

An illustration in shades of brown and beige showing two hands cupping a heart. The hands are positioned at the top, with fingers slightly curled, and the heart is nestled in the center. The background is a soft, light beige gradient. A vertical brown line is on the left side of the page, and a dark brown circle is in the top left corner.

Szeresd a tested!

Lelekiságs

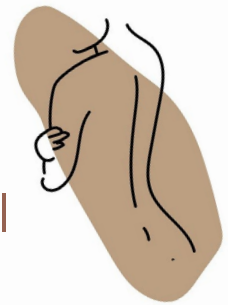
FRANKÓ BETTA
tanácsadó szakpszichológus

2024 | Minden jog fenntartva.

“UTÁLOM MAGAM, HA A TÜKÖRBE NÉZEK...”

Testképünk alapvetően befolyásolja önbizalmunkat, ezért testünkkel és megjelenésünkkel kapcsolatos szorongásaink rendkívül rombolóan hatnak önértékelésünkre. **A testünkkel kapcsolatos ellenérzéseink** – például, hogy “nagy az orrunk” vagy “csúnya a fenekünk” – **különösen fájdalmasak és megterhelőek lehetnek olyan életszakaszokban, amikor érzékenyek lehetünk arra, hogy változik a testünk** (pl. kamaszkorban, terhességek után vagy akár változókorban is.)

Bár igaz, hogy minél korábban tudjuk elfogadni testünket, annál jobb – hiszen annál több önmarcangolástól óvhatjuk meg önmagunkat -, **azonban sosem késő hogy megváltoztassuk testi önképünket**. Ehhez nyújthat segítséget az alábbi önismereti gyakorlatsor.



ÖNISMERETI KÉRDÉSEK & GYAKORLATI ÁTÜLTETÉS

A következőkben olyan önismereti kérdéseket találsz, amelyek segítenek abban, hogy megvizsgáld a testeddel való kapcsolatod és közelebb kerülhess ahhoz, hogy jól érezd magad a bőrödben.

Így dolgozz ezzel a munkafüzettel:

Tölts magadnak egy kávé vagy teát, (ha van kedved, tedd be a kedvenc nyugtató zenédet) és **adj magadnak körülbelül 45-60 percet arra, hogy megválaszold a kérdéseket**. Légy nyitott és írd le mindent, ami eszedbe jut anélkül, hogy cenzúráznád önmagad. Próbáld meg olyan őszinte lenni magaddal, amennyire csak tudsz, és figyelj meg, hogyan érezd magad a kérdések megválaszolása után.

AKKOR IS UTÁLNÁM EZT A TESTET, HA NEM AZ ENYÉM LENNE?

Képzeld el, hogy tested valaki máshoz tartozna. *Ha saját tested a párod, barátnőd vagy testvéredé lenne, vajon mondanál neki olyan dolgokat, mint hogy „undorító a bőröd”, „hogy nézel már ki!?”*, vagy „hájás dög vagy”? Minden bizonnyal nem, hiszen tudod, hogy ezek mennyire fájdalmas szavak! Nem beszélve arról, hogy szereted és elfogadod őket olyanok, amilyenek.

Hasonlóan, a tükörben látott önmagad szeretete is azzal kezdődhet, hogy elfogadod a testedet olyanok, amilyenek teremtetett.

Tedd fel magadnak a kérdést:

**Vajon tudnám szeretni ezt a testet,
ha nem hozzám tartozna?**

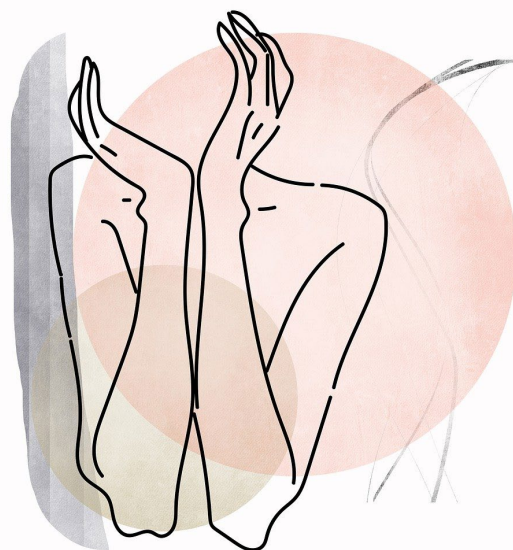
Ha a válaszod igen, már jó úton haladsz, hiszen ez azt jelenti, hogy *tudod*, hogy a tested **alapvetően szerethető és jó test**.

Ha a válaszod nem, különösen **fontos, hogy rányisd szemed tested csodálatos képességeire** és megtanuld értékelni azokat; valamint hogy megvizsgáld, honnan is erednek önkorbácsoló gondolataid.

Szelíd emlékeztető:

Tested egyetlen otthonod ebben az életedben. Éppen ezért a foltjainkkal, ráncaikkal, hegeinkkel való kibélülés jutalma az érzés, hogy hazatértünk.

Megérdemled, hogy ne harcolj önmagaddal tovább!



KÁROS GONDOLATAID NYOMÁBAN

Azt hiszem, ezek miatt vádoltam vagy vádlom legtöbbit a testemet...

Ezekért a testi jellemzőimért ért korábban megszégyenítés vagy kritika...

Ők azok a személyek, akiknek a testéhez a legtöbbit hasonlítgatom a sajátomét:

MI AZ, AMIT IGAZÁN TUDOK ÉRTÉKELNI A TESTEMBEN?



Tested csodálatos szépséggel rendelkezik és rendkívüli dolgokra képes: lélegzik, áramlik, mozog és mozgat... Persze, **nehéz erre gondolni, amikor viszket, fáj, csíp, puffad és szúr**, netán valamilyen krónikus betegség ver gyökeret benne.

