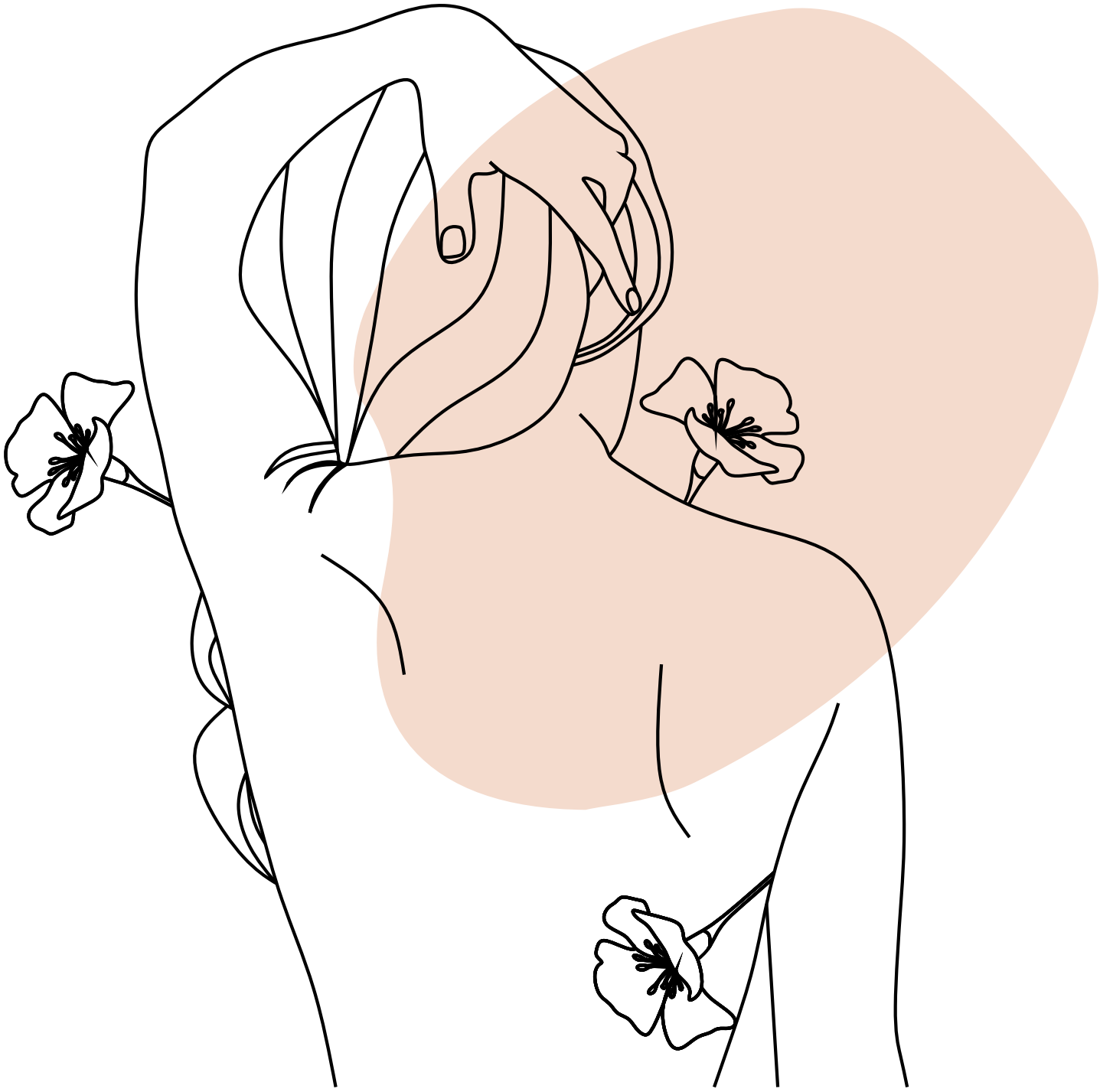


CIAŁO

Dzień 1. wyzwania "Wiosenne Porządki"

wysoko wrażliwa

wysokowrazliwa.pl



Witaj!

