,,Można być grubym i szczęśliwym, poprzez szacunek do własnego ciała."

Autor: Jolanta Balicka
06.06.2008.
Zmieniony 12.08.2008.

Żyjemy obecnie w społeczeństwie, które koncentruje się na wyglądzie zewnętrznym człowieka. Wskutek niezrozumienia, czym jest prawdziwa radość życia, a przede wszystkim piękno, powstał pewnego rodzaju idealny obraz.

Mniema się, że sprostanie mu jest ,,warunkiem koniecznym&rdquo; do osiągnięcia dobrego samopoczucia, sprawnego funkcjonowania oraz ładnego wyglądu. Ideał ten zawładnął człowiekiem do tego stopnia, ze bardzo trudno jest mu się wyzwolić spod jego dominacji. Sytuacja ta pociąga za sobą różne szkodliwe następstwa. Ciało człowieka odzwierciedla jego indywidualną naturę, dlatego człowiek ma własne usposobienie wyrażające się w pewnej formie. Człowiek rodzi się z określonymi cechami: ze światem uczuć, z określoną zdolnością myślenia, z bardzo osobistą psyche, która charakteryzuje tylko jego. Ciało człowieka jest uzewnętrznieniem cech wewnętrznych, jest wyrazem unikalnej natury stworzenia poszczególnej osoby. Człowiek pozostaje zamknięty na różnobarwny język ciała i ogląda drugiego człowieka poprzez okulary ,,przyjętych norm&rdquo;. Dzieje się tak dlatego, że wiele osób odcina się od swego własnego, wewnętrznego źródła i pozwala sobą manipulować, zamiast żyć w zgodzie z własnym ,,ja&rdquo;. Kiedy osoba otyła odcina się od swej prawdziwej natury, wówczas żyje na powierzchni i wątpi w samą siebie, chce upodobnić się do kogoś, kto jest podziwiany. Szuka potwierdzenia w aprobacie grupy. Próbuje osiągnąć określony wygląd zewnętrzny, w konsekwencji czego staje się sobie obcy. W miarę upływu czasu osoba coraz bardziej gubi swą osobowość. Drastyczne kuracje odchudzające, trendy mody, szał&hellip;Chce się ,,kimś&rdquo; być, lecz jest się wszystkim tylko nie ,,samym sobą&rdquo;. Można zatracić radość pierwotnego, unikalnego bycia. Żyć w przekonaniu, że szczęśliwym można być tylko wtedy, kiedy się jest w stanie sprostać narzuconemu ideałowi: niezadowolenie dręczy człowieka bezustannie.Każda kultura, rasa, społeczeństwo ma swe ,,normy&rdquo;, również w odniesieniu do ,,wyglądu zewnętrznego&rdquo;. Można podążać za tym jak owca w stadzie, lub według własnej, indywidualnej natury. Dopiero wówczas nie dopuszcza się zdrady wobec siebie; w tym miejscu zaczyna się prawdziwe szczęście, zadowolenie z własnego ,,ja&rdquo; dla ,,duszy i ciała, wolne od wszelkich zmagań lub od bardzo względnych ,,norm piękności&rsquo;&rsquo;. Ważne jest aby żyć w harmonii z samym sobą i swoim ciałem, odważyć się radośnie przeżywać samego siebie. Idealnym dla zdrowia jest w radości przeżywać własne ,,okrągłe&rdquo; usposobienie i kochać okrągłe ciało!. Błędem jest kiedy pod przymusem społecznej wizji zmienia się swój wygląd, natomiast ważne jest podczas odchudzania się, czyli troszczenia się o siebie, wiedzieć po co to robię, jaki cel chce osiągnąć. Odkryj radość bycia sobą, odczuwaj wdzięczność wobec życia, które jest w Tobie. Wszystko co miłe zaczyna się w Tobie &ndash; inni ani nie mogą uczynić cię prawdziwie szczęśliwym, ani prawdziwie nieszczęśliwym. Masz na to wpływ tylko ty sam. Jeśli obdarzasz miłością samą/samego siebie, kim kolwiek jesteś, lub jak kolwiek wyglądasz, to masz w sobie zdolność do przekazywania tej miłości i harmonii swemu otoczeniu. Masz prawo do radości, szczęścia, bez względu na swój wygląd. Nie oczekuj miłości, radości lub szczęścia od kogoś innego; znajdź je wokół siebie. Obdaruj najpierw siebie, szanuj swe ciało, rozpieszczaj się za osiągnięty cel. Kochaj siebie, a będziesz kochany/a. W niektórych książkach czytamy: ,,Codziennie stawaj przed lustrem i powtarzaj sobie, że uważasz się za osobę piękną i dobrą&rdquo;. ?le!. Nie ma najmniejszego sensu silić się na pozytywne myślenie przed lustrem, jeśli wewnętrzne przekonanie o sobie jest czymś wręcz przeciwnym. Jeśli uważasz, się za nieatrakcyjną osobę, przeanalizuj ten pogląd w najskrytszej głębi swej jaźni i odkryj, w jaki sposób myśl ta dotarła do twej świadomości, a następnie skończ z nią raz na zawsze. Często osoby, które nie podobają się same sobie, wątpią całkowicie w swą wewnętrzną wartość. Należy się pozbyć takich autodestrukcyjnych negatywnych myśli. Osoba postrzega siebie oczami innych osób, ocenia się według narzuconych schematów. Nie jest zdolna dostrzec prawdziwego piękna zewnętrznego i wewnętrznego we własnej osobie. By je dostrzec, należy najpierw docenić własną wartość jako istoty jedynej i niepowtarzalnej, która nie ma sobie podobnej na całym świecie. Trzeba się otworzyć na własna naturę, na autentyczność swego ,,ja&rdquo;, które naprawdę istnieje i którego nie można zastąpić żadnym innym. Jeśli chcesz zrób mały trening pozytywnego myślenia o sobie. Dokończ na kartkach następujące zdania. Jestem wartościowym człowiekiem, ponieważ&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;..Mogę być dumna/y z&hellip;Lubię siebie dlatego, że&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hell

ip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;&hellip; Serdecznie zapraszam na spotkania indywidualne i grupowe pod nazwą Piękne XL, osoby z nadwaga i otyłością, oraz odchudzające się. Mgr Sylwia OlszewskaPsycholog biznesu i zdrowiaTrener szkoleniowiecTerapeuta 0698099800s.olszewska@op.plwww.creativetraining.pl