



Werkboek:

*Ik ben zoals ik ben en
dat is prima!*

Een gratis wegwijzer voor
een bewuster leven.

www.curvyqueenyoga.be



Hoe ga je dit werkboek gebruiken

:

1. Print het werkboek uit.
2. Maak jezelf iets lekkers om te drinken.
3. Zoek een rustig plekje.
4. Ga ervoor zitten en neem eerst een slok.
5. Neem zoveel tijd als je nodig hebt, wees eerlijk en schrijf het eerste op dat in je opkomt.



Schrijf 5 woorden op die mijn lichaam omschrijven.

Zijn dit liefdevolle woorden? Of eerder kwetsend?

1.

2.

3.

4.

5.



Schrijf 5 positieve dingen op over mijn lichaam.

Tip: denk aan wat je lichaam allemaal kan doen.

1.

2.

3.

4.

5.



Dit zijn mijn quotes die ik tegen mezelf kan herhalen als ik me slecht voel in mijn vel.

- Ik hou van mijn lichaam, omdat het me ... laat doen:

- Ik hou van mijn lichaam, omdat het me meeneemt op deze nieuwe ervaringen:

- Ik hou van mijn lichaam, omdat het me mezelf laat zijn door:

- Ik hou van mijn lichaam, omdat het me laat inzien dat:

- Ik hou van mijn lichaam, omdat het me ... laat voelen:



Zien anderen dezelfde onvolmaaktheden als ik?

Tip: denk dan aan je moeder/zus/broer/vader/beste vriendin/
wederhelft/dochter/zoon/hond/kat (jij kiest gewoon zelf).

- Wat vinden ze geweldig aan mij?

- Waarom willen ze tijd met mij doorbrengen?

- Zou onze relatie veranderen als mijn uiterlijk zou veranderen?

- Wat zouden ze tegen me zeggen als ik in een dipje zit?



Neem er even een modeblad bij:

- Hoeveel mooie mensen zie je?

- Hoeveel lijken er op mensen die je kent?

- Hoeveel foto's zijn er gefotoshopt?

- Is het mogelijk om er voor gewone mensen zo uit te zien?

- Vergelijk jij jezelf met die foto's?



Hoe voel ik mij daarbij?

- Voel je je slecht in je vel als je jezelf vergeleken hebt?

- Voel je je goed en geïnspireerd?

- Is het mogelijk dat vele van die foto's gefotoshopt zijn?



Wat doet me negatief denken?

Tip: denk je dat je je lichaam aanvaardt nadat je naar het volgende gekeken/gelezen hebt of vergelijk je jezelf en word je ongelukkig van je lichaam als je onderstaande gekeken/gelezen hebt.

Voel ik me nu beter in mijn vel?

Modebladen:	Ja	Nee
Instagram accounts:	Ja	Nee
FB vrienden:	Ja	Nee
TV Series:	Ja	Nee
Mensen die je kent:	Ja	Nee

- 9 -



Hoe denk je over jezelf als je naar je favoriete modebladen/Instagram Accounts/TV Series gekeken/gelezen hebt.

- Ooit ga ik dat kunnen dragen, daarom ga ik ... kopen:

- Ik moet dringend gaan sporten/op dieet.

- Ik ben dik ... ik haat mijn buik/cellulitis/billen/achterwerk ...

- Ik zou mijn buik/cellulitis/billen/achterwerk beter moeten verzorgen ...

- Ik vind mijn lichaam goed zo en ik aanvaard het zoals het is ...

- Ik kan er nooit uitzien als in de boekjes/op TV ... ik schaam me over mijn lichaam.

- Ik hou van mezelf.



Kan ik ervoor zorgen dat ik niet meer meega in dingen die me slecht doen voelen?

- Kan ik stoppen (of minderen) met het lezen van magazines die me slecht laten voelen?

- Kan ik stoppen met het volgen van accounts op sociale media die enkel 1 schoonheidsideaal promoten?

- Kan ik stoppen met het kijken naar TV series die 1 schoonheidsideaal opdringen?



Waarom is het zo belangrijk voor mij om die bepaalde look te hebben?

Tip: denk je aan een persoon waar je naar opkijkt, sportfiguur/bekende persoon/een bepaald lichaamstype en waar je mee concurreert.

1.

2.

3.

Als ik er hetzelfde uit zou zien als mijn idool, in hoeverre zou ik me dan gelukkiger voelen?



Wanneer voel jij je gelukkig en
met wie ben je dan?

