

Focus-oefening Ode aan je lijf – voor een beter lichaamsbeeld - inspiratie

Zet een vinkje in het vakje wat je herkent van jezelf, schrijf op een briefje en vul naar hartelust aan

Wat ik leuk/mooi/fijn/positief/bijzonder/eigen vind aan mijn lijf (voor mannen en vrouwen)

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Mijn kapsel | ☐ Mijn doordringende blik | ☐ Mijn lange vingers |
| ☐ Mijn dikke haar | ☐ Mijn vriendelijke blik | ☐ Mijn slanke vingers |
| ☐ Mijn lange haar | ☐ Mijn schouders | ☐ Mijn sierlijke vingers |
| ☐ Mijn korte haar | ☐ Mijn brede schouders | ☐ Mijn stevige vingers |
| ☐ Mijn mooie haar | ☐ Mijn smalle schouders | ☐ Mijn sterke vingers |
| ☐ De slag in mijn haar | ☐ Mijn gespierde schouders | ☐ Mijn bovenbenen |
| ☐ Mijn krullen | ☐ Mijn zachte schouders | ☐ Mijn onderbenen |
| ☐ Mijn steile haar | ☐ Mijn sleutelbeenderen | ☐ Mijn rechte benen |
| ☐ De lengte van mijn haar | ☐ Het kuiltje onder mijn hals | ☐ De vorm van mijn benen |
| ☐ De kleur van mijn haar | ☐ Mijn torso | ☐ Mijn knieën |
| ☐ Mijn wenkbrauwen | ☐ Mijn borsthaar | ☐ Mijn gespierde benen |
| ☐ Mijn ogen | ☐ Mijn borstkas | ☐ Mijn volle benen |
| ☐ De kleur van mijn ogen | ☐ Mijn borsten | ☐ Mijn dunne benen |
| ☐ Mijn wimpers | ☐ Mijn volle borsten | ☐ Mijn kuit |
| ☐ De vorm van mijn ogen | ☐ Mijn kleine borsten | ☐ Mijn enkels |
| ☐ Mijn lachrimpeltjes | ☐ De zachtheid van mijn borsten | ☐ Mijn voeten |
| ☐ Mijn rechte neus | ☐ De vorm van mijn borsten | ☐ Mijn wreef |
| ☐ Mijn smalle neus | ☐ Mijn gespierde borst | ☐ De vorm van mijn tenen |
| ☐ Mijn wipneus | ☐ De spieren in mijn romp | ☐ Mijn nagels |
| ☐ Mijn karakteristieke neus | ☐ Mijn buik | ☐ Het holletje onder m'n voet |
| ☐ De kuiltjes in mijn wangen | ☐ Mijn zachte buik | ☐ Mijn lengte |
| ☐ Mijn jukbeenderen | ☐ Mijn platte buik | ☐ Mijn postuur |
| ☐ Mijn kaaklijn | ☐ Mijn ronde buik | ☐ Mijn bouw |
| ☐ Mijn volle mond | ☐ Mijn wulpsse buik | ☐ Mijn huidskleur |
| ☐ Mijn prachtige mond | ☐ Mijn inni navel | ☐ Mijn huid |
| ☐ Mijn tanden | ☐ Mijn outie navel | ☐ Mijn gladde huid |
| ☐ Mijn gebit | ☐ Mijn navel | ☐ Mijn huidgevoel |
| ☐ Mijn sterke tanden | ☐ Mijn intieme delen | ☐ Mijn goede genen |
| ☐ Mijn rechte tanden | ☐ Mijn heupen | ☐ Mijn sierlijkheid |
| ☐ Mijn witte tanden | ☐ Mijn brede heupen | ☐ Mijn kracht |
| ☐ Mijn stralende lach | ☐ Mijn smalle heupen | ☐ Mijn souplesse |
| ☐ Mijn eigenzinnige tanden | ☐ Mijn volle billen | ☐ Mijn lenigheid |
| ☐ De vorm van mijn lippen | ☐ Mijn ronde billen | ☐ Mijn evenwichtsgevoel |
| ☐ Het kuiltje in mijn kin | ☐ Mijn gespierde billen | ☐ Mijn stevigheid |
| ☐ De mimiek in mijn gezicht | ☐ Mijn platte billen | ☐ Mijn gehoor |
| ☐ Mijn gezichtsexpressie | ☐ Mijn dunne billen | ☐ Mijn reukvermogen |
| ☐ De sproetjes op mijn gezicht | ☐ Mijn lange armen | ☐ Mijn smaakvermogen |
| ☐ Mijn schoonheidsvlek | ☐ Mijn sterke armen | ☐ Mijn zicht |
| ☐ Mijn gezicht als geheel | ☐ Mijn gespierde armen | ☐ Mijn zesde zintuig |
| ☐ Mijn oren | ☐ Mijn ellebogen | ☐ Mijn tastzin |
| ☐ Mijn oorlellen | ☐ Mijn onderarm | ☐ Mijn libido |
| ☐ Mijn zachte oorlellen | ☐ Mijn polsen | ☐ Mijn houding |
| ☐ Mijn flaporen | ☐ Mijn handen | ☐ Mijn taille |
| ☐ Het kuiltje in mijn kin | ☐ Mijn sterke handen | ☐ Mijn swingende loop/dans |
| ☐ Mijn hals/nek | ☐ Mijn sierlijke handen | ☐ Mijn krachtige tred |
| ☐ De vorm van mijn schedel | ☐ Mijn fijne handen | ☐ Mijn rustige tred |
| ☐ Mijn snor | ☐ Mijn warme handen | ☐ Mijn uitstraling |
| ☐ Mijn baard | ☐ Mijn koele handen | ☐ Mijn expressieve gebaren |
| ☐ Mijn bakkebaarden | ☐ Mijn uitstralende handen | ☐ |
| ☐ Mijn karakteristieke blik | ☐ Mijn genezende handen | ☐ |
| ☐ Mijn zwoele blik | ☐ Mijn nagels | ☐ |

