

Oordeel over je lichaam • Schrijf het op • Stel vier vragen • Keer het om

Denk aan een terugkerende stressvolle gedachte over je lichaam of deel van je lichaam. (Je mag het woord 'lichaam' in de onderstaande vragen en antwoorden vervangen door 'benen', 'buik', 'hart', 'kanker', etc.)

1. Wat is het over je lichaam dat je kwaad maakt, verwacht, of teleurstelt en waarom?

Ik ben _____ op/over mijn lichaam omdat _____
emotie

Voorbeeld: Ik ben boos op mijn lichaam omdat het oud is.

2. Hoe wil je dat je lichaam verandert?

Ik wil dat mijn lichaam _____

Voorbeeld: Ik wil dat mijn lichaam jong en vrij van rimpels is. Ik wil dat mijn lichaam gewicht verliest.

3. Wat voor advies zou je jouw lichaam geven?

Mijn lichaam zou/zou niet _____

Voorbeeld: Mijn lichaam zou moeten stoppen met oud worden. Mijn lichaam zou pijnvrij moeten zijn.

4. Wat heb je nodig dat jouw lichaam moet zijn of doen, zodat jij gelukkig kunt zijn?

Ik heb het nodig dat mijn lichaam _____

Voorbeeld: Ik heb het nodig dat mijn lichaam altijd prachtig blijft. Ik heb het nodig dat mijn lichaam een minnaar aantrekt. Ik heb het nodig dat mijn lichaam jong blijft.

5. Wat vind je van je lichaam? Maak een lijst.

Mijn lichaam is _____

Voorbeeld: Mijn lichaam is lelijk, overal gerimpeld, weerzinwekkend, niet flexibel, lijdt pijn en is niet te controleren.

6. Wat is het in of van je lichaam dat je nooit meer wilt ervaren?

Ik wil nooit meer _____

Voorbeeld: Ik wil nooit meer dat mensen mij als te dik zien. Ik wil nooit meer dat mijn lichaam pijn lijdt.