detkityumen.ru

Уважайте свое тело: 8 упражнений, которые помогут полюбить себя

Наше тело. Многое в нем нам не нравится, и слишком часто мы забываем, сколь многим ему обязаны. Мы подобрали несколько эффективных способов наладить отношения с собственным телом.

Часто мы выражаем недовольство своим телом: оно недостаточно стройное, подтянутое, нос слишком большой, кожа тусклая... Список собственных несовершенств всегда наготове. Но благодарим ли мы его за тот путь, который оно проделывает?

Конечно, если вы болеете и ваш организм дает сбой, сделать это сложнее. Но и в эти моменты можно осознать, что тело делает все возможное, чтобы справиться с бедой, и почувствовать к нему уважение и благодарность.

Мы — это в том числе и наша телесность, со всеми ее формами, особенностями, ощущениями. А потому мы вольны критиковать свое тело, стремясь к идеалам, или с благодарностью принять тот факт, что другого тела у нас не будет, и начать о нем заботиться. А еще — получать от него удовольствие и сделать шаг к тому, чтобы действительно полюбить себя.

Для начала оцените, насколько ваше мнение о собственном теле влияет на ощущение счастья, самооценку, сексуальность и идентичность. Уважаете ли вы свое тело или злитесь за то, что оно не соответствует вашим фантазиям о 42-м размере? Возможно, самое время заключить мир с вашим физическим "Я".

1. Проговорите свои чувства. Найдите время, когда вас никто не потревожит. Оставшись наедине с собой, разденьтесь и встаньте перед зеркалом (желательно, чтобы оно было в полный рост). Внимательно глядя на себя, говорите вслух обо всем, что видите. Проговаривайте все чувства и мысли, которые приходят в голову, — как положительные, так и отрицательные, о каждой части своего тела. Например: "Я горжусь своими волосами, но мне кажется, что мои уши слегка торчат, и мне ужасно не нравится мой нос".

Отмечайте степень негативных и позитивных чувств о каждом отдельном аспекте своего тела: форме, текстуре, цвете. Это поможет вам в дальнейшем отследить динамику.

2. Напишите письмо своему телу. Выразите благодарность, отвращение, восхищение или недовольство — все, что испытываете по отношению к своему телу. Отметьте, хорошо ли тело служит вам. Это упражнение особенно полезно тем, кто живет с серьезной болезнью или инвалидностью.

3. Заключите со своим телом перемирие. Повторяйте первое упражнение последовательно в течение 10 дней, стараясь все больше и больше принимать свое тело. Затем напишите новое, более позитивное письмо, обещая своему телу уважать его и быть ему признательным.

4. Поразмышляйте и запишите все, что знаете о своем теле и о том, как это влияет на ваше поведение, сексуальность, уверенность в себе и восприятие себя в целом. Откуда у вас эти убеждения? Возможно, пора их пересмотреть.

5. Останавливайте себя, когда у вас возникают негативные мысли о своем теле. Для этого важно научиться замечать моменты, когда эти мысли только начинают закрадываться, и менять собственные оценки.

Вам кажется, что бедра слишком пышные? Возможно, они женственные и скорее говорят о ваших силе и здоровье. Бледность вашей кожи — всего лишь признак аристократических корней, а горбинка на носу — то, за что вас полюбил муж.

Научитесь относиться к себе с юмором — увидите, тело ответит вам благодарностью.

6. Уважать свое тело — значит в том числе заботиться о нем. Скорее всего, вы тщательно выбираете то, чем будете питать ум: книги, выставки, фильмы. Выбирайте и то, что будет насыщать ваше тело.

Занимаясь саморазвитием, не оставляйте в стороне свое тело — найдите занятие по вкусу, которое позволит поддерживать его в хорошей физической форме.

7. Концентрируйтесь на ощущениях. Тело — источник приятных ощущений и удовольствия, оно позволяет нам раскрыть свою сексуальность и наслаждаться ею. Только когда вы научитесь принимать свое тело со всеми его несовершенствами, вы сможете более полно насладиться им. Отбросив мысли о недостатках, учитесь концентрироваться на ощущениях.

8. Учитесь слушать свое тело и никогда не сравнивать его ни с идеалами, ни с подругами, ни с собой в прошлом. Такого тела больше никогда и ни у кого не будет. Позвольте себе признать эту уникальность и начать жить с ней в гармонии.

https://www.psychologies.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5401/