Nazywam się Paulina Hycnar i jestem przyjaciółką w drodze do poznania, zrozumienia i pokochania siebie. Moją misją jest wspieranie kobiet w redefiniowaniu wrażliwości poprzez wzmacnianie samooceny i proces samoakceptacji.

Dziś rozpoczynamy darmowe wyzwanie "Wiosenne porządki", podczas którego pomogę Ci uporządkować Twoje nawyki związane z 3 obszarami Twojego życia.

Czas na pierwszy z nich: CIAŁO!

Na kolejnych stronach przygotowałam dla Ciebie garść wskazówek teoretycznych oraz praktyczne ćwiczenia, które przeprowadzą Cię przez ten temat. Na końcu zeszytu ćwiczeń czeka na Ciebie niespodzianka - częstuj się :)

A teraz - jeśli jesteś gotowa, złap mnie za rękę i ruszajmy!

DZIEŃ 1.
CIAŁO

TWOJA RELACJA Z CIAŁEM

Nawyki związane z Twoim ciałem to nie tylko jedzenie warzyw oraz ćwiczenia. One również są bardzo ważne i mają duży wpływ na to, jak wygląda Twoje ciało i jak się z nim czujesz. Jednak podczas wyzwania, zaproszę Cię do tego, byś skoncentrowała się na spojrzeniu holistycznym na Twoje ciało. Zacznijmy od relacji, jaką z nim masz.

Relacja, jaką zbudowałaś ze swoim ciałem, jest podstawą tego, w jaki sposób go traktujesz i jak o nim myślisz. Na tę relację składają się przede wszystkim: komunikaty na temat Twojego ciała, które usłyszałaś od innych (zarówno komplementy, jak i krytykę), Twoje przekonania na temat ciała, odżywiania, aktywności fizycznej, wagi itp., Twój *body image* oraz wpływy kultury, w której żyjesz.

Jeśli czytając to, myślisz sobie, że Twoja relacja z ciałem nie jest zbyt dobra, prawdopodobnie spędziłaś wiele lat wzmacniając niekorzystną relację ze swoim ciałem. Dobra wiadomość jest jednak taka, że ta relacja i sam sposób, w jaki myślisz o swoim ciele, możesz zmieniać w ciągu całego Twojego życia. I że to TY go kształtujesz.

Możesz robić to świadomie - wdrażając sposoby myślenia, jakie chcesz mieć - lub nieświadomie, kiedy bez wewnętrznej weryfikacji przyjmujesz wszystkie opinie innych i traktujesz swoje ciało jako element, który musi się do czegoś dopasować.

TWÓJ "BODY IMAGE"

Body image, czyli obraz Twojego ciała, jaki masz zapisany na dany moment w Twojej głowie, to nie tylko sam aspekt fizyczny. Na całościowy body image składają się 4 elementy.

To, jak widzisz swoje ciało, to pierwszy element. Tutaj warto pamiętać, że w rzeczywistości nie zawsze jest tak, jak to widzisz.

Kolejny to sposób, w jaki czujesz się we własnym ciele lub w jaki czujesz się ze swoim ciałem.

Bardzo ważny jest również Twój system myśli oraz przekonań na temat Twojego ciała. To jest trzeci punkt.

Ostatnim, czwartym elementem Twojego obrazu ciała, są właśnie nawyki. Czyli to, w jaki sposób zachowujesz się wobec Twojego ciała i jak je traktujesz. Z miłością czy z wrogością. Z szacunkiem czy z obojętnością. Z akceptacją czy z ciągłymi wymaganiami i poprzeczkami. Pamiętaj, że nawyki to nie tylko sen i dieta - to również wszystkie rzeczy, które robisz i mówisz do swojego ciała.

Jeśli chcesz uzdrowić swoją relację z ciałem, warto byś skupiła się na holistycznym jej uzdrawianiu, czyli brała pod uwagę wprowadzanie wspierających działań we wszystkich tych 4 obszarach.