Wat ik handig, praktisch of behulpzaam vind aan mijn lijf is.....

Hieronder een paar voorbeelden. Eigenlijk kun je eindeloos hierop voortborduren

- ☐ Waar mijn lengte mij bij helpt is dat ik overal bij kan.
- ☐ Dankzij mijn lengte heb ik genoeg beenruimte in auto, bus en vliegtuigen.
- ☐ Het voordeel van mijn lengte is dat ik onopvallend ergens kan binnenkomen.
- ☐ Dankzij mijn lengte heb ik overzicht.
- ☐ Waar mijn expressieve gebaren mij bij helpen is dat wat ik zeg krachtig over komt.
- ☐ Dankzij mijn lengte/postuur heb ik overwicht.
- ☐ Dankzij mijn lengte voel ik me beschermd.
- ☐ Dankzij mijn lengte val ik op.
- ☐ Het voordeel van mijn neus is dat mensen mij altijd herinneren.
- ☐ Het voordeel van mijn curvy bouw is dat ik er vrouwelijk uitzie.
- ☐ Dankzij mijn postuur/lengte/huidskleur/haarkleur ben ik een opvallende verschijning
- ☐ Dankzij mijn bouw kan ik dansen, sporten en bewegen.
- ☐ Het voordeel van mijn bouw is dat jurkjes/korte broeken mij goed staan.
- ☐ Dankzij mijn bouw heb ik uithoudingsvermogen.
- ☐ Dankzij de goede werking van mijn organen voel ik me krachtig en gezond
- ☐ Waar mijn reukvermogen mij bij helpt is dat ik enorm kan genieten van geuren.
- ☐ Dankzij mijn grote voeten sta ik stevig op de grond.
- ☐ Het voordeel van mijn haar is dat ik er van alles mee kan doen.
- ☐
- ☐
- ☐