



Ik heb me altijd anders gevoeld. Daarin ben ik geen uitzondering, veel mensen voelen zich zo, alleen vertelt niemand je dit. Maar er is een reden dat je je anders voelt, en dat heeft niks te maken met wie jij bent, dus laat dat maar alvast los. Het wordt wel gezegd natuurlijk, dat het aan jou ligt, dat je gewoon een beetje een aparte meid bent, ‘uniek’. Die heb ik zo vaak gehoord: jij bent uniek! Het zal vast goedbedoeld zijn maar ik voelde me door die omschrijving juist alleen maar raarder. Ik wilde als kind helemaal niet uniek zijn, ik wilde erbij horen, hetzelfde zijn als de rest. Het is een gevoel dat je misschien zult herkennen, je altijd het buitenbeentje voelen, de vreemde eend in de bijt zijn. Het maakt dat je je soms heel eenzaam voelt en daar ben ik klaar mee. Dus het is tijd dat we het beest in de bek kijken.

Ik heb me altijd anders gevoeld omdat ik dik was, daar begon het voor mij mee. Al heel jong gaven anderen mij het gevoel dat er iets fout was aan mij. Ik had al gefaald voordat ik überhaupt goed en wel aan het leven begonnen was. Al zo lang ik me kan heugen was ik in de weer met dieetshakes, afslankschema's en trainingsprogramma's. Alles om er maar voor te zorgen dat ik dunner werd. Ik moest traktaties overslaan in de klas als er iemand jarig was. De hel, zaten alle kinderen om tien uur 's ochtend lekker een zakkie chips te kansen, moest ik het meenemen naar huis. Ik kon niet shoppen bij de Coolcat maar moest naar de C&A voor kleren. Ik paste niet in kleding voor mijn leeftijd, mijn broeken werden door mama en oma altijd korter gemaakt. Al dit soort dingen zorgden ervoor dat ik me anders voelde. Vriendinnetjes en vriendjes mochten wel het zakje chips meteen opsmikkelen en ik niet. Anderen hadden wel kleding aan die ze leuk vonden en ik niet. Noem maar op, de lijst gaat door. Ik voelde me machteloos, ik voelde me alleen. Alsof ik de enige in de wereld was die dit meemaakte, iedereen perfect en ik niet. Er was duidelijk iets mis met Lotte van Eijk.



Maar wat de wereld vergat, niet erkende, is dat ik meer was en ben dan alleen dik. Naast dik ben ik ook enorm eigenwijs en daar heeft iedereen zich mooi op verkeken. Mijn hele jeugd werd ik behandeld als een kind zonder zelfcontrole, dat zichzelf zogenaamd de hele dag stiekem volpropte, terwijl ik in werkelijkheid dus geen pleuris at. Men deed alsof ik te lui was om van de bank af te komen terwijl ik in werkelijkheid niks anders deed dan sporten, dansen en bewegen. Ik moest mijn hele leven inrichten op basis van

die aannames, hoe mensen over mij dachten. Ik leefde een andere werkelijkheid, het voelde alsof mensen de hele dag aan het liegen waren tegen mij, over wie ik zogenaamd was. Nu weet ik: ik werd de hele dag door gegaslight door de wereld en hun moeder.

Dit gevoel van onrecht wakkerde een vuurtje in mij aan. Ik zocht naar een reden om in mezelf te geloven in plaats van de vooroordelen, een anker om niet te verzuipen. Vandaar dat de woorden *'Be yourself'* me zo aanspraken. Deze zin gaf me ademruimte, dit was waar ik snakkend naar zocht.



Nu, achtentwintig jaar later, vatten deze woorden nog steeds de essentie van mijn bestaan. Maar ondertussen is mijn wereld groter en kleurrijker geworden, heb ik heel veel andere woorden geleerd om mijn gevoelens en de wereld te duiden. Ik ben van dat ene anker een hele fucking haven aan het bouwen. Met dit boek wil ik je uitnodigen om lekker bij me aan te meren. Misschien blijf je maar even en misschien veel langer, alles is goed. Ik wil jou gewoon gelukkig zien en daarom schreef ik dit boek.