DZIEŃ 1.
CIAŁO

SAMOAKCEPTACJA I KOMPLEKSY

Samoakceptacja to istna kraina paradoksów - i mówię to za każdym razem, gdy o niej wspominam. Chyba największy mit z nią związany słyszę niemal każdego tygodnia. Brzmi on tak: jeśli chcesz coś zmienić, nie akceptuj, a jeśli nie możesz czegoś zmienić, nie pozostaje Ci nic innego, jak tylko to zaakceptować.

Słyszałaś to? A czy w to wierzysz?

Prawda jest taka, że tylko poprzez prawdziwą akceptację jest możliwa zmiana. Kiedy pogodzisz się z tym, że - w tym przypadku - Twoje ciało wygląda dokładnie tak w tym danym momencie, poczujesz spokój i uwolnienie. Jeśli natomiast będziesz koncentrować się tylko na tym, czego nie akceptujesz - będzie to rosło w Twoich oczach (i polu psychicznym), wpędzając Cię w obłęd poprawek. Mój apel do Ciebie: pracuj nad akceptacją.

PSYCHOSOMATYKA

Podczas omawiania tego dnia wyzwania, weźmiemy również pod uwagę zdrowie psychosomatyczne ciała. Psychosomatyka to dziedzina nauki, która łączy wpływ psychiki i umysłu na fizyczne objawy i dolegliwości organizmu ludzkiego.

Zgodnie z psychosomatyką, jedną z najczęstszych przyczyn chorób ciała są zablokowane emocje oraz napięcie w ciele.

Widzisz więc teraz, że by prawidłowo dbać o ciało, nie wystarczy jeść warzyw i wychodzić na spacer. Nie można zapominać o stanie naszej psychiki, radzeniu sobie z emocjami, technikach na stres oraz ogólnym samopoczuciu psychicznym.

Zadanie domowe

1. Wyszukaj w internecie lub zaobserwuj konta na IG, które pokazują proces retuszu ujęć kobiecego ciała (ja polecam *@danaemercer*).

2. Stwórz listę wdzięczności dla Twojego ciała. Wypisz to, co dzięki niemu możesz robić, czuć, doświadczać, dotknąć, smakować, słyszeć...

3. Za każdym razem, gdy spojrzysz w lustro, powiedz sobie: *Całe moje ciało zasługuje na moją miłość i opiekę właśnie takie, jakie teraz jest*.

ĆWICZENIE 1.

Na początku przyjrzyj się obrazowi Twojego ciała. Na tzw. body image składa się kilka elementów - to, jak widzisz swoje ciało, jak się z nim (lub w nim) czujesz, jak o nim myślisz i jak je traktujesz. Odpowiadając na pytania w tym ćwiczeniu postaraj się skoncentrować na tym, jak rzeczywiście wygląda to u Ciebie teraz, a nie jak chciałabyś, by to wyglądało (na to przyjdzie czas w ostatnim pytaniu). Pamiętaj, że nie ma dobrych i złych odpowiedzi - jest to, co czujesz.

Jak *widzisz* swoje ciało?

Jak *czujesz się* ze swoim ciałem?

Jak *myślisz* o swoim ciele?

Jak *zachowujesz się* wobec Twojego ciała (Twoje nawyki)?

Jak *chciałabyś* widzieć, czuć się, myśleć i zachowywać wobec Twojego ciała?

ĆWICZENIE 2.

Poniżej przygotowałam dla Ciebie zestaw pytań, który pomoże Ci przyjrzeć się przekonaniom związanym z Twoim ciałem, wyglądem, jedzeniem, aktywnością fizyczną... Zacznij to ćwiczenie od odszukania w sobie przekonania, które negatywnie wpływa na Twoje myślenie o swoim ciele lub innych związanych z nim obszarach, które wymieniłam. Następnie odpowiedz na pytania.

Jakie negatywne przekonanie krzywdzi Twoją relację z ciałem?

Co ukształtowało ten sposób myślenia?

Jak czujesz się przez to przekonanie?

