

## Complimentjes geven en ontvangen (uiterlijk)

### Wat doe je in deze oefening?

Vaak heb je een negatiever beeld van je uiterlijk dan je partner heeft. Of je partner heeft een negatiever beeld van zichzelf dan jij hebt. Door elkaar te vragen mooie delen van elkaars lichaam te noemen kunnen jij en je partner een positiever beeld krijgen van zichzelf.

### Voor wie?

Voor partners die zin hebben in een oppepper over hun uiterlijk.

### Wat heb je nodig?

Pen en papier.

### Aan de slag

- Voor beide partners: bedenk minstens drie delen van je eigen lichaam of gezicht waar je blij mee bent. Wat vind je mooi aan jezelf? Waar ben je trots op? Het kan ook gaan om je uitstraling. Schrijf ze op.
- Voor beide partners: bedenk minstens drie delen van het lichaam of gezicht van je partner die je mooi of aantrekkelijk vindt. Het kan ook gaan om uitstraling. Schrijf ze op. Het is leuk als je iets kan noemen waar je normaal geen complimentjes over maakt.
- Wissel je bevindingen met elkaar uit. Kies met wie je begint. Beantwoord de volgende vragen en bespreek ze met elkaar.
  - Wat vind je zelf mooie delen van je eigen uiterlijk?
  - Wat vindt je partner mooi aan jouw uiterlijk?
  - Zijn er overeenkomsten of verschillen in wat jullie vinden?
  - Wat valt je op aan de complimentjes die je van je partner krijgt?
  - Vind je de complimentjes verrassend? Of heb je ze al eerder gehoord? Wissel dan om en beantwoord dezelfde vragen over de ander.
  -

### Terugblik

- Hoe vind je het om complimentjes te krijgen? Vind je het prettig? Of heb je er juist moeite mee? En hoe is het om ze te geven?
- Zou je vaker complimentjes willen geven en krijgen?
- Wat heeft deze opdracht je opgeleverd?

### Tot slot

Door deze oefening kun je er achter komen dat je zelf minder makkelijk positieve punten van je uiterlijk kan noemen dan je partner; en omgekeerd. Dat komt omdat we vaak erg kritisch zijn over ons uiterlijk en een onrealistisch beeld hebben van onszelf. Een mooi uiterlijk gaat overigens niet alleen over het lichaam, maar ook over uitstraling, je manier van bewegen en hoe je contact maakt met mensen. Die mooie kanten zien we vaak niet zo goed van onszelf, anderen zien die duidelijker.

Als je meer oog krijgt voor je positieve kanten, kun je meer zelfvertrouwen krijgen en dat ook uitstralen. Anderen zien dat dus ook.

Complimentjes geven kan je ook energie geven, omdat je oog hebt voor de mooie kanten van iemand anders.

Heeft deze opdracht je niets opgeleverd? Dan is er niets aan de hand. Heb je er toch last van of zit je niet lekker in je vel? Dan kan je overwegen om hulp in te roepen van een coach of therapeut. Die kunnen dan samen met je kijken wat jij nodig hebt.

#### **Variatie**

- Je kunt deze oefening doen met je kleren aan, of naakt.
- Heb je geen partner? Of wil je deze oefening liever met iemand anders dan je partner doen? Dat kan ook.
- Je kunt ook complimentjes uitwisselen over meer dan het uiterlijk. Bijvoorbeeld over iets wat je doet of over je karakter.

#### **Tip**

Bewaar de complimenten die je hebt gekregen en gegeven. Dan kun je ze nog eens teruglezen.