Lees dit als
je onzeker
bent over je
lichaam

14.

Ik wil eerst ff beginnen met: wie de fuck ben jij om onzeker te zijn over jezelf? Kijk nou eens even heel goed in de spiegel lieverd, wat voor een woest aantrekkelijk mens je bent. Schat, ik zit te kwijlen en jij zit lelijk te doen tegen jezelf? Waarom?! Dat gaat er bij mij niet in. Nee, ik vind dat vervelend gedrag van jou. Maar goed, ik snap natuurlijk ook wel dat je lichaam accepteren en begeren soms makkelijker gezegd is dan gedaan, dus ik heb even wat dingen voor je neer gekrabbeld. Een spoedcursus zelfliefde voor als je niet weet waar te beginnen of hoe het volgende level te unlocken. Voor de gein onderverdeeld in de categorieën: beginner, gevorderde en professional. Maar daar mag je mee doen wat je wilt, werk met de dingen die bij jou passen! Zoals we onderhand weten is het leven toch een en al construct, leven we in een systeem gebouwd op leugens en onderdrukking. Dus bevrijd jezelf!

Beginner

- Zoek representatie. Schat, die telefoon in je klauwtjes kan een goed ding en een slecht ding zijn, hè. Wees kieskeurig in wie je volgt en wie niet. Ga bij jezelf na: zijn er bepaalde mensen die jou onzeker laten voelen over jezelf en/of je lijf? Ontvolg ze. Zoek mensen op die eruitzien als jij en die hun *best life* leven, besef dat jij ook alles kan wat je wilt. Mensen horen je te inspireren, niet onzeker te maken!



- Kijk vaker goed naar jezelf in de spiegel. Je hoeft je lijf niet per se lief te hebben, maar accepteer het. Probeer je lijf gewoon te zien als een lijf, niets meer en niets minder. Ook al voelt het ongemakkelijk of denk je voornamelijk vervelende dingen over jezelf, boeit me niet. Ik wil dat het normaal wordt om naar jezelf te kijken, niet iets wat je liever vermijdt. Zoals ik al eerder schreef: hoe vaker je naar jezelf kijkt, hoe normaler het wordt.

Zo heb ik een spiegel in mijn pimpelkamertje staan waar ik altijd een deo'tje op pleur. Die spiegel staat op heuphoogte dus als ik 's ochtends in m'n nakie dat kamertje in kom banjeren en naar rechts kijk, zie ik mijn heup en de zijkant van mij buik en been. Hier kon ik enorm chagrijnig van worden in het begin, maar nu ik elke dag die kant van mijn lichaam zie, denk ik onderhand: jeetje, wat een lekker juicy binkie komt daar binnengelopen?

- Experimenteer met kleding. Voordat je de deur uit gaat in een gaaf nieuw pakkie (of bijvoorbeeld voor het eerst in bikini naar het strand wilt), kan het fijn zijn om deze eerst in de veiligheid van je eigen huis aan te trekken. Zo wen je aan het gevoel dat die kleding je geeft, leer je hoe het is om überhaupt met of zonder bepaalde kledingstukken door het leven te gaan, wen je aan je spiegelbeeld. Dit kan je het vertrouwen geven om deze kleding ook buitenshuis te dragen.



- Schrijf een liefdesbrief aan je lichaam. Bedank je lichaam voor alles wat het voor je doet. Weet je nog hoe de zon op je gezicht voelt? Of hoe je heerlijk hebt zitten tongen met een persoon, of weer eens iets enorm creatiefs neer-

gezet hebt? Of hoe je lichaam je vastgehouden heeft in moeilijke tijden? Zet het op papier en lees het regelmatig terug.