- Met welke mensen? In welke relaties?
(familie/vrienden)

- Welke ervaringen? Welke vakanties?

- Met creativiteit? Als je dingen maakt? Als je werkt?

- Als je anderen helpt? Als je dieren verzorgt?



Beïnvloed hoe jij eruit ziet jouw leven?

- Hangt mijn geluk af van de manier hoe ik eruit zie?

- Heeft dit invloed op mijn relaties?

- Heeft dit invloed op mijn werk/mijn creativiteit/mijn reizen/mijn connecties?



Welke van onderstaande dingen doe ik voor mezelf omdat ik me er goed bij voel en ze wil doen en welke doe ik voor anderen omdat het van me verwacht wordt?

Voor jezelf:

Voor anderen:

Make up:

Jezelf opkleden:

Sporten:

Diëten:

Mani/Pedi:

Andere:



Niemand kan je zien maar je kan nog wel praten met je vrienden/familie? Welke van de onderstaande voorbeelden doe je nog?

Make up:

Jezelf opkleden:

Sporten:

Diëten:

Mani/Pedi:

Andere:



Ga ik nog van mezelf houden in 10/20/30 jaar? Wat is dan nog belangrijk voor jou?

1.

2.

3.

4.

5.

6.



Volgende keer dat ik negatief over mezelf praat, ben ik me ervan bewust, stop er onmiddellijk mee en stel mezelf de volgende vragen?

- Zou ik dit ook tegen mijn moeder/vriendin/zus/dochter zeggen?

- Maakt het deel van mijn lichaam dat ik niet mooi vind, mij minder als persoon?

- Is hoe ik eruit zie een drempel om gelukkig te zijn?

- Is hoe ik eruit zie een drempel om bepaalde dingen te doen of om met mensen om te gaan?

- Is hoe ik eruit zie een drempel om te reizen of om dingen te ondernemen?



Volgende keer dat ik negatief over mezelf praat, ben ik me ervan bewust, stop ik er onmiddellijk mee en stel mezelf de volgende vragen?

- Zou ik dit ook tegen mijn moeder/vriendin/zus/dochter zeggen?

- Maakt het deel van mijn lichaam dat ik niet mooi vind, mij minder als persoon?

- Is hoe ik eruit zie een drempel om gelukkig te zijn?

- Is hoe ik eruit zie een drempel om bepaalde dingen te doen of om met mensen om te gaan?

- Is hoe ik eruit zie een drempel om te reizen of om dingen te ondernemen?



Ik aanvaard mezelf zoals ik ben en ik heb
zelfvertrouwen, daarvoor:

- Stop ik met het lezen van/kijken naar de volgende.....

- Stop ik met mezelf te vergelijken met:

- Praat ik tegen mezelf alsof ik tegen mijn beste vriendin zou praten:

- Zorg ik voor mezelf door....



Dit zijn mijn mantras die ik gebruik voor zelfvertrouwen en het aanvaarden van mijn lichaam:

- Mijn lichaam heb ik nodig om in te leven en is geen schoonheidsobject.

- Wat er in de media getoond wordt is gefotoshopt en is geen realiteit.

- Ik hoef niet perfect te zijn om gelukkig te zijn

- Mijn lichaam is wat ik heb en niet wie ik ben.

- Ik laat niet toe dat anderen me als een lustobject zien.

Beste Curvy Queen,

Ik hoop dat ik je bewustzijn heb aangewakkerd hoe je over jezelf praat en denkt. Regelmatig eens eventjes stilstaan bij dit soort vragen helpt mij echt wel om te relativieren en mijn gedachten weer op positief te zetten. De ene dag is de andere niet, en we zijn allemaal mensen en dan kan het lezen van je mantra's of gewoon lief zijn voor jezelf wonderen doen.

In mijn blogs vind je nog andere tips en je bent steeds welkom om te komen piepen.

Ik wens je een fijne dag toe en tot gauw!

Liefs, Pascale - xx -

**Jij bent zeer welkom in onze besloten Facebookgroep voor
gelijkgestemde dames met een maatje meer. Je kan je
HIERONDER aanmelden.**

A woman with short brown hair and glasses, wearing a white t-shirt and blue and white striped pants, is sitting on a thick, pink, textured branch of a tree. The tree is also pink and has a thick trunk. The background is a light pink color with a pattern of large, soft-focus pink flowers and smaller, more detailed pink flowers scattered around.

**Besloten Facebookgroep
Curvy Queen Yoga
Academy.**

[@curvyqueenyoga](#)

www.curvyqueenyoga.be