



Tanulj meg kibékülni a testeddel

Negatív testkép jelei

- ☐ A fogyás az egyik fő célod és legfontosabb prioritásod az életed legtöbb napján.
- ☐ Kerüled a fényképeken vagy videókon való szereplést.
- ☐ Utálod a tükörképedet.
- ☐ Kerüled és nem szereted a ruhavásárlást.
- ☐ Elhalasztasz dolgokat: „Majd akkor teszem ..., ha fogytam x kilót.”
- ☐ Rossz étkezési szokásaid vannak: vagy alul- vagy túl eszel, vagy váltakozol a kettő között.
- ☐ Negatív önbeszéd, magad örökös kritizálása, panaszkodás a tested miatt.
- ☐ Összehasonlítgatod magad másokkal, beleértve a reklámok vagy közösségi média szereplőit is.
- ☐ Önbizalom és önbecsülés hiánya, szégyen.
- ☐ Elszigetelődés és depresszió.



Tippek a testképed javítására

A jó hír az, hogy javíthatsz testképeden, és némi munkával magabiztossá válhatsz, és úgy szeretheted magad, ahogy vagy. Bár ez a feladatot nem lesz könnyű, megéri az erőfeszítést.

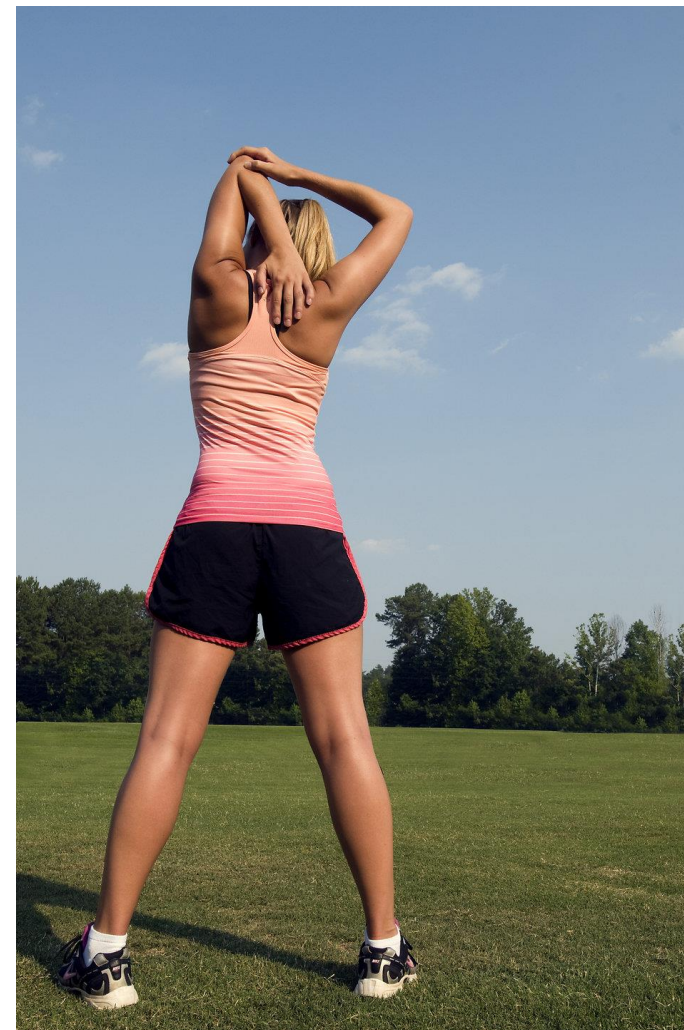


Az egészségedért figyelj oda az étkezésre és mozgásra

A testedről való gondoskodás célja az egészséged megőrzése vagy javítása legyen, testsúlytól, alaktól vagy mérettől függetlenül.

Ha fittnek és egészségesnek érzed magad, akkor jobban is fogod érezni magad.

Kerüld a divatos diétákat, az extrém testmozgást és a fogyás veszélyes módjait, például a hashajtó teákat, egyéb „csodaszereket”. Ezek a módszerek ártanak az egészségnek, ahelyett, hogy jobban éreznéd magad tőlük és jobban néznél ki.



Korlátozás helyett mértéktartás

Ha megtagadsz magadtól bizonyos ételeket, ez gyakran fokozza az irántuk való vágyat, és egy idő után mértéktelen evéshez (be zabáláshoz) vezethetnek vagy a tiltott ételből vagy valami másból.

