

HOOFDSTUK 4 De wijsheid van het lichaam - verloren en hervonden

Je relatie tot het lichaam verkennen

Doel: je bewust worden van de gevoelens, overtuigingen en houdingen die je hebt ten opzichte van je lichaam. Dit is de eerste stap op weg naar het waarderen van de wijsheid van je lichaam.

Instructies: geef voor elk van de zinnen hieronder aan in hoeverre ze op jou van toepassing zijn door een cirkel te zetten om *helemaal mee oneens*, *oneens*, *neutraal*, *eens* of *helemaal mee eens*.

<i>Ik voel mij verbonden met mijn lichaam.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik beschouw mijn lichaam als een probleem.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik negeer mijn lichaam.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik gebruik wilskracht om de signalen van mijn lichaam te onderdrukken.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik heb het gevoel dat ik gesteund word door mijn lichaam.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik ben tevreden met hoe ik eruitzie.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik ben teleurgesteld in mijn lichaamskracht.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik ben blij met mijn gewicht.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik kan op mijn lichaam rekenen.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik voel me op mijn gemak in mijn lichaam.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik merk lichaamssignalen op, zoals pijn of honger.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik ga over mijn grenzen.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik merk aangename lichaamssignalen niet op.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik ben me alleen bewust van mijn lichaam als ik me niet goed voel, of als mijn lichaam gewond is of pijn heeft.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik schaam me voor mijn lichaam.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens
<i>Ik gebruik mijn lichaam om dingen te doen waar ik van geniet, zoals wandelen, hardlopen, sporten of yoga.</i>	helemaal mee oneens • oneens • neutraal • eens • helemaal mee eens

Reflecteer op hetgeen je aan de hand van deze oefening hebt geleerd over je houding ten opzichte van je lichaam, en bedenk of je antwoorden hebt gegeven die je verrassen of verontrusten. Bespreek met je therapeut wat je hebt geleerd.

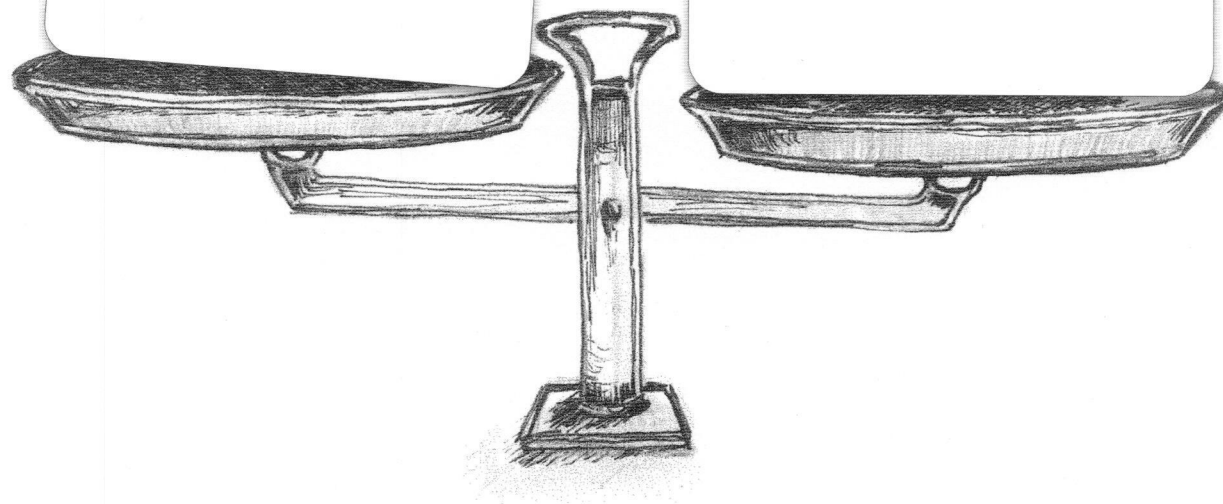
HOOFDSTUK 4 De wijsheid van het lichaam - verloren en hervonden

Angsten en verwachtingen

Doel: bepalen welke angsten en verwachtingen je wellicht hebt met betrekking tot het versterken van je relatie met je lichaam.

Instructies: beschrijf in de lege kaders onder 'Angsten' alle angsten, zorgen of bedenkingen die je hebt over het versterken van je relatie met je lichaam. In de lege kaders onder 'Verwachtingen' beschrijf je vervolgens wat je hoopt te ervaren of te leren door meer in contact te komen met je lichaam.

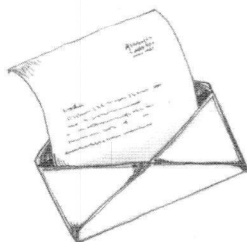
Angsten	Verwachtingen
Voorbeelden: • Weer in contact komen met mijn lichaam zal een onaangenaam gevoel zijn of angst oproepen. • Het zal me niet lukken om contact te maken met mijn lichaam. • Het zal pijnlijke herinneringen oproepen. • Ik zal niet blij zijn met wat ik ontdek.	Voorbeelden: • Ik wil graag meer welzijn, gemotiveerdheid of energie ervaren. • Ik wil graag betere fysieke gewoontes ontwikkelen en me meer op mijn gemak voelen in mijn lichaam. • Ik wil graag een beter gevoel hebben over mijn lichaam en beter in contact staan met mezelf.



