

A tested a legjobb barátod: 5 eszköz, hogyan kezd el szeretni a tested.  
Hogy tudnád jellemezni a kapcsolatod a testeddel?  
Írta: Dr. Dain Heer a Beauty+Style-ban  
Fordította: Habalin Csilla



Ha kapcsolatban lennél éppen most a testeddel, hogyan jellemeznéd? Szerető, könnyed, energikus? Stresszes, strapás és nehéz? Vagy teljesen elkerülöd, hogy ezen töprengj?

Egy dolog van, amit ritkán teszünk a testünkért, hogy elismerjük, hogy a testünk tudja, hogy mit szeretne, akkor is, ha mi nem!

Évekkel ezelőtt nem szerettem a testem; csúnyán bíráltam, és túlméretezett ruhákba bújtattam. Ráerőszakoltam, hogy mit tegyen, mit egyen, annak kieroszakolására, hogy megváltozzon.

Egy napon egy barátom azt mondta, hogy milyen szép testem van, és meggondolhatnám, hogy többet mutassak belőle. Így aztán vettem néhány alakot követő inget. 100% poliészterből készültek, de egy fejlődés volt, azokhoz a bő ingekhez képest, amiket addig viseltem.

Egy napon egy Banana Republic üzlet előtt sétáltam, megláttam egy vászon inget a kirakatban. Úgy éreztem, a testem gyakorlatilag üvölt: „Vigyél oda!” Megpróbáltam az inget, hát persze, hogy csodálatosan éreztem magam benne, és nagyszerűen állt. Kihúztam magam.

Jobban éreztem magam. Teljesen megváltozott, a járásom.

Ez volt annak a kezdete, hogy éber lettem a testem kívánságaira. Észrevettem, hogy a testem folyamatosan jelzi, hogyan öltözzek, mit szeretne enni, milyen mozgásra vágyik, de túl elfoglalt voltam ahhoz, hogy meghalljam, mit mond! Ismerősen hangzik?

Íme, néhány könnyű, és egyszerű dolog, amivel elkezdhetsz megteremteni egy másfajta kapcsolatot a testeddel – és ha hozzám hasonló vagy, még egymás legjobb barátáivá is válhattok:

### 1. Légy hálás a testednek, ne kritizáld!

Azt tanították nekünk, hogy higgyük el, hogy a testünk és önmagunk bírálata motivál minket a változásra. De ez valójában nem működik.

Sokkal könnyebb, és sikeresebb (és mókásabb!) lehet az edzés, az étkezés, és bármi mása minnek köze van a testedhez, ha abbahagyod az ítélezést, és a hálát választod helyette.

Miért vagy hálás a testednek?

Kezdj el minden nap 3 dolgot leírni, és folyamatosan bővítsd a listát!

Minél jobban bírálod a tested, annál több stresszt teszel rá. Minél hálásabb vagy a testednek, te és a tested, mindketten annál jobban tudtok lazítani, élvezni az életet, és a gyógyulás és változás is sokkal gyorsabbá válik.

### 2. Gondozd a tested!

Csinálj valamit minden nap a testeddel, ami tápláló a számára – napi egy órát, és hetente 1 napot! Kötelezd el magad, hogy ÉLVEZNI fogod a tested!

### 3. Kérdezz, ne utasíts!

Kérdezd meg a tested, mit szeretne enni, inni, és csinálni! Izomtesztelést is végezhetsz. Állj egyenesen, lábak előre néznek (lábujjak és sarok). Helyezd az ételt a napfonatod elé, és kérdezd meg a tested, hogy szeretné e megenni.

Ha előre mozdul, szeretné, ha hátra, nem. Ha oldalra, lehet, hogy más kérdést kell feltenned. „Szeretne a testem enni, vagy inkább csak inni szeretne?”

Vagy egyáltalán nem szeretne most semmit?

### 4. Ne gyárts hipotéziseket!

Ne feltételezd, hogy az „egészséges” étel jó a testednek, és az „egészségtelen” étel rossz. Néha a tested csak egy kólát kíván. Ha abbahagyod, hogy bizonyos ételeket bírálj, és csak ráhangolódsz a testedre, és arra, hogy mit szeretne, a tested meghálálja, és több vidámságban lesz részed.

### 5. Minden test más!

Nagyon erős kultúrája van annak, hogy megmondják nekünk, hogy bevinnünk a testünkbe, és mit helyes, és mit helytelen viselnünk a testünkön. Kérlek, tudd, hogy a tested egyedi. Nem olyan, mint mások teste.

Vannak dolgok, amik bizonyos testeknek működnek, de nálad nem, és fordítva. Folyamatosan kérdezd a tested, és próbálj ki különböző dolgokat!

Figyelj, hogy melyik választásaid teszik a tested, és annak működését jobbá.

Ami igaz számodra, és a tested számára, az mindig könnyű érzést kelt.

Válaszd azt, ami könnyűvé tesz!