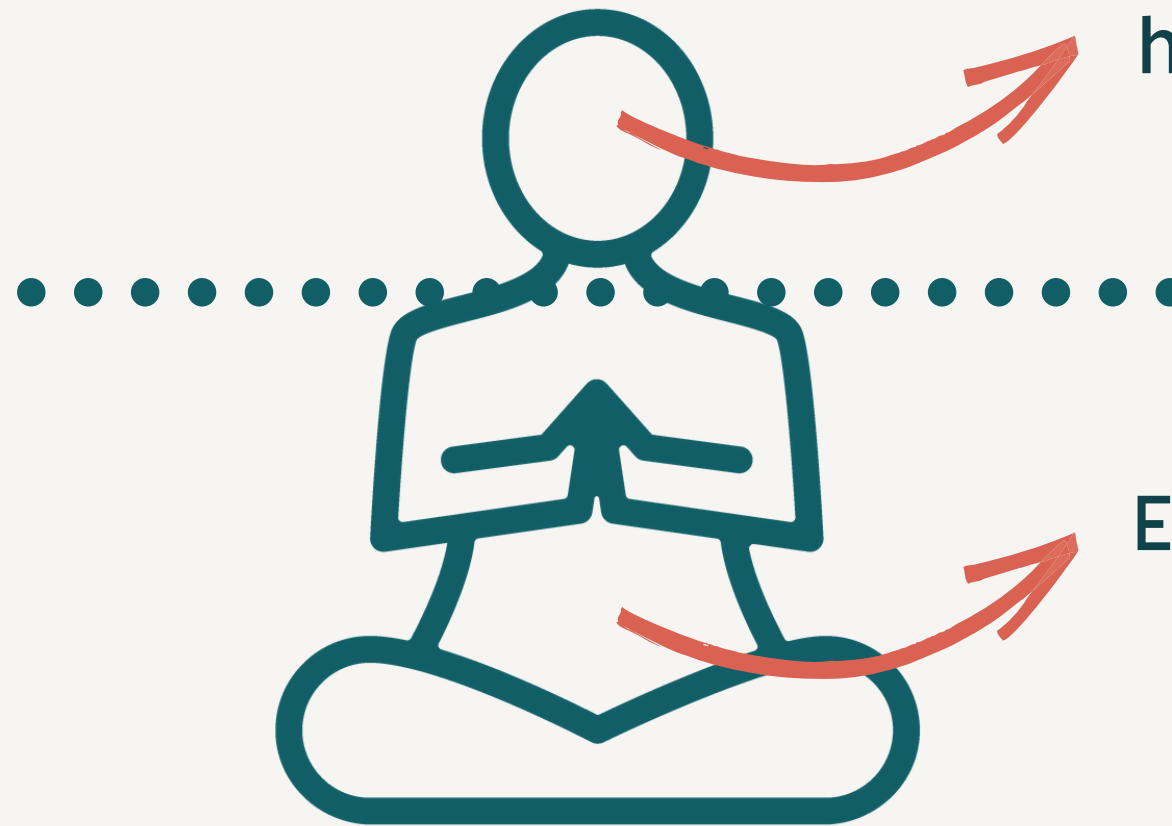


# Of vanwege (micro-)trauma's zijn we onzelf gaan afzonderen van ons lijf

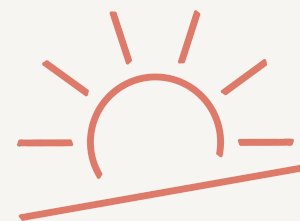
Meer hier al over in Module 6  
De Feeling Worthy Intensive