Ehelyett időnként, mértékkel egyél olyan ételeket is amik nem annyira szolgálják az egészséged, de nagyon szereted őket. Csak arra figyelj, hogy lassan edd, élvezd és ízleld a kis falatokat amiket eszel belőle és tarts belőlük mértéket.

Az alkalmankénti élvezet jobb az egészségednek, mint a be zabálás, miután túl sokáig megtagadtad magadtól az ételt.

Az étel megtagadása és a túlzott evés váltogatása károsíthatja egészséged és önbecsülésed („már megint nem tudtam uralkodni magamon”). Békülj meg testeddel azáltal, hogy értékeled és elfogadod az összes ételt, amit eszel.



Mozogj az egészségedért

Iratkozz be a táncórára, amire mindig vágytál, vagy menjen el kerékpározni. Kapcsold be kedvenc zenédet, és táncolj a nappaliban vagy a konyhában. Csukd be a szemed, veszítsd el magad a zenében, és hagyd hogy a tested mozogjon ahogy akar.

Menj el kirándulni, próbáld ki a hegymászást, a salsa táncot, az úszást, a korcsolyázást, vagy egyszerűen csak sétálj egyet. Csinálj bármit, amihez kedved van.

Ha új dolgokat próbálsz ki, készülj fel arra, hogy az elején nehezen fog menni. Mindenki bénázik amikor először csinál valamit. Ne hasonlítsd magad másokhoz.

Ne kezeld az edzést úgy, mint valamit, amitől le fogsz fogyni, mert ha nem fogysz tőle, akkor azt gondolod, hogy az edzés értelmetlen, és abbahagyod. Ne várj tőle semmit, csak a tested ápolásaként tedd.

Lehet, hogy az edzés válik a kedvenc „randevúd önmagaddal”. Élvezni fogod, hogy erősebb leszel, nagyobb kitartásod, jobb testtartásod és nyugodtabb elméd lesz. A fogyás az edzés mellékterméke, nem pedig a cél.



Ne hasonlítsd magad másokhoz

A cégek hihetetlen mennyiségű pénzt költenek arra, hogy rávegyenek, hogy összehasonlítsd magad a reklámokban mutatott (sokszor photoshoppal javított külsejű) emberekkel. Ne hasonlítsd magad a hirdetésekben látott vagy más emberekhez sem.

Nem csak egyféleképpen lehet szépnek lenni (tudod a tulipán, a rózsa és a liliom is szép, pedig másképp néznek ki). A másokhoz való hasonlítás az önbecsülésed csökkenéséhez és negatív testkép kialakulásához vezethet.

A fizikailag legszebb ember, akit látsz, nem biztos, hogy kedves vagy segítőkész. Az, hogy egy személy hogyan néz ki, nem határozza meg valódi szépségét. Gondolj egy nőre az életedben, akit igazán szeretsz. Tökéletesen néz ki? Feltételezem, hogy nem, és te így is szereted. Törekedj arra, hogy önmagad legjobb változata legyél, és ne mások másolata.



Engedd el

Ne kínozd magad egy nem passzoló ruhákkal teli ruhásszekrénnyel vagy egy fel nem használt diétás élelmiszerekkel teli kamrával.

Ahogy öregszel, a tested megváltozik. 20 évesen nem úgy nézel ki, mint tíz évesen. 40 évesen sem fogsz ugyanúgy kinézni, mint 20 évesen, és 60 évesen sem mint 40 évesen. Engedd el korábbi testképedet, és köss békét azzal, aki ma vagy.

A testeddel való békekötés az önfogadáson alapul. Ne hagyj, hogy mások véleménye arról, hogyan kell kinézned, elhomályosítsa a saját véleményed. Az egészségre és a boldogságra összpontosíts, ne a fizikai jellemzőkre. Jó emberek mindenféle formában és méretben léteznek.

Ha valamiben kudarcot vallasz, tanulj a hibából, és engedd el. Használd a kudarcaidat tanulságként, ne pedig okként arra, hogy miért nem szereted magad.



