F*ck mooi

Je bent het waard om gezien te worden!

Een kleine gids met een luid en duidelijke boodschap voor jou.

Over de invloed van de dieetcultuur en het schoonheidsideaal op jouw leven, en hoe je daarvan loskomt

Gezonde Stijl - VanjeSelfcare coaching

01 echt waar!

Voor de vrouw die alles al geprobeerd heeft.
Die streng is geweest. Die vol discipline begon.
Die weer opgaf. En zich daar schuldig over voelde.
Voor de vrouw die denkt dat ze ‘het’ gewoon niet kan.
Dat ze meer wil, maar niet weet hoe.
Die droomt van rust in haar hoofd en vertrouwen in haar lijf.
Voor jou, die diep vanbinnen wéét dat je niet nog een dieet nodig hebt.
Maar iets wat dieper gaat. Eerlijker voelt.
Liefdevoller is.

📉 1 – De leugen die we allemaal zijn gaan geloven

Van jongs af aan leren we dat ons uiterlijk bepaalt hoeveel we waard zijn.

Dat slank zijn gelijkstaat aan gezond, mooi, succesvol, gelukkig.
De diëtenindustrie floreert niet op jouw succes.
Ze groeit op jouw onzekerheid.

We hebben geleerd te streven naar minder – minder kilo's, minder vet, minder ruimte innemen.

Maar wat als jouw leven juist meer nodig heeft?
Meer zachtheid.
Meer vrijheid.

Meer ruimte om gewoon jezelf te zijn.

🪞 2 – Wat het je écht kost

De constante focus op uiterlijk, gewicht en perfectie rooft je het volgende:

🕒 Tijd – al die uren tellen, plannen, corrigeren

🔋 Energie – die je ook kon gebruiken om iets te bouwen waar je blij van wordt

💭 Ruimte in je hoofd – voor spontane momenten, creativiteit en plezier

❤️ Zelfwaardering – want je maakt het steeds afhankelijk van iets buiten jou

En dat is zonde. Want jij bent zoveel méér dan je spiegelbeeld.

Je bent niet hier om je lichaam te temmen, maar om je leven te léven.

🌱 3 – Je waarde zit niet in je maat

Wat als je uiterlijk niet langer een voorwaarde is voor geluk?
Wat als je stopt met leven voor later – “als ik ben afgevallen” – en begint met leven voor nu?

Je bent niet gebroken.
Je hebt alleen te lang geprobeerd te passen in een systeem dat nooit voor jou bedoeld was.

Gezondheid is geen maat. Zelfzorg is geen voorwaarde.
Zelfliefde is geen beloning – het is het beginpunt.

🌸4 – De Bloomish Spiegelmethode®

In mijn praktijk werk ik met vrouwen zoals jij. Niet aan hun ‘discipline’, maar aan hun zelfbeeld. Niet aan een plan om af te vallen, maar aan een pad om op te bloeien.

"Bloom beyond diet & nourish your soul"

De Bloomish Spiegelmethode® helpt je om:
🪞 Anders naar jezelf te leren kijken
💭 Anders over jezelf te denken
🌸 En daardoor anders voor jezelf te gaan zorgen - beter, met meer waardering voor jezelf.

Want als je jezelf écht ziet, wil je vanzelf beter voor jezelf zorgen.
Niet om mooier te worden. Maar omdat je het waard bent.

👗 5 – Werken aan waardering voor je buitenkant, van binnenuit

In tegenstelling tot wat je misschien denkt:

🌷 Zelfacceptatie betekent niet dat je nooit meer iets mag willen veranderen.
Het betekent dat je verandert vanuit liefde, niet vanuit afwijzing.
In mijn aanpak gebruik ik stijl, kleding en expressie als speels én krachtig middel.
Niet om jezelf te verstoppen, maar om zichtbaar te worden – juist zoals je bent.

Het werken aan je lichaamsbeeld en het herstellen van je relatie met eten gaan hand in hand.
Want hoe jij jezelf ziet, bepaalt hoe jij voor jezelf zorgt.

✨ Tot slot – Jij bent al heel

Laat je niet langer gijzelen door een schoonheidsideaal dat nooit van jou was.
Jouw leven is nu.
En jij bent het waard om dat volledig te leven – in je eigen stijl, op jouw voorwaarden.
Het is tijd om het ideaalbeeld los te laten en het échte beeld te omarmen: dat van jou.

Je bent het waard om gezien te worden- punt!

www.gezondestijl.nl

"Bloom beyond diet & nourish your soul"