HOOFDSTUK 4 De wijsheid van het lichaam - verloren en hervonden

Een brief aan je lichaam

Doel: bepalen op welke manieren je lichaam je heeft teleurgesteld of juist gesteund in verschillende perioden van je leven.



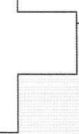
Instructies: schrijf een brief aan je lichaam waarin je uitdrukt hoe teleurgesteld je bent over de manier waarop je vindt dat het je in de steek heeft gelaten of in de weg heeft gestaan. Uit ook je dankbaarheid voor de manieren waarop het je heeft gesteund of beschermd, of je heeft geholpen om te helen, dingen te leren of te genieten. Denk terug aan je vroegste herinneringen en beschrijf zowel de teleurstellingen als de waardering voor je lichaam die je in die tijd voelde. Doe dit vervolgens in chronologische volgorde voor alle verschillende perioden in je leven tot aan het huidige moment.

Nadat je deze brief hebt geschreven, kun je besluiten om hem met je therapeut te delen of hem privé te houden als een persoonlijke uitwisseling tussen jou en je lichaam.

Attitudes en acties

Instructies: reflecteer op je relatie met je lichaam en probeer te achterhalen wat je er precies leuk en niet leuk aan vindt. Beschrijf dat in het eerste kader hieronder. Reflecteer vervolgens op de manieren waarop je je lichaam behandelt en beschrijf dat in het tweede kader. Als je daarmee klaar bent, kun je de vragen onder aan de bladzijde beantwoorden.

Welk gevoel heb je over je lichaam?	
Maak een lijstje van de dingen die je leuk vindt aan je lichaam.	Maak een lijstje van de dingen die je niet leuk vindt aan je lichaam.

Hoe behandel je je lichaam?	
 Maak een lijstje van de manieren waarop je zorgt en respect toont voor je lichaam.	Maak een lijstje van de manieren waarop je niet zorgt of geen respect toont voor je lichaam.

Wat zijn de eerste stappen die je zou kunnen nemen om die veranderingen tot stand te brengen?

HOOFDSTUK 4 De wijsheid van het lichaam - verloren en hervonden

De signalen van het lichaam

Doel: lichaamssignalen leren herkennen die een fysieke behoefte aangeven (zoals honger, dorst of vermoeidheid) of signalen zoals spanning, een onderbuikgevoel of een verandering in je manier van ademen die aangeven dat er sprake is van andersoortige behoeften, en de gevolgen beschrijven van het luisteren of juist niet luisteren naar die signalen.

Instructies: denk terug aan momenten waarop je naar de signalen van je lichaam hebt geluisterd en aan momenten waarop je dat niet hebt gedaan. Geef vervolgens antwoord op de onderstaande vragen.

1 Beschrijf in het kader hieronder een signaal van je lichaam waarnaar je hebt geluisterd en de manier waarop je op dat signaal hebt gereageerd.	2 Beschrijf in het kader hieronder wat het effect was van het luisteren naar je lichaam. Hoe voelde je lichaam nadat je naar het signaal had geluisterd? Wat voor gevoel had je over jezelf?
<i>(Bijvoorbeeld: het signaal was spanning in mijn nek en schouders na een stressvolle dag op mijn werk en ik nam een warm bad om me te helpen ontspannen.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: mijn lichaam voelde heerlijk ontspannen na het bad en ik was in een goede bui. Ik vond het goed van mezelf dat ik voor mezelf had gezorgd en iets had gedaan om de spanning te verminderen.)</i>
3 Beschrijf in het kader hieronder een signaal van je lichaam dat je hebt genegeerd of onderdrukt.	4 Beschrijf in het kader hieronder wat het effect was van het negeren of onderdrukken van dat signaal. Hoe voelde je lichaam nadat je het signaal had genegeerd of onderdrukt? Wat voor gevoel had je over jezelf?
<i>(Bijvoorbeeld: toen mijn huisgenoot aan me vroeg om samen televisie te kijken, voelde ik de spieren in mijn lichaam aanspannen en keek ik weg. Ik was moe en gaapte voortdurend, maar toch bleef ik laat op om televisie te kijken.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ik was boos op mezelf dat ik zo laat was opgebleven, omdat ik de volgende dag moe en chagrijnig was. Ik kon me niet op mijn werk concentreren en ergerde me aan mijn collega. Ik moest mijn uiterste best doen om alert te blijven.)</i>

5 Naar welke signalen luister je meestal wel en hoe denk je dat je geleerd hebt om naar die signalen te luisteren?

6 Welke signalen negeer of onderdruk je meestal en hoe denk je dat je geleerd hebt om niet naar die signalen te luisteren?

7 Hoe zou je beter naar je lichaamssignalen kunnen luisteren en effectiever kunnen reageren op wat je lichaam je vertelt?