

Ocenění vlastního těla,

které nám slouží, i když ne dokonale



*Ocenění vlastního těla
a nedokonalosti*

mini workbook



*M*ichaela *H*ložková

 1. Podívejte se do zrcadla – nebo si jen v mysli vybavte své tělo.

Vyberte 3 části těla, které **jste v minulosti kritizovala**.

Např. ruce, břicho, zuby, oči, nohy...

Část těla:

Co o ní říkám, když ji kritizuji?

Co mi umožňuje?

Za co jí mohu poděkovat?

2. Co se ve mně změní, když místo kritiky nabídnu vděčnost?

 Zkuste se zamyslet:

- Jak se cítíte, když mluvíte o sobě se soucitem?
- Co byste řekla kamarádce, která se cítí stejně jako vy?

💬 3. Věta, kterou si chci připomenout, až zase zapomenu být na sebe laskavá:

(Příklad: Moje tělo nemusí být dokonalé, aby bylo hodné lásky.)

💡 Doporučení:

Můžete si vytvořit vlastní **rituál vděčnosti za tělo**.

Každý den poděkovat jedné části – třeba při oblékání, v koupelně, nebo při pohledu do zrcadla.