- Dans! Zet je favoriete nummer aan en ga helemaal los, alsof je de ster in je eigen videoclip bent. Voel hoe je lichaam beweegt en grijp jezelf een aantal keer goed vast. Geniet van elke stap, draai en shake. Het gaat er niet om dat het er goed uitziet, maar om hoe het voelt.
- Ga op zoek naar kleding die je écht leuk vindt. Koop kleding die past, schat, ga geen maten kleiner meer kopen in de hoop dat je daardoor ook kleiner wordt. Of stop met feminiene kleding kopen als je eigenlijk masculiene items aan wilt en vice versa. Draag wat jij wilt. Je hoeft niet eerst 10 kilo af te vallen, het kan nu. Kleding geeft kracht. Zo trok ik tijdens het schrijven van dit boek telkens een pimpel-outfitje aan, en transformeerde van gestreste schrijfmeid naar een *hot bitch writing a masterpiece*. *It's the energy it brings you, honey*. Kleding doet soms wonderen voor je zelfvertrouwen.

Gevorderde

- Beschilder je lichaam. Koop lichaamsverf en schilder patronen, bloemen of woorden op je huid. Zie jezelf als een canvas en maak je lichaam letterlijk tot een kunstwerk. Doe dit alleen of met een persoon bij wie je je veilig voelt en die jouw lichaam eert.
- Sop jezelf lekker onder de douche. Voel iedere ronding, iedere rol, ieder putje en alle striae die je hebt. Ga lekker soapy knijpen en voelen en doen, word opgewonden van jezelf. Want hoezo niet, schat? Ik word al helemaal heet van je en *I wish* dat ik je mocht insoppen.

- Ga naakt naar de sauna. De spa/sauna kan een goede reminder zijn voor het besef dat bijna niemand eruitziet als de lichamen die we continu op tv zien. Ieder lichaam is anders, bij iedereen hangt, bolt of stretcht er wel iets. Dat is juist heel normaal! Neem iemand mee of ga lekker zelf op ontdekking uit!
- Masturbeer met affirmaties. Gewoon blijven ademen schat, jij kunt dit. Misschien voelt het in eerste instantie gek maar je moet er gewoon even inkomen. Zeg lieve dingen tegen jezelf tijdens het flikflooiën met je eigen. Je kunt dit ook met een partner doen, die lieve dingen over je lichaam zegt tegen jou tijdens de seks. Misschien unlock je hierdoor wel een *praise*-kink (dat je lekker gaat op mensen die je ophemelen) en hoe gaaf is dat, haha.



Professional

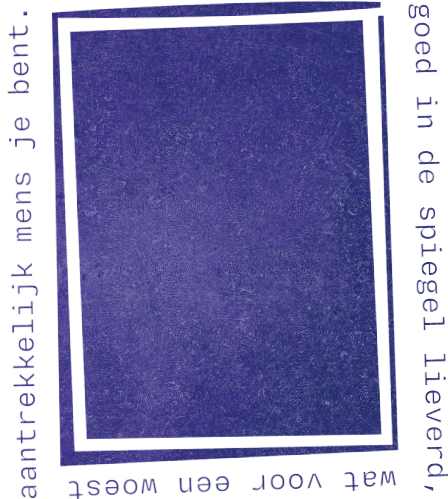
- Neem tatoeages. Voor sommige mensen is het nemen van een tatoeage misschien vrij extreem maar voor mij deed dit heel veel in de liefde die ik heb voor mijn lichaam. Het voelt alsof ik mijn lijf opnieuw claim. Ook helpt het in mijn ervaring om juist op lichaamsdelen waar je onzeker over bent tatoeages te laten zetten. Want tatoeages zijn een vorm van kunst, die wil je laten zien. En misschien is de volgende stap wel dat je je hele lichaam gaat zien als één groot kunstwerk.
- Masturbeer voor de spiegel. Ja meid, zet lekker een spiegel voor je muil neer en begin te trillen. Deze tip gaat voor sommigen misschien een stap te ver, dat is helemaal oké. Maar schat, ik maak mezelf toch een partijtje geil, dat wil je niet weten. Hoe vaak ik wel niet video's opgenomen heb van mezelf,



heerlijk! Zodra je jezelf seksueel gaat begeren, unlock je een heel ander level van zelfliefde.