Dat maakt dat we vooral  
hier gingen wonen

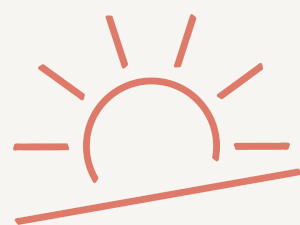


En steeds minder hier



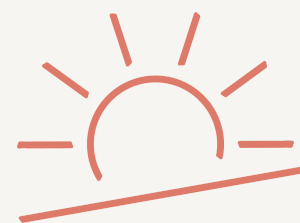


**We denken vaak veel minder  
heftige emoties aan te kunnen, dan  
we lichamelijk daadwerkelijk "aan  
kunnen"**

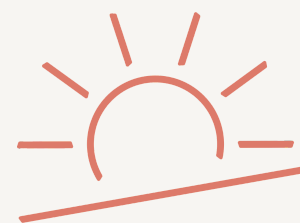


# Dat is waarom we ooit coping mechanismen hebben ontwikkeld om onszelf af te leiden

1. Eten
2. Alcohol
3. Schermen \*mindless browsing/binge watching\*
4. (Te) fanatiek sporten



**Jouw lichaam communiceert de hele  
dag door met jou**







Juist het luisteren naar, en reageren op die lichaamssensaties, zorgt ervoor dat we een diepere connectie en vertrouwensband met ons lichaam opbouwen.

**Lichaamssensaties  
(oncomfortabel)**

automatisme



**Copingmechanisme  
uit het lijf**

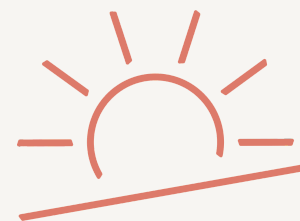


opmerken en  
bewust kiezen



aanleren

**In het lijf  
Wat voel ik?  
Wat heb ik nodig?  
Wat is nu lief voor  
mezelf?**



# De weg naar thuiskomen in jouw lijf

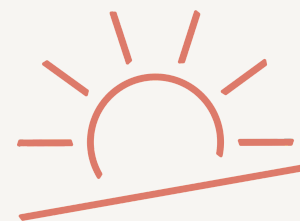
Is geen quick fix, dus geef jezelf tijd & compassie terwijl je leert en ontwikkelt. Doorzie het verschil tussen begrijpen en snappen (hoofd) en voelen en ervaren (lijf).



# En ben je een denker, dan denk je nu misschien...

Oké, laten we beginnen.  
Geef me het stappenplan maar.  
Ik zal het doen en het leren.

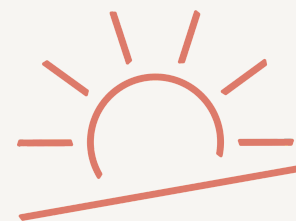
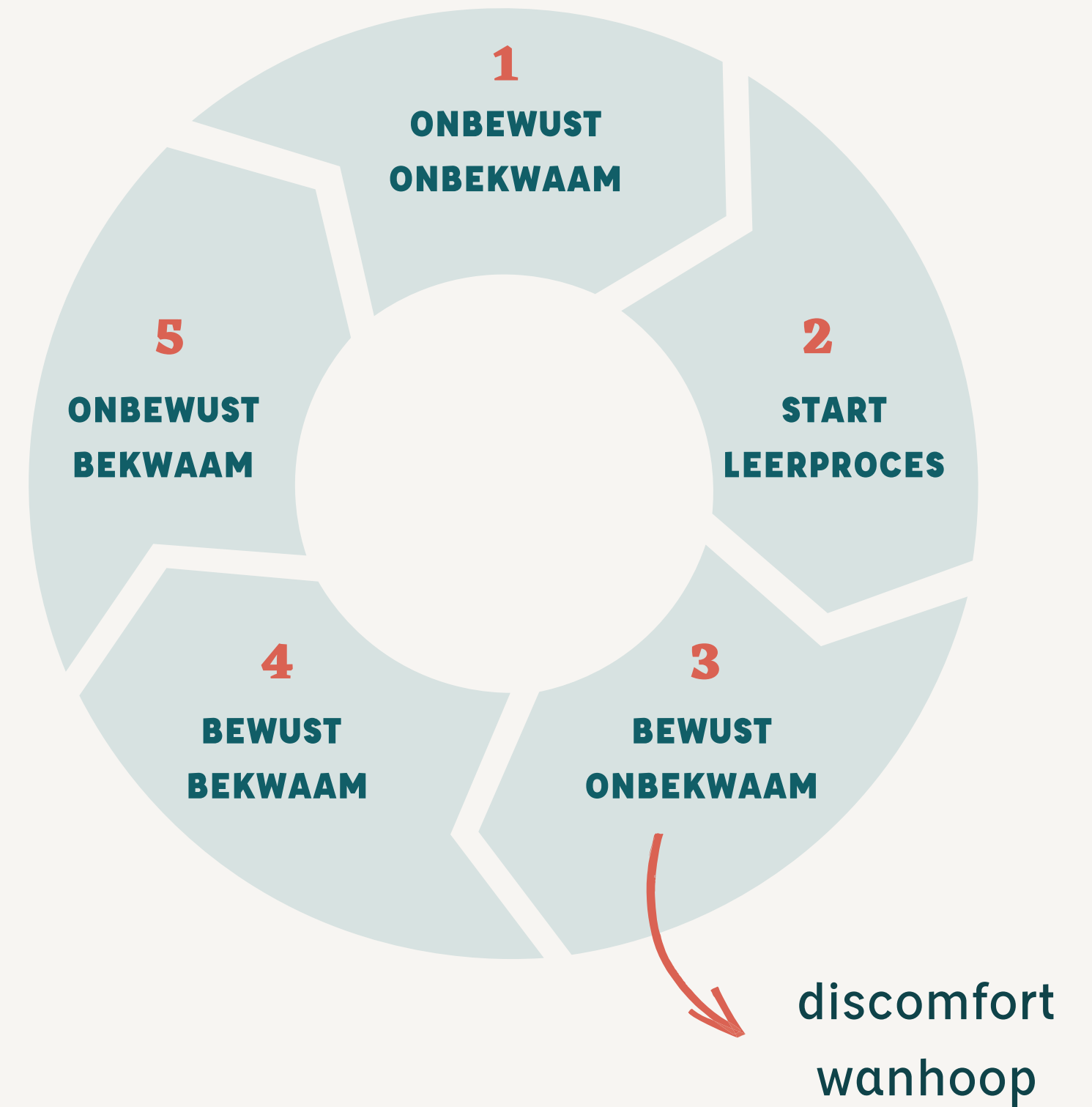
\*vinkt to-do lijstje af\*



