

Mini-Werkboek: Positieve Relatie met Jezelf, Je Lichaam en Voeding

Welkom!

Gefeliciteerd! Je hebt de eerste stap gezet naar een betere relatie met je lichaam en een gezondere leefstijl. Dit werkboek helpt je met inzichten en oefeningen, door middel van **intuïtief eten, mindful eten, ACT (Acceptance & Commitment Therapy) en CGT (Cognitieve Gedragstherapie)** werk je stap voor stap aan een positievere relatie met jezelf. Neem je tijd en wees mild voor jezelf!

Maar onthoud: **informatie is niet hetzelfde als transformatie**. Wil je echte verandering? Dan begeleid ik je daar graag bij. 🚀

Jouw Startpunt: Waar sta je nu?

Reflectievragen: 🍌

- Wat zijn op dit moment je grootste uitdagingen rondom voeding, beweging en zelfbeeld?
- Wat heb je al geprobeerd om dit te verbeteren? Wat werkte wel/niet?
- Hoe praat je tegen jezelf als je in de spiegel kijkt? Wat zou je willen veranderen aan deze innerlijke dialoog?



☀ Oefening 1: Zelfbeeld en Gedachten (CGT)

Doel: Bewust worden van je innerlijke dialoog en deze positiever maken.

Stap 1: Schrijf drie negatieve gedachten op die je regelmatig over jezelf of je lichaam hebt.

1. _____
2. _____
3. _____

Stap 2: Uitdagen van deze gedachten.

- Wat is het bewijs **voor** en **tegen** deze gedachte?
- Hoe zou een vriend(in) hierop reageren?
- Wat is een mildere, positievere herformulering?

☞ Denk je nu: 'Wow, dit is lastig om onder woorden te brengen'? Dan kan coaching je hierbij helpen!

Schrijf jouw nieuwe, helpende gedachten op:

1. _____
 2. _____
 3. _____
- _____

☀ Oefening 2: Dankbaarheid voor je Lichaam (ACT)

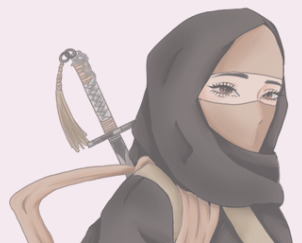
Doel: Waardering ontwikkelen voor je lichaam los van uiterlijk.

Schrijf drie dingen op waarvoor je dankbaar bent in je lichaam, gericht op **functionaliteit** in plaats van uiterlijk.

1. _____
2. _____
3. _____

Voorbeeld: "Mijn benen dragen me elke dag door het leven."

Tip: Lees deze lijst regelmatig terug en voeg nieuwe punten toe!



Waar Wil Je Naartoe?

Laten we helder krijgen wat jij écht wilt bereiken.

☒ **Wat betekent een positieve relatie met je lichaam voor jou?**

- ☐ Zelfverzekerd in de spiegel kijken zonder negatieve gedachten
- ☐ Ontspannen omgaan met voeding zonder schuldgevoelens
- ☐ Sporten omdat het goed voelt, niet als straf
- ☐ ... (Vul hier zelf je eigen doel in)

👉 Kun je dit en oefening 2 niet goed invullen? Dan is dat een signaal dat je begeleiding nodig hebt om je echte doelen te vinden.

☀️ Oefening 3: Mindful Eten - De Rozijntechniek

Doel: Bewust en met aandacht eten om meer van voeding te genieten.

Pak een rozijn, stukje chocolade of een ander klein hapje en volg deze stappen:

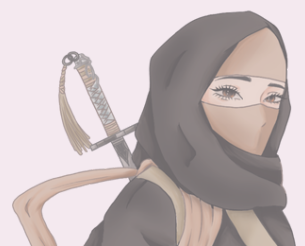
1. **Kijk ernaar** - Observeer kleur, vorm, textuur.
2. **Ruik het** - Welke geuren komen vrij?
3. **Voel het** - Hoe voelt het aan tussen je vingers?
4. **Luister (optioneel)** - Maakt het geluid als je het breekt of bijt?
5. **Proef met volle aandacht** - Kauw langzaam en merk smaken en texturen op.

Reflectie: Wat merkte je op? Hoe was dit anders dan hoe je normaal eet?

☀️ Oefening 4: Social Media Detox & Positieve Omgeving

Doel: Creëer een online omgeving die bijdraagt aan een positief zelfbeeld.

1. **Ontvolg** accounts die je een negatief gevoel geven over je lichaam.
2. **Volg** accounts die diversiteit en body positivity promoten.
3. **Reflecteer:** Hoe voel je je na een scrollsessie? Helpt het je of maakt het je onzeker?





Jouw Eerste Actiestap (Maar Niet Alleen!)

Kies **twee oefeningen** die je de komende week gaat toepassen en schrijf op waarom je deze kiest:

1. _____
2. _____

Onthoud: **Zelfliefde en een gezonde relatie met voeding zijn een proces!** Wees mild voor jezelf en vier je vooruitgang. 🍷

Veel succes! 🌱

Liefs,

Betül (aka Ninjabì)



Nog één ding...

Nu je jouw patronen herkent, is het tijd voor actie. Maar je hoeft dit niet alleen te doen! 🎯

💡 **Mijn speciale aanbieding voor jou:**

Wil je echt een doorbraak maken? Ik bied **2 consulten voor de prijs van 1!** 📅 (85 euro ipv 170 euro)!

📅 **Plan jouw gratis call hier** → <https://www.ninjabi-lifestyle.nl/contact>
(Beperkt aantal plekken!) of mail gelijk ninjabilifestyle@gmail.com

Volg mij op socials(Instagram) en neem een kijkje op mijn website!

<https://www.instagram.com/ninjabilifestyle/>

<https://www.ninjabi-lifestyle.nl/diensten>