Azt csináld ami neked bevált

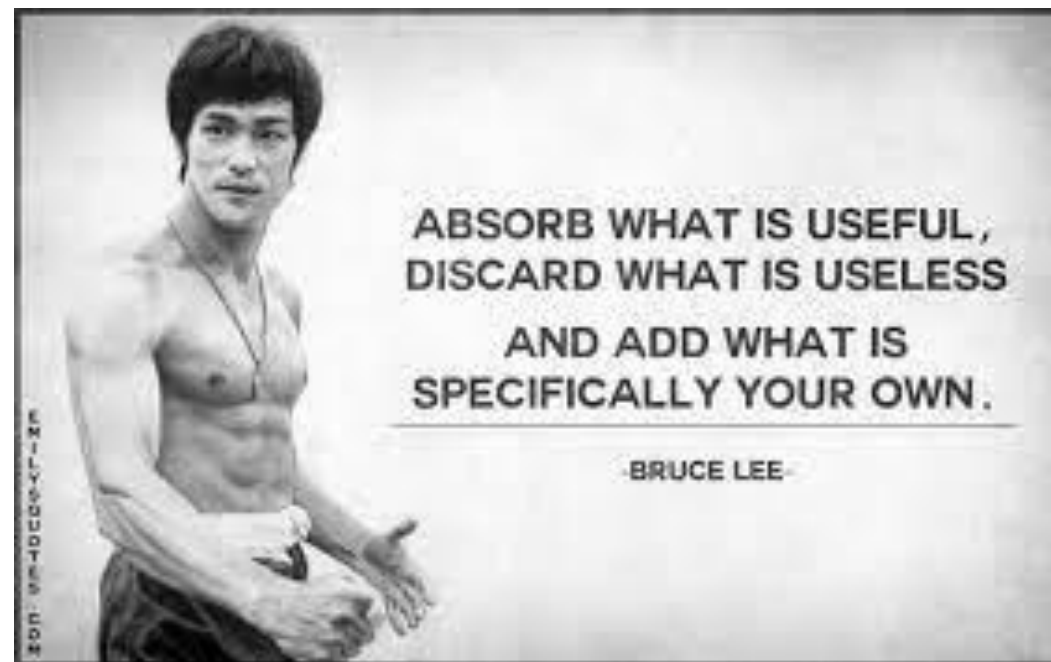
Ahelyett, hogy valaki más étrendjét és edzéstervét követnéd, összpontosíts arra, hogy mi az ami neked bevált, amitől egészségesnek és boldognak érzed magát.

Nem vagy jobb ember attól, hogy eszel vagy nem eszel egy bizonyos ételt, vagy attól, ahogy kinézel.

Próbálj ki új dolgokat, és ha találsz valamit, ami működik, tedd azt, hogy pozitív és egészséges maradj.

Ahogy Bruce Lee mondta:

„Szívd magadba ami hasznos, dobd ki ami nem és add hozzá azt, amit egyedül csak te tudsz.” Bruce Lee



„Ha biciklivel indulsz valahová, nem nyomhatod le mindkét pedált egyszerre, mert felborulsz. Haladni csak úgy lehet, ha az egyik pedált nyomod, a másikat elengeded. Nyomás és elengedés együtt: ez a haladás titka.” Bruce Lee

Válaszd szét a fikciót a tényektől

A negatív gondolatok és érzelmek elhitethetik veled, hogy vannak testi hibáid, holott valójában nincsenek vagy jóval kisebbek mint gondolod.

Gondolataid és érzéseid nem tények, ezért ne ezek alapján ítéld meg magad. Például, ha úgy gondolod, hogy bizonyos méretű, alkatú, hajszínű, stb. embereket jobban szeretik, akkor az elméd hitté alakíthatja ezt gondolatot.

Nem számít, mennyire vonzó vagy, ha a tükörbe nézel, olyan embert fogsz látni, aki nem elég vonzó vagy akit nem szerethetnek eléggé.

Valójában a szerethetőség és vonzóság nem a mérettől vagy a hajszíntől, stb. függ. Ahhoz, hogy szeresd, amit a tükörben láatsz, el kell különítened a negatív gondolataidat és érzelmeidet attól, aki valójában vagy.



Gondolkozz el, hogy mi az ami igazán bánt vagy foglalkoztat

Ha valami bánt vagy foglalkoztat, az átragadhat arra is, ahogyan látod magas.

Ha például a főnököd (vagy valaki más) szemét volt veled, elkezdheted hülyének érezni magad, aki képtelen megfelelően elvégezni a feladatát.

Ahogy az önbecsülésed romlik, úgy fog szenvedni a külsődről alkotott véleményed is. Ha egy rakás kudarcnak érzed magad, akkor semmi sem fog tetszeni magadban.

Mielőtt azt mondanád magadnak, hogy az a gond ahogy kinézel, inkább gondold át, mi az, ami igazán zavar.

