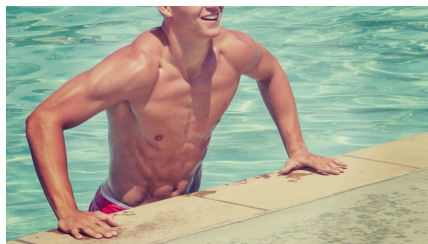
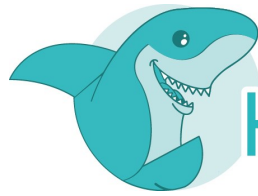


Haai Sensitive

5

'Lief voor je lijf' Overwegers





Haai Sensitive

'Lief voor je lijf' Overwegers

Mijn naam is Sandra Schot- van Baar.
Ik ben moeder, echtgenieter, leerkracht,
talentenfluisteraar en nog zoveel meer.



Voorheen was ik onzeker, vol zelfver-
wijt en faalangst. Tot ik op een dag besloot, dat ik
zo niet langer wilde zijn.

Nu sta ik heel anders in het leven en ik wil jou
graag datzelfde laten ervaren.

Laatst kwam ik op Facebook een herinnering tegen
van zo'n zes jaar geleden, waar de negativiteit van
afspatte. Ik realiseerde me, hoe dankbaar ik ben,
dat ik niet meer zo denk. Dat mijn brein nu anders
functioneert en dat ik oprecht liefde voor mijzelf
voel. Dat gun ik jou ook. Dus voor jou deze vraag:

Wat als jij precies bent, waar je moet zijn?

Je bent nu hier, je leest dit en misschien is het ook
jouw tijd voor verandering.

Op de volgende bladzijdes vind je 5 overwegers
Wat is jouw perspectief op dat moment? Lees dan
de tekst die eronder staat. Is er iets veranderd? Zet
het je aan het denken? Doet het je niets? Roept het
iets bij je op? Het kan allemaal en het is allemaal
goed.

Groetjes, Sandra



Wat als jouw gewicht niet het probleem is?

Misschien heb je ooit wel de uitdrukking gehoord: 'Alles wat je aandacht geeft groeit.' Je bent gefocust op je gewicht; Je hebt misschien overgewicht, last van je gewrichten, of andere klachten. Dan kan je gewicht behoorlijk in de weg zitten. Hoe kan het dan geen probleem zijn?

Het kan zeker problematisch zijn. Vervelend, aanwezig. En omdat het zo aanwezig is, blijf je daar op gefocust.

Ik zie overgewicht als een symptoom, niet als het probleem zelf. Een symptoom van te weinig zelfvertrouwen, van een slecht zelfbeeld of van een trauma waar je nog niet over heen bent.

Wat als de oorzaak ligt in het niet liefhebben van jezelf?

Zou jij tegen je beste vriend(in)) zeggen wat je tegen jezelf zegt?



Wat als jouw lichaam een eigen bewustzijn heeft?

Mijn lichaam is mijn tempel

Wat als dit echt zo is? Wat als jouw lichaam een bewustzijn heeft? Wat als jij als oneindig wezen, entiteit of ziel verbonden bent met jouw lichaam?

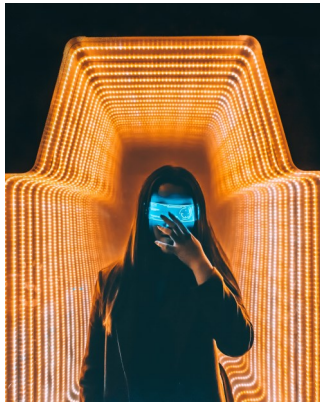
Wat als je dus kunt communiceren met je lijf? Vragen kunt stellen, een relatie kunt vormen die gebaseerd is op vertrouwen en liefde? Hoe zou dat er uit zien?

Wat als jouw lichaam zo goed luistert en opvolgt wat je hem of haar vertelt?

Wat heb je je lichaam tot nu laten weten?

Zeg vandaag eens tegen je lichaam:

Ik hou van je!



Wat is jouw blauwdruk, als het gaat over je lichaam?

Ken je deze? 'Eet je bord leeg, anders krijg je geen toetje!' Vertaling: Eerst eten wat minder lekker is, dan wordt je beloont met iets heel lekkers.

Dit leer je als kind.

Kijk eens naar hoe het bij jou thuis er aan toe ging. Was je moeder steeds op dieet? Was je vader veel met zijn uiterlijk bezig? Wat heb je daarvan overgenomen? Je bent immers een kind van beiden. Wat men thuis gelooft, neem je als kind onomstotelijk aan.

Vaak zijn we ons niet meer bewust van aangeleerd gedrag of van aangeleerde gedachten.

Wat als je al die standpunten naast je neer mocht leggen? Wat zou dat met je doen?



Hoe bewust ben jij van je eigen geconditioneerdheid?

Achter voedsel zit een hele industrie die geld verdient aan wat wij als consument kopen. Als jij je onzeker voelt over je lichaam en je wordt daar op aangesproken met een kant en klare oplossing in de vorm van een dieetmiddel, dan wil je dat hebben. Wanneer de reclame positief is en zegt dat je lichaam precies goed is zoals het is., zou je dan ook zo snel je portemonnee trekken?

Ook thuis gebeurt het.

“Hoera, je hebt je zwemdiploma/schoenstrikdiploma/medaille voor de avondvierdaagse, we gaan lekker een gebakje eten. Vertaling: als er een bijzondere gelegenheid is, eten we gebak. Dus: gebak = fijn.

We associëren eten met fijne momenten, leren al jong dat er blijkbaar eten is wat lekkerder is dan ander eten en, met name dat wat we niet mogen hebben, het meest aantrekkelijk is.



Wat als diëten niet werkt?

Wat dan?

Herken je de vicieuze cirkel?

Afvallen - 'zondigen' - aankomen - schuldig voelen - afvallen ...

Hoeveel diëten heb je geprobeerd? Eén? Twee? Allemaal? Hebben ze je gebracht wat je dacht? Werken diëten voor jou? Die focus op je gewicht? Als het antwoord 'nee' is, wat zou er gebeuren als je besluit vanaf vandaag nooit meer te diëten?

Wat als je die deur dicht doet en eens een hele andere deur zou proberen?

Als iets niet werkt, laat het los
en kies iets anders!

Ik hoop, dat je aan deze 5 overwegers iets hebt en dat ze verandering in je leven brengen. Wil je daar hulp bij, kijk dan eens op mijn website of geef je op voor de cursus [Happy Mirror](#).