

BINNENSTEBUITEN

Doorbreek de mythe van een 'moeilijk figuur'!

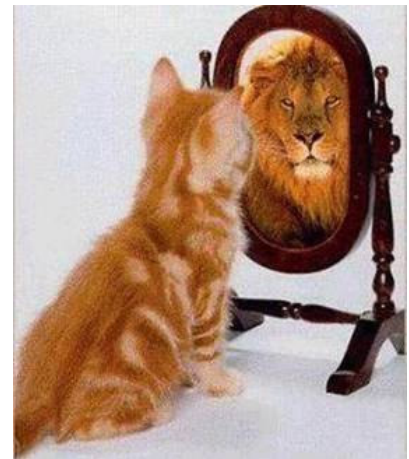
1-daagse training

*"Wanneer een vrouw dikwijls in de spiegel kijkt,
is ze misschien niet ijdel,
maar alleen maar dapper."*

Mark Twain

Heb je zo'n lijf waarvan je denkt dat je er niks mee kan? Dat je veel te dikke benen hebt, of net te korte of een veel te ? Waarschijnlijk probeer je dit 'gebrek' te verhullen met je kleding. "Als ik er maar zo min mogelijk aandacht op vestig, is het er gewoon niet," denken de meeste vrouwen. Wist je dat vrijwel iedere vrouw zoiets aan haar lijf kan benoemen? Meestal voorzien met niet al te flatteuze gebaren. Wat is jouw issue? En welk gebaar maak jij daar bij?

Vaak bestaat het 'gebrek' vooral in je hoofd. Heb je steeds te horen gekregen dat je ... bent of ... hebt? Dan wordt het beeld dat je in de spiegel ziet vanzelf steeds meer vervormd. Hoe bepalend zijn de meningen van anderen voor hoe jij jezelf ziet? Als je jezelf als te kort, te plat, te dik, te vol, te dun, te ... ervaart, krijgt je zelfvertrouwen een flinke deuk. Misschien ben je er zelf ook al behoorlijk van overtuigd dat het nooit meer wat zal worden. Als dat zo doorgaat, vind je het straks normaal dat je niet meetelt of mensen je niet de moeite waard vinden, dat je niet in aanmerking komt voor een baan, dat je ... vul zelf maar in.



Laat je de mythe over 'je moeilijke figuur' zijn eigen leven leiden of wil je weten hoe je er op je best kunt uitzien? Geen enkele vrouw is hetzelfde. Trinny en Susannah, twee bekende Britse kledingstylistes, deden een experiment. Ze brachten 50 mensen met confectiemaat 44 bij elkaar en lieten hen hetzelfde kledingstuk aan trekken. Slechts 2 personen pasten goed in deze confectiemaat. Bij de 50 willekeurige proefpersonen (ze hebben een reputatie opgebouwd met het van de straat plukken van mensen) varieerde de borstwijdte van ruim 86 cm tot bijna 122 cm en de heupwijdte van 96,5cm tot 132cm.

Er geweldig uitzien begint met het onder ogen zien hoe je lichaam in elkaar zit. Weet waar je sterke punten zitten en hoe je die kunt accentueren. Vervolgens kun je het plaatje in je hoofd ook aan deze 'naakte waarheid' aanpassen. Vergeet niet dat een medaille twee kanten heeft. Alleen door ze allebei te accepteren, kun je genieten van het behaalde resultaat.

"Vroeger dacht ik alleen maar aan mijn veel te dikke heupen en bovenbenen. Nu realiseer ik mij dat ik, net daardoor, een taille heb! Ik benadruk mijn taille waar ik kan en ik beseft dat dit alleen mogelijk is door mijn brede heupen. Ik kan er dus geen problemen meer mee hebben. Mijn brede heupen geven mij mijn vrouwelijke lijn. Ik ben er trots op!"

R. van Z., image consultant



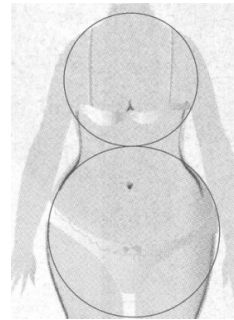
BINNENSTEBUITEN

“Mouwen en broekspijpen zijn bij mij altijd te kort. Ik dacht dat ik buitenproportioneel lange armen en benen had. Een soort aapmodel, zei ik vaak gekscherend. Sinds Renée mijn lichaam heeft opgemeten, weet ik dat mijn lijf normale verhoudingen heeft. Mijn rug is ook lang, maar dat merk je in de confectie niet zo snel. Ik ben mijn lange armen en benen heel anders gaan bekijken.”

M. Eussen, managementcoach

Doorbreek de mythe van jouw moeilijke figuur en voel je goed over jezelf! We kijken met veel humor en respect naar jouw verhaal over je lijf. Wat is er altijd tegen je gezegd? Hoe heeft dat je beeld over je eigen lijf bepaald? Er is niets mis met je lijf en de oplossing zit 'm dus niet in trucjes. Net als een medaille heeft ook een kenmerk van je lijf twee kanten. Door het accepteren van allebei kun je volledig tot je recht komen en schitteren. Je leert fundamenteel anders kijken naar je lijf en er trots op zijn! Bovendien zie je er na deze dag goed uit met jouw lijf!

Deze training is alleen voor vrouwen. De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers. Daardoor is er veel ruimte voor persoonlijke aandacht. **Om de training nog beter te laten aansluiten op je persoonlijke situatie vragen we je een intakeformulier in te vullen.** Na afloop van de training kun je trots zijn op je figuur, je sterke punten accentueren en er jaren jonger uitzien. Trek kleding aan waarin je je goed voelt en neem ook een miskoop mee.



Alle praktische details kun je hier vinden:
www.paletonline.nl/binnenstebuiten

“Door het respect waarmee Renée en Marianne in de training met mijn gevoelens omgingen, heb ik veel kunnen delen en leren. Zij zijn zeer oprecht in hun manier van werken en dat geeft een veilig gevoel. Ik was zeer verrast door het effect dat de training ook maanden later nog op mij had en de onverwachte complimenten die ik kreeg.”

S. E. rechtbank Maastricht