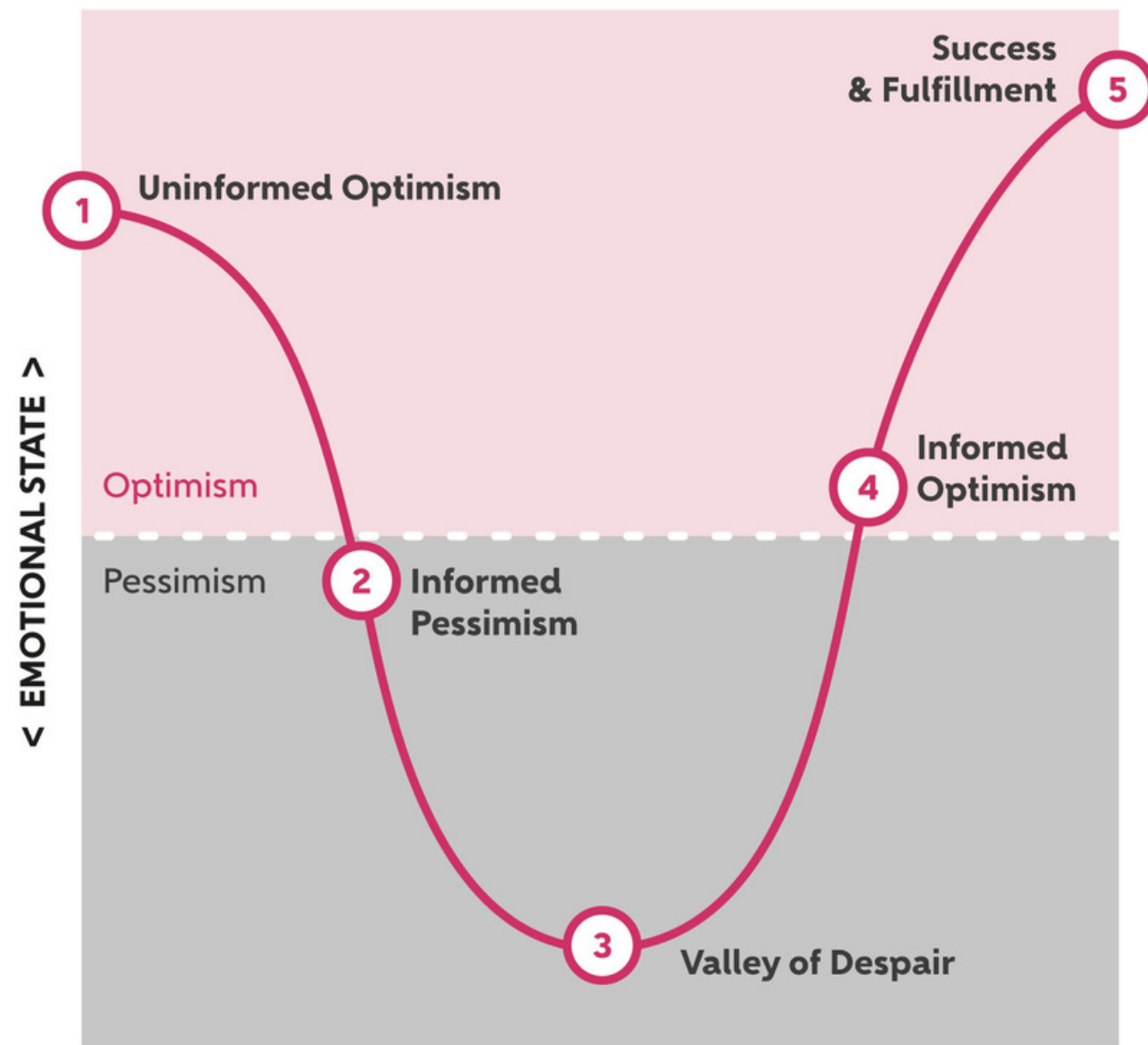


# Sommige antwoorden zijn niet meteen beschikbaar

Een persoonlijk leerproces is chaotisch.  
Niet lineair!

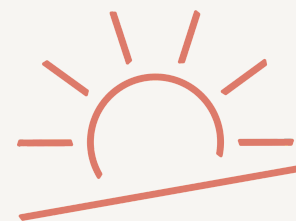


## THE EMOTIONAL CYCLE OF CHANGE

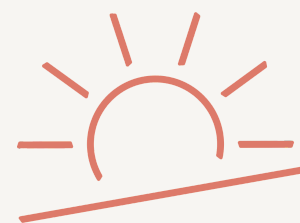


QUIT & REPEAT PHASES 1-3 < TIME > PUSH THROUGH TO SUCCESS

Wat we niet weten, kan ons geen "pijn" doen.  
(Ongeïnformeerd optimisme)



**Als we na 2 maanden nog steeds  
eetbuien hebben, denken we vaak:  
"zie je wel, ik kan dit niet!"**



# Wat we dikwijls missen, is één van deze ingrediënten:

**1**

**Geduld**

**2**

**Liefdevolle  
Nieuwsgierigheid**

**3**

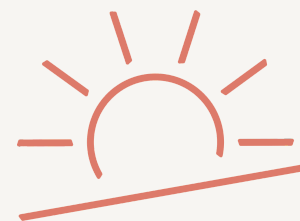
**Zelfcompassie**

**4**

**Vergevings-  
gezindheid**

**5**

**Aanwezigheid  
in het  
hier en nu**





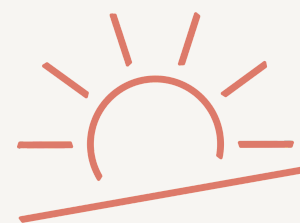