- Boek een sensuele fotoshoot. Veel mensen vinden foto's van zichzelf confronterend, maar het kan juist ook veel voor je doen tijdens het proces om meer van je lichaam te gaan houden. Je kunt jezelf fotograferen maar ook een keer een fotoshoot boeken bij mensen die hier gespecialiseerd in zijn en bij wie je je op je gemak en veilig voelt. **Dat prachtige lijf van je is het meer dan waard!**
- Dans naakt voor de spiegel. Adoreer dat lijf. Kijk hoe al je plooien en heuvels en structuren bewegen in de spiegel. Verleid jezelf, versier jezelf, ga helemaal op in je lichaam. Leer niet alleen van je lichaam te houden, maar het ook te zien als sensueel en begerlijk.

Kijk nou eens even heel



HOE GEEF JE EEN COMPLIMENT?


Heb je weleens zo'n filmpje online gezien waarin iemand in een auto plots stopt, het raam naar beneden jengelt en dan een compliment naar onbekenden op straat gilt? De mensen die het compliment ontvangen schrikken zich aanvankelijk helemaal de pleuris, maar vervolgens zie je ze glunderen van geluk. Mooi om te zien. Complimenten krijgen is fijn, het voedt je zelfvertrouwen. En ik ben van mening dat we er niet zuinig in moeten zijn. In een wereld waarin negativiteit en kritiek de boventoon lijken te voeren, is het belangrijk dat we elkaar met zachtheid en warmte behandelen. Dus strooi met complimenten alsof het confetti is!

Zo geef ik regelmatig iemand midden in de Lidl een compliment als diegene een toffe outfit aan heeft, mooie tas bij zich heeft, leuke bril draagt of diens haar waanzinnig gekleurd heeft. Je ziet die persoon dan opbloeien en je weet gewoon: jouw dag heb ik effe minder kut gemaakt. Hoe fijn is dat?

Alleen kijk, oppervlakkige complimenten zijn leuk voor mensen die je niet kent. Voor de mensen die dichterbij je staan, je geliefden, familie, vrienden, collega's, medestudenten, is het fijner als je complimenten verder gaan dan 'wat zit je haar leuk'. Ja sorry schat, dat is echt *minimal effort*.

Sowieso moeten we stoppen met focussen op iemands uiterlijk, de binnenkant is minstens zo belangrijk. Toch? Ik bedoel, de eerste keer dat Deen tegen me zei dat ik slim was viel ik stijl achterover. Heel mijn leven ging het niet over mijn kop maar over mijn lijf, ik dacht dat alleen daar waarde in zat en geloofde dat ik dus dom was. Dat compliment veranderde mijn leven.

En sowieso hoeven we niet alleen 'perfect' gedrag of uitingen te complimenteren. Juist niet! Als een kind voor het eerst zelf water inschenkt met een grote kan, klotst er vast een en ander naast dat glas. En dan nog zeg je: goed gedaan! En niet: nou, alles ligt ernaast, kutkind. Hahaha, nee, dat doe je niet. Hetzelfde geldt voor volwassenen. We hebben allemaal aanmoediging nodig, juist als we ergens bang voor zijn, iets eng vinden of ons ergens druk om maken. Woorden doen soms wonderen, dus wees een complimentenstrooier! Zo voelen anderen zich veilig bij je, worden zorgen en onzekerheden sneller gedeeld, kun je samen groeien en voelt iedereen zich minder alleen. En daar doen we het voor, hè meiden!



Hier wat voorbeelden om je op weg te helpen:

Karakter: 'Ik bewonder hoe geduldig en kalm je blijft, zelfs in lastige situaties.'

Inzet: 'Het valt me op hoeveel toewijding je toont. Je hebt er zo hard voor gewerkt, dat verdient echt erkenning.'

Moed: 'Ik weet dat dit voor jou buiten je comfortzone was, maar je deed het toch. Dat vind ik ontzettend moedig.'

Veerkracht: 'Je hebt zoveel doorstaan en toch blijf je doorgaan. Dat getuigt van enorme kracht.'

Empathie: 'De manier waarop je naar anderen luistert en ruimte biedt voor hun gevoelens is bijzonder.'

Authenticiteit: 'Je blijft altijd trouw aan wie je bent, en dat vind ik inspirerend.'

Groei: 'Ik zie hoeveel je geleerd hebt en hoe je blijft groeien. Dat is zo mooi om te zien.'