Minden vélt vagy valós hibája ellenére, a tested és a szervezeted *alapvetően jót akar Neked*, amikor idomulni próbál életviteledhez. Értékelj tehát a szervezeted: **Mi mindent tesz érted a tested, amit őszintén meg tudnál köszönni neki?**

Ezek azok a dolgok, amiket igazán tudok értékelni a testemben...

Ezek azok a testrészeim, amikben képes vagyok felfedezni a szépséget vagy a különlegességet...

Ha őszinte vagyok magammal, azt hiszem, a testem megérdemelné azt, hogy...

Azt hiszem, itt az ideje, hogy megbocsássam a testemnek azt, hogy...

MIT TEHETEK ÉN AZÉRT, HOGY ÚJRA BÍZZUNK EGYMÁSBAN?

Lehet, hogy tested jelzett, hogy ételre van szüksége, Te azonban megvontad azt magadtól. Lehet, hogy tested jelzett, hogy elég, már feszül a gyomrod, Te mégis folytattad az étkezést. Lehet, hogy tested jelzett, hogy nem bírja tovább, pihennie kell, Te mégis továbbhajtottad. Ha például hosszú éveken keresztül fogyókúrával sanyargattad a tested vagy rendszertelenül aludtál, nem alakulhatott ki benne egy természetes ritmus.

Ahogy meg kell tanulnod újra bízni a testedben, **úgy a testednek is meg kell tanulnia bízni benned**, s ezért előbb Neked kell tenni felé lépéseket.



Vizsgáld ehhez meg:

Milyen életmódot tudsz kialakítani, amivel mind a ketten jól jártok? Mit kell átalakítanod az életritmusodban, hogy az következetesebb és kiszámíthatóbb lehessen a tested számára?

Bár elsőre ijesztőnek tűnhet egy éjszakai bagolynak a korai fekvés, vagy az energiáitallal kezdőknek egy egészséges reggeli bevezetése a napba, ezeket a változtatásokat hosszú távon rendkívül meghálálja szervezeted.

Igen, ez a váltás erőfeszítést igényelhet, de Neked kell megtenned az első lépést: nem várhatod hogy a tested tegye meg azt helyetted.

KERÜLJ ÖSSZHANGBA A TESTEDDEL

Mit tehetsz azért, hogy bizalom alakuljon ki közöttetek?

Testem és egészségem érdekében az életritmusomban azt szeretném átalakítani, hogy...

Azt hiszem, a testemnek szüksége van több...

Azt hiszem, a testemnek szüksége van kevesebb...

MIRE VAN **MOST** LEGINKÁBB SZÜKSÉGEM AHHOZ, HOGY SZERETETTEL KAPCSOLATBA KERÜLJÜNK?

- Több vízre? Friss levegőre? A kóla elhagyására? A dohányzásról való leszokásra? Hidratáló krémekre? Energizáló ételekre? Masszázsra? Ízületi kimoztatásra? Alvásra? Gerinctornára? Intimtornára? Jógára? Több önmagammal töltött, szereteteli időre?
- Tedd fel magadnak a kérdést: Mi az az egy dolog, ami most leginkább hiányzik a testemnek? Mi az, amit a lehető legrövidebb időn belül, máris megtehetek a testemért?
- Ne halogass, vedd kezébe az egészséged!

Mi az, amit nem halogathatok tovább testem érdekében?

Amire most leginkább szüksége van a testemnek, az a(z)...

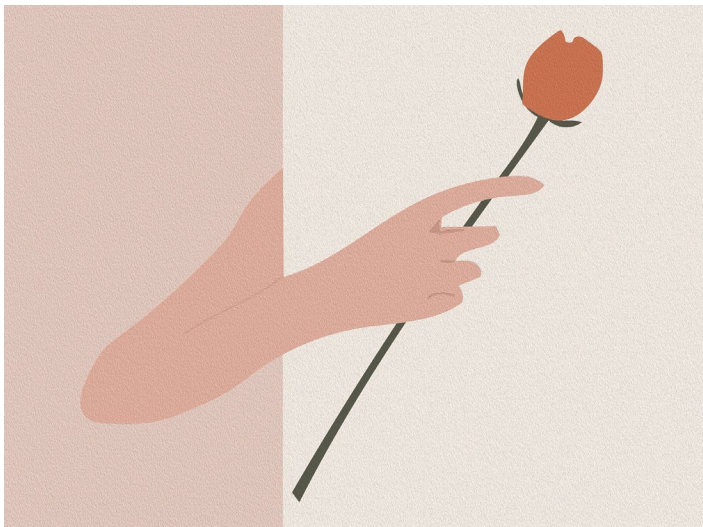
Az elkövetkezendő 1 hétben ezek lesznek a konkrét lépések amit megteszek az egészségemért...

Az elkövetkezendő 1 hónapra ez lesz a célkitűzésem...



Tudatosan fogok figyelni arra, hogy elkapjam azokat a gondolataimat, amikor...

Testi – és lelki – egészségem érdekében törekedni fogok arra, hogy...



NE FELEDD:
AZ ÖNSZERETET ÉS ÖNKÉPED
ERŐSÍTÉSE NEM MEGY EGYIK
PILLANATRÓL A MÁSIKRA.
SOSE ADD FEL!
A KULCSSZÓ MINDEN ESETBEN
A GYAKORLÁS! ♥

Minden jót kívánok Neked ehhez!

Szeretettel,

Betta



Tapasztalataid, visszajelzéseid örömmel veszem
a lelkisugo@gmail.com címen.

Maradjunk kapcsolatban!

@LELKISUGO