# Kun je jezelf vergeven als je je overeet? (bijvoorbeeld)

Kun je geduldig zijn en jezelf de tijd geven om niet alleen alles te snappen, maar ook langzaam nieuw gedrag op te bouwen?

Kun je nieuwsgierig zijn, zonder meteen te oordelen over jezelf?

Kun je lief zijn voor jezelf, **JUIST** als iets niet lukt, of lastig voor je is?  
Jouw menselijkheid benadrukken?

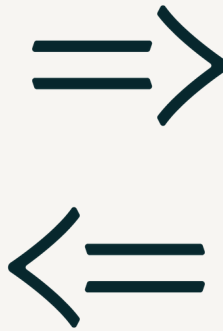
Stilstaan bij wat er nu is, zonder je meteen in een negatieve spiraal te laten meedrijven door alle doem-gedachten?



# Waar ligt jouw focus?

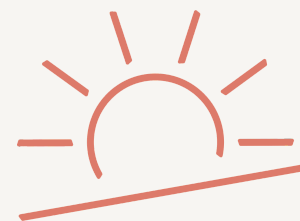
**Alles wat niet  
goed gaat**

Bewijslast verzamelen:  
Zie je wel, ik kan het niet



**Alles wat wel  
goed gaat**

Bewijslast verzamelen:  
Zie je wel, ik kan het leren



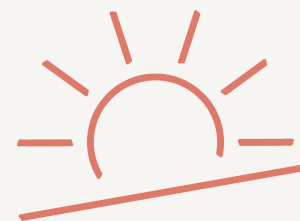
# Waarom we ons overeten?