Néha elvonjuk a figyelmünket az életünk valós problémáiról, amelyekkel nem akarunk foglalkozni azzal, hogy megszállottan a külsőnkkel kezdünk el foglalkozni. Ha az összes szabad időnkben a külsőnkkel, diétákkal, edzéstervvel, stb. foglalkozunk, nem kell a valódi problémák megoldásán gondolkodnunk.



Keress pozitív embereket akik támogatnak

A pozitív emberek hajlamosak más pozitív embereket vonzani. Egymást támogatják és építik, nem pedig lerombolják.

Ahhoz, hogy tetszen amit a tükörbe nézve láatsz, töltsd az idődet pozitív emberekkel, akik támogatják a mentális és érzelmi jólétedet.

A pozitív támogatás segít elválasztani a kitalált negatív gondolataidat attól, aki valójában vagy.



Hálaadás gyakorlása

Ha minden napra úgy tekintesz, mint egy lehetőségre a tanulásra, a fejlődésre és az élet élvezetére, akkor hálás leszel azért, amid van, és értékeled a jót az életedben.

A hála gyakorlása megtanít a pozitívra összpontosítani, és javítja önbecsülésed azáltal, hogy emlékeztet a jó tulajdonságaira.

Amikor a tükörbe nézel, a hála segíthet szeretni, amit láatsz.

Minden reggel írd le vagy gondold legalább 5 olyan dologra, amiért hálás vagy. Csinálhatsz magadnak egy Hála üveget is, amibe minden nap belerakod a cetlit amire leírtad miért vagy hálás és mikor rossz passzban vagy átolvasgatom őket.

Légy hálás a testrészeidért is. Még ha nem is úgy néznek ki, ahogyan szeretnéd, egész nap keményen dolgoznak azért, hogy életben tartsanak, elvigyenek helyekre, elvégezzék a mindennapi tevékenységeidet, öleljenek, szerelmeskedjenek, tanuljanak és minden egyéb tevékenységet elvégezzenek.



Értékelj magad

Vedd észre azokat a dolgokat, amiket szeretsz magadban!

Annyi időt töltesz azzal, hogy kritizáld magad, de arra nem szánsz időt, hogy észrevedd a jó tulajdonságaidat is. Írj egy listát azokról a dolgokról, amiket szeretsz magadban, beleértve a fizikai, érzelmi és személyiségjegyeket. **Aztán gyakran olvasgasd ezt a listát.**

Mondj magadnak szép dolgokat!

Mikor mondtál utoljára valami szépet magadnak a külsőddel kapcsolatban? Valószínűleg nem most volt. **Minden nap szánj időt arra, hogy a tükör elé állj és észrevegyél valamit amit szeretsz a testeden.**

Tekintsd magad egy egész emberként!

Ha az önértékelésed teljesen a fizikai megjelenéseden alapszik, akkor figyelmen kívül hagyod az összes többi más jó tulajdonságaidat. Ügyelj arra, hogy ismerd fel mindazt a jót, ami benned van, beleértve a személyiségjegyeidet, a készségeidet és képességeidet, és a társadalom egészéhez történő hozzájárulásodat is.



Fejezd ki magad

Negatív testképed miatt lehet, hogy félsz a kifejezni magad. Tudd, hogy ugyanolyan értékes vagy, mint egy vékonyabb vagy izmosabb vagy egy más hajszínű, stb. ember. Fejezd ki magad azáltal, hogy beszélgetsz azokkal akikkel szeretnél, gyakorolsz művészeteket ha érdekel (vizuális, írás vagy zene), vagy akár megoszthatod a történeted másokkal.

Próbálj ki meditációs technikákat

A negatív testkép gyakran jár együtt rögeszmés és száguldó gondolatokkal azzal kapcsolatban, hogyan nézel ki, és hogy mások mit gondolnak rólad. A meditáció nagyszerű módja annak, hogy megnyugtassa és elcsendesítse az elménket, miközben javítja a mentális egészséget. Mindössze egy egyszerű 2 perces mélylégzés gyakorlat is csodákra képes.

Kényeztesd magad időnként

Az önértékelés testképhez csatolása azt is jelentheti, hogy valószínűleg megfosztod magadat a pozitív tapasztalatól és élvezetektől. Hagyd abba saját magad büntetését és kezd el értékelni, hogy aki vagy. Kényeztesd magad egy kellemes habfürdővel, masszázssal, vagy egy új frizurával.