Na ile czujesz, że to przekonanie jest prawdziwe? Jak głęboko w nie wierzysz? Zaznacz na skali, gdzie 1 to prawie wcale, a 10 - bardzo, bardzo, bardzo.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Jakie znajdujesz dowody (fakty) na to, że to przekonanie jest prawdziwe?

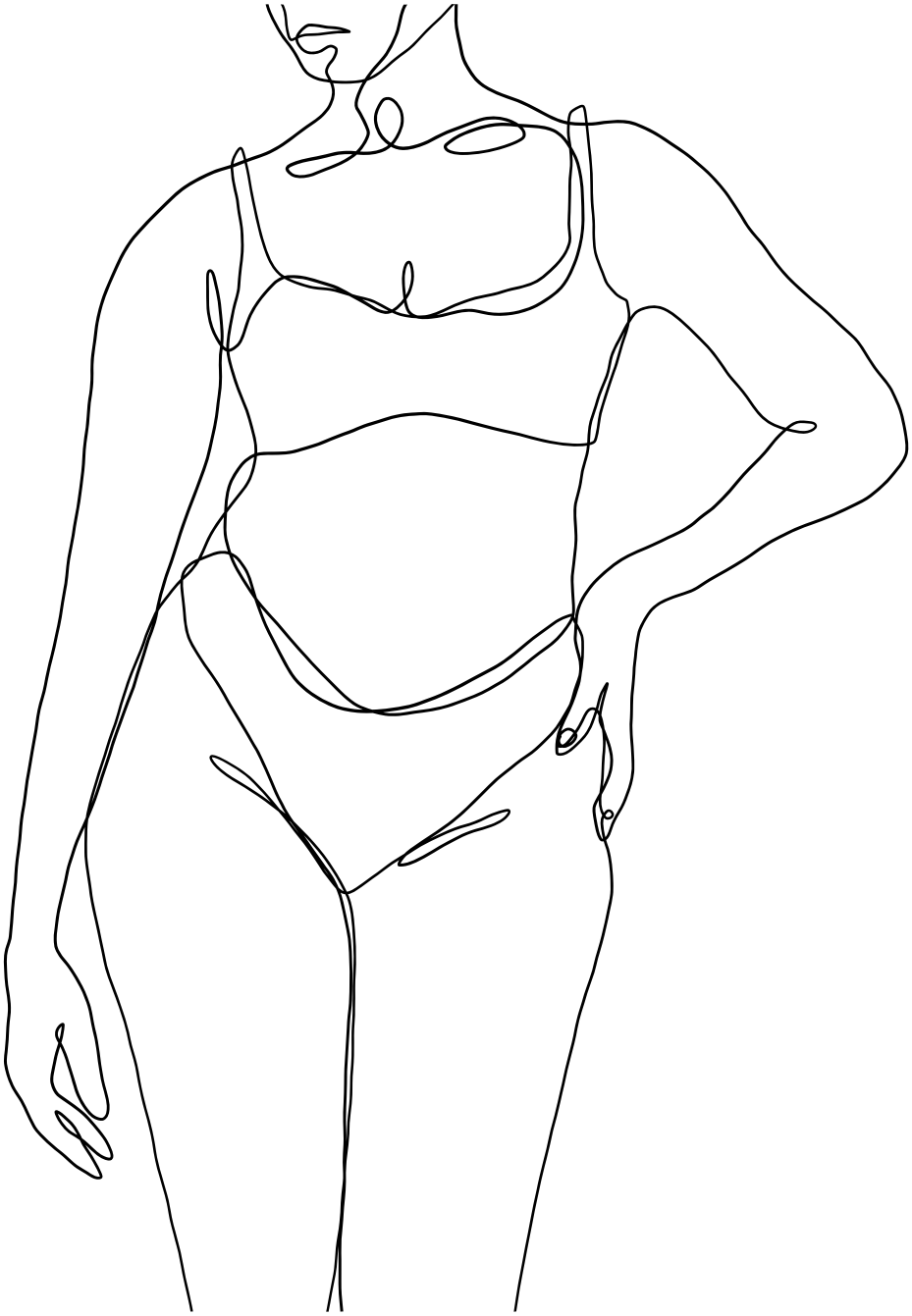
Jakie znajdujesz dowody (fakty) na to, że to przekonanie **nie jest** prawdziwe?