We zitten in ons hoofd.

We maken ons zorgen over wat er is gebeurd.

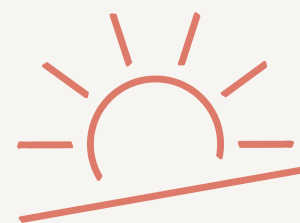
Of zorgen over wat er zal gaan gebeuren.

We zijn niet echt aanwezig in het hier en nu.



# Wees eens hier

- Kijk eens om je heen: waar ben je nu?
- Wat zie je? Wat valt je op in de ruimte om je heen?
- Kun je je hart voelen (bijvoorbeeld voelen kloppen)?
- Sluit je ogen eens: wat kun je opmerken?
- Voel je, dat jouw lijf altijd in beweging is, en voor je aan het werk is, ook al zit je "stil"?



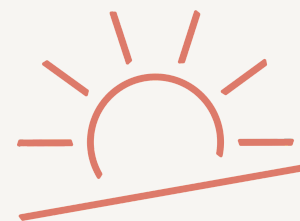
# Als je constant in je hoofd leeft is er altijd aandacht voor angstige gedachten

"Wat kan er mis gaan?"

"Hoe ben ik onveilig?"

"Wat vinden anderen van mij?"

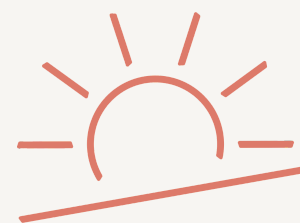
"Hoe zie ik er nu uit?"



# Op welke manier verzet ik me tegen in mijn lijf zijn? Tegen vertrouwen op mijn lijf?

Vind ik het nutteloos? Waarom? Wie heeft me dat geleerd?

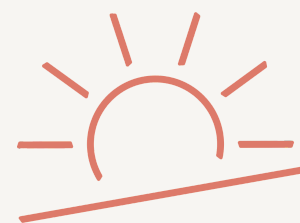
Ben ik ergens bang voor?





# Is vertrouwen hetzelfde als opgeven? Als mezelf laten gaan?

Welke verhalen vertel ik mezelf?



**Kennis**

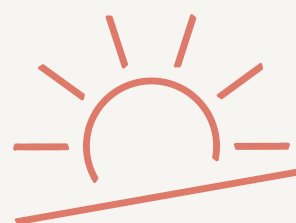
Snappen waarom je bepaalde dingen beter wel/niet kan doen.  
Jouw eigen gedrag begrijpen.  
Weten wat helpend is.

Je bewust zijn van jouw overtuigingen, jezelf coachen, ontdekken waar je jezelf in de weg zit, welke gedachten niet helpend zijn.

**Mindset**

**Lichaams-  
werk**

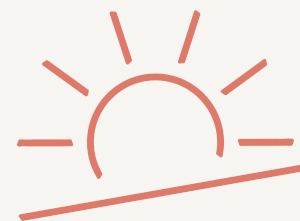
(Leren) voelen.  
Jouw emoties begrijpen.  
Jouw lichaamssignalen oppikken. Ontdekken waar je weerstand ervaart tegen vertragen. Oude wonden herkennen en helen.





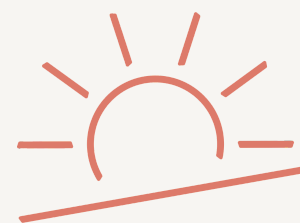
**Reminder:**

**Geef jezelf tijd, om niet alleen de lessen te volgen en te snappen (kennis), maar ook de reflectieopdrachten (mindset) én het lichaamswerk te doen.**



**Deze module gaat je stap voor stap helpen om  
langzaam op een andere manier contact te maken  
met jouw lijf**

**Zodat je meer aanwezig bent in jouw lijf  
En kan gaan vertrouwen op jouw waardevolle lijf**



**Video 1 en 2 gaan je helpen,  
ruimte te maken voor  
VOELEN**

De 7(!) zintuigen

