

## Vess véget a testeddel folytatott harcnak 2. rész

### Blossom Benedict írása

- Add fel az EGÉSZSÉG - játszmat

Igen, jól hallottad! A dietetikusok utálni fognak azért, amit most mondok, de annyi nézőpontunk van arról, hogy mi egészséges és mi nem, hogy anélkül ítéljük meg az étелеinket, hogy tudnánk, a testünk hogyan reagál rájuk, szereti vagy nem szereti őket. A kelkáposzta egészséges, igaz? Nos, annak mégsem, akinek alacsony a pajzsmirigy hormonszintje. A paradicsom is egészséges, ugye? De nem, ha gyomorsavad van. A cukor egészségtelen. Valóban az? Minden esetben?

Két választásod van: vagy óvatosan elkészíted a számodra jó és rossz élelmiszerek listáját, vagy elfelejtesz mindent, amit valaha is hallottál az étелеkről és minden pillanatban megkérdezed a testedet, hogy mire vágyik. Meg fogsz lepődni, hogy a tested milyen biztosan tudja, mit szeretne, és hogy mennyire együttműködik veled. Ő is szeretné magát nagyszerűen érezni!

- Légy hálás a visszajelzésekért

Milyen gyakran leszel frusztrált egy fejfájás miatt? Vagy leszel mérges, amikor fáj a hátad? Mi van akkor, ha a testedben megjelenő fájdalmak nem mindig jelentenek rosszat? Mi van akkor, ha a tested utolsó eszközként a fájdalom segítségével próbál meg kommunikálni veled?

Ha valahol fájdalmat érzel, légy hálás és tedd fel a kérdést: Testem, mit az, amit próbálsz megmutatni nekem? Talán nem tetszett neki valami, amit ettél? Vagy egy rossz hangulatú beszélgetésre reagál így? Mi az, amit így próbál neked elmondani?

- Engedd meg magadnak a Változást

Az emberek szeretik az állandóságot, de az igazság az, hogy minden nap mások vagyunk. Más az időjárás, változik a hangulatunk és mások az igényeink is. Ahelyett, hogy próbálnánk kitalálni, hogy mit kellene rendszeresen ennünk vagy, hogy mi legyen a nyári edzéstervünk,

foglalkozzunk a mostani pillanattal. Mi az, amit a tested szeretne a mai napon? Mi van akkor, ha nem kell mindenben következetesnek lenned? Mert a tested biztosan nem az!

- Ne ítélkezz

Hányszor ítélkezel a tested felett nap, mint nap? Ha úgy bánnál a kutyáddal, ahogy legtöbb ember a testével bánik, az biztosan világgá szaladna! Meglepő, hogy a tested nem szívesen működik együtt veled? Kezdj el észrevenni minden alkalmat, amikor ítélkezel a tested felett és ilyenkor minden esetben mondd ezt magadnak: Ez egy érdekes nézőpont! Amikor végre felismered, hogy az ítéleteid nem azonosak az igazsággal, nem fognak többé kontrollálni. Onnantól kezdve a szabadság útján jársz majd.

- Összpontosíts a hálára

Ahelyett, hogy azokra a dolgokra koncentrálnál, amiket szeretnél, ha működnének, légy hálás azokért, amik már működnek. Készíts egy listát azokról a dolgokról, amikért hálás vagy a testeddel kapcsolatban és emlékeztess magad ezekre naponta. Hogy nincs sok ilyen dolog? Mi van például azzal, hogy képes vagy látni? Hogy érzed a szellőt a bőrödön? Mindig sokkal több mindenért lehetünk hálásak, mint amit elsőre gondolunk!

Sokkal könnyebb valamit a hála teréből tekintve megváltoztatni, mint az ítélkezés teréből. Próbáld csak ki!

Azzal, hogy felfedeztem a kérdéseket, nem zártam ki az orvosokat, kutatásokat vagy könyveket a lehetőségek közül. Neked sem kellene! Ma minden rendelkezésemre álló információt használlok.

Mégis, amikor a testemmel kapcsolatban meghozandó döntésekről van szó, elcsendesedem és megkérdem: Mit tudok? Többé már nem okolok másokat azért, ahogyan érzek. Tudok hálás lenni azért a tudásért, ami az orvosoktól származik, de végtére is tisztában vagyok azzal, hogy rajtam kívül senki másnak nem köszönhető az, hogy nagyszerűen érzem magam.

Azzal, hogy a saját testemben megtaláltam a lelki társam, az emésztési problémám eltűnt, a pajzsmirigy értékeim ismét normálissá váltak (ami elvileg nem lehetséges), és ami a legfontosabb, hogy újra élvezhetem, hogy van testem.

Micsoda ajándék, hogy többé nem állunk már harcban! Neked is itt az idő, hogy véget vess a testeddel folytatott harcnak? Ha igen, akkor milyen kérdéseket tehetsz most fel?

[Az eredeti cikk angolul](#)

Fordította: Dezső Judit