Biorąc pod uwagę te fakty, jak brzmi bardziej odpowiednie przekonanie?

Jak czujesz się dzięki temu nowemu przekonaniu?

ĆWICZENIE 3.

W tym ćwiczeniu skoncentrujesz całą swoją uwagę na swoim ciele i tym, co oraz gdzie w nim czujesz. Poniżej przygotowałam dla Ciebie sylwetkę kobiecego ciała. Zaznacz na niej miejsca, gdzie odczuwasz napięcie, zablokowane emocje, ciężar, presję idealnego wyglądu oraz inne narzucone przez Ciebie lub innych wymagania. Opisz na rysunku, co i gdzie czujesz. Jeśli będzie to dla Ciebie pomocne, zamknij oczy i wsłuchaj się w Twoje ciało, które potrzebuje Twojej uwagi (i które tak bardzo na nią zasługuje).



LISTA WSPIERAJĄCYCH NAWYKÓW

Poniżej przygotowałam dla Ciebie listę nawyków, które możesz wprowadzić do swojego życia, by zadbać o swoje ciało. Wybierz te, które czujesz, że najbardziej są Ci potrzebne i małymi kroczkami zacznij wdrażać je na co dzień. Na następnej stronie znajdziesz **Nawykomierz** - narzędzie do mierzenia nawyków. Wykorzystaj go, by motywować się w tej drodze oraz do analizy Twoich działań. Powodzenia!

- codzienne wychodź z domu na świeże powietrze
- pij odpowiednią ilości wody (jeśli tego nie robisz - nie pomijaj tego punktu!)
- planuj swoje posiłki o podobnych porach
- wychodź na codzienne spacery
- zwracaj uwagę, z jaką intencją i nastawieniem spoglądasz w lustro
- dbaj o długość i jakość snu
- codziennie wieczorem dopisuj do swojej listy wdzięczności nowe punkty (rzeczy, których dziś mogłaś doświadczyć, poczuć dzięki Twojemu ciału)
- przyjmuj komplementy od innych zamiast je odrzucać
- ubieraj się tak, jak czujesz się pewna siebie i szczęśliwa
- regularnie rób kontrole Twojej listy obserwujących - jeśli jakiś profil wywołuje w Tobie niechęć do Twojego ciała, kliknij unfollow (przynajmniej do momentu, gdy nie będzie tak na Ciebie wpływać)
- dbaj o regularne badania kontrolne
- zwracaj uwagę na komfort ubrań podczas zakupów

Tutaj możesz dopisać własne nawyki, które chcesz wdrożyć dla CIAŁA:

NAWYKOMIERZ

AFIRMACJA NA TEN MIESIĄC:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Nawyk #1:																															
Nawyk #2:																															
Nawyk #3:																															
Nawyk #4:																															
Nawyk #5:																															

NIESPODZIANKA

Jeśli jesteś w drodze do samoakceptacji i szukasz wsparcia innych kobiet, dzisiejsza niespodzianka jest dla Ciebie!

CHODŹ DO NAS, RAZEM RAŹNIEJ!

Szukasz zrozumienia? Miejsca, gdzie możesz wymienić się swoimi myślami i poprosić o poradę inne kobiety?

Zapraszam Cię do mojej darmowej grupy "Wysoko Wrażliwe Kobiety" na FB, gdzie stworzyłam dla nas przyjazną i bezpieczną przestrzeń.

Zajrzyj na mój najnowszy post w grupie o drodze do samoakceptacji - przeczytaj i podziel się swoimi przemyśleniami i tym, co Ci pomaga. Będzie nam bardzo miło, jeśli będziesz tam z nami!

KLIKNIJ TUTAJ, BY PRZEJŚĆ DO GRUPY