Találd meg a triggereket

Nem tudsz teljesen túllépni a negatív testképeden, amíg rá nem jössz, mi okozza. Szánj rá egy kis időt, hogy kiderítsd mik ezek. A kiváltó okok lehetnek túl bőséges étkezések, ítélező emberek az életedben, bizonyos helyek (pl. öltözőfülke, strand) vagy azokban az emberek, akiket a közösségi médiában vagy magazinokban látsz.

Korlátozd a közösségi média fogyasztását

A közösségi médiát teljesen elárasztják a nagymértékben szerkesztett fotók, amelyek alapján aztán megítéled, hogy kellene kinézned. Próbáld meg megszüntetni az irreális elvárásokat támasztó fiókok követését. Korlátozd, mennyi időt (napi néhány percet) töltesz a közösségi médián.

Szabaduljon meg a fitness- és kalória számláló alkalmazásoktól

Fitness- és diétás alkalmazások lehetnek a rövid távon hasznos eszközök, de a legnagyobb ellenségekké is válhatnak teskép szempontjából, ha megszállottan számolod a kalóriákat, a makrotápanyagokat, és hogy mennyit mozogsz egy nap. Ha az egész életed e körül forog, akkor itt az ideje, hogy kitöröld ezeket az alkalmazásokat a telefonodból.

Ne mérd magad

Hasonlóan, a mérlegelés segít nyomon követni a változást, de van egy pont, ahol ez a szokás megszállottsággá alakulhat. Nem kapsz pontos adatokat, ha naponta méred magad. Korlátozd a mérlegelést heti egy alkalomra vagy teljesen szabadulj meg a mérlegtől.



Bókolj másoknak

Te is tudod, milyen nehéz negatív testképpel élni. Az is világos, hogy sokan mások is küzdenek ezzel a problémával. Igyekezz rendszeresen valódi dicsérettel illetni a hozzád közel állókat vagy akár idegeneket is. Ez segítheti őket a testképük javításában, te is jól érzed magad tőle és elfogadóbbá is válsz általa.

Vásárolj olyan ruhákat, amelyek jól állnak rajtad

Lehet, hogy vannak testrészeid amik annyira nem tetszenek, de ez nem jelenti azt, hogy az egész testedet el kell rejtened és bő, unalmas, konzervatív ruhákat kell hordanod vagy túl szűk ruhákba kellene belegyömöszölnöd magad. Inkább vásárolj olyan ruhákat, amelyekben kényelmesen érzed magad és jól állnak rajtad. Győződj meg róla, hogy megfelelő a méret és kiemeli a legjobb tulajdonságaidat.

Keress olyan hobbit, ami leköt

Lehetséges, hogy azért foglalkozol annyit a megjelenéseddel, mert a munkád nem foglalja le az elmédet napközben. Itt az ideje, hogy olyan hobbit találj, amely aktívan tart és eltereli a figyelmedet a megjelenésedről. Kipróbálhatod a túrázást, kerékpározást, festést, gitározást, éneklést vagy bármi más.

Támogasd a rászorulókat

Néha, a legjobb módja annak, hogy jobban érezd magad és magabiztosabbá válj, ha támogatod a közösséget. Ezáltal szembesülsz azokkal a küzdelmekkel, amiken mások mennek keresztül és hálásnak érezheted magad azért, ami a te életedben van.



Házi feladat

- ☐ Egyél és mozogj az egészségedért
- ☐ Vedd észre, amikor másokhoz hasonlítod magad, és hagyd abba. Emlékeztess magad, hogy vonzó és jó emberek mindenféle formában és méretben vannak.
- ☐ Engedd el a perfekcionizmust, és fogadd el magad olyannak, amilyen most vagy. Attól még akarhatsz változni, de sokkal hatékonyabb, ha úgy teszed, hogy közben szereted és elfogadod magad, ahelyett, hogy gyűlölnéd magad.
- ☐ Tedd azt, ami neked működik, ne másokat utánozz.
- ☐ Gondold át, mi az, ami VALÓBAN zavar téged.
- ☐ Válaszd szét a ténnyt a fikciótól. Ez a gondolat TÉNYLEG igaz?
- ☐ Ha ehhez segítségre van szükséged, legyen néhány támogató ember az életedben, akik segítenek elkülöníteni a kitalált negatív gondolataidat attól, aki valójában vagy.
- ☐ Naponta gyakorold a hálát. Ha van kedved hozzá, használj egy hálaüveget.