|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Δώδεκα Βήματα για Αποδοχή Σώματος | [Εκτύπωση](http://hcfed.gr/index2.php?option=com_content&task=view&id=136&pop=1&page=0&Itemid=75) | [E-mail](http://hcfed.gr/index2.php?option=com_content&task=emailform&id=136&itemid=75) |

|  |
| --- |
| Δώδεκα Βήματα για την Αποδοχή του Σώματος μας.  1. Δες ότι είσαι δυνατή-ος και ευχαρίστησε το Θεό που είσαι ζωντανή-ος.  2. Αναζήτησε πρόσωπα τα οποία δεν έχουν το ιδανικό βάρος, αλλά τα έχουν καταφέρει καλά στη ζωή τους.  3. Πέταξε κάθε τι που συσχετίζεται με δίαιτα. Κάθε φορά που πας να ζυγιστείς, να θυμάσαι ότι «η ζυγαριά είναι για τα ψάρια κι όχι για τους ανθρώπους».  4. Ανακάλυψε τα καλά στοιχεία του εαυτού σου. Σταμάτα να κάνεις αυτοκριτική για το πως είσαι. Θα συνεχίσεις να είσαι σημαντική-ος για τους άλλους, ανεξάρτητα από τη σωματική σου διάπλαση. Μη ξεχνάς ότι είσαι μοναδική-ος κάθε φορά που σου ασκούν κριτική οι άλλοι.  5. Σταμάτα να λυπάσαι τον εαυτό σου, δεν είσαι άρρωστη-ος. Κάνε ό,τι είναι δυνατό ώστε να νοιώθεις υγιής, χαρούμενη-ος και ισορροπημένη-ος.  6. Αγάπησε το φαγητό. Απόλαυσε κάθε μπουκιά σου. Αν δεν σου αρέσει κάτι μη το τρως. Φάε τόση ποσότητα φαγητού όση φαίνεται ικανοποιητική σ‘ εσένα.  7. Μάθε ν’ ακούς το σώμα σου και την καρδιά σου. Κρατήσου μακριά από τις εξωτερικές πιέσεις. Άκουσέ τες αλλά μην τις θεωρείς δικές σου.  8. Υπερασπίσου το σώμα σου κάθε φορά που κάποιος το κατακρίνει. Από τη στιγμή που είσαι σε καλή φυσική κατάσταση, δεν τους αφορά. Αυτό από μόνο του μπορεί να σε ενδυναμώσει.  9. Αποδέξου τη σωματική σου εικόνα, πέρα από τα πολιτισμικά και κοινωνικά πρότυπα της εποχής.  10. Επικεντρώσου στα θετικά. Κάθε μέρα, εστίασε σε πράγματα που είναι καλά σε σχέση με σένα, τη ζωή σου, το βάρος σου. Μην αγνοείς τ‘ αρνητικά, αλλά μην τους δίνεις περισσότερη σημασία απ‘ αυτή που έχουν. Σκέψου αισιόδοξα, όποτε αυτό είναι εφικτό. Η αλλαγή στην πνευματική και φυσική υγεία σου θα είναι σημαντική.  11. Δραστηριοποιήσου. Ασχολήσου με πράγματα που σ‘ ευχαριστούν και σε ικανοποιούν. Κάνε πράγματα που μέχρι τώρα είχε άρνηση να κάνεις.  12. Κοίτα γύρω σου υπάρχουν κι άλλοι σαν κι εσένα. Σταμάτα να καταδικάζεις τον εαυτό σου σε απόλυτη μοναξιά. Το βάρος σου δεν είναι εμπόδιο στην εκπλήρωση των ονείρων σου. Άνοιξε δρόμους. Ζήσε.. |