

# Passos para uma Imagem Corporal Positiva



Você se incomoda com seu corpo o tempo todo?  
Sente-se insatisfeito, sempre querendo mudar alguma coisa nele?

Sabemos que nenhuma mudança é automática! Os **10** passos a seguir não trarão modificações instantâneas dos pensamentos negativos com relação à imagem corporal. Mas eles são uma introdução para formas mais saudáveis de olhar para o próprio corpo. Quanto maior a prática desses pensamentos positivos, melhor serão os sentimentos e sensações para com a pessoa que você é, e, conseqüentemente, para com o seu próprio corpo.

**1** Apreciar tudo o que o seu corpo pode fazer: todos os dias o seu corpo o(a) leva em direção aos seus sonhos. Celebre todas as coisas incríveis que o seu corpo pode fazer por você (correr, dançar, respirar, rir, sonhar, relaxar).



Faça uma lista das coisas que você gosta sobre você mesmo (a): coisas que não estejam relacionadas a peso, a tamanho, a forma corporal ou a características físicas. Leia a sua lista com frequência. Conforme você se torne consciente de outros atributos qualitativos, adicione-os à sua lista.

**2**

**3** Lembre-se que a beleza não está restrita apenas ao corpo físico: quando você se sentir bem com você mesmo(a) e com a pessoa que você é, você se sentirá mais confiante e seguro(a), mais em paz consigo mesmo(a) e mais aberto(a) às experiências da sua vida. Beleza é um estado da mente, não um estado das suas formas/características corporais.

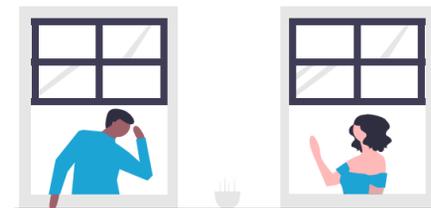


Olhe para você mesmo(a) como uma pessoa inteira: quando você se olhar no espelho, ou experimentar alguma sensação corporal desagradável, tente não focar numa parte específica do corpo. Olhe para si mesmo(a) como você quer que os outros lhe enxerguem: como uma pessoa inteira.

**4**

# 5

Cerque-se de pessoas positivas: é mais fácil se sentir bem consigo mesmo(a) e com o próprio corpo quando você está cercado por pessoas que lhe dão suporte e que reconhecem a importância de gostar de si mesmo da maneira mais natural que é possível se manifestar.



Silencie na sua cabeça aquelas vozes que lhe digam que seu corpo não está “certo” ou que você é uma pessoa “ruim”: troque a supervalorização dos pensamentos negativos pela construção de pensamentos positivos. A próxima vez que você se colocar para baixo, reconstrua-se com algumas afirmações que funcionem para que você consiga se sentir melhor.

# 6

# 7

Vista-se com roupas que são confortáveis para você e que façam você se sentir bem com relação ao seu corpo. Trabalhe junto e a favor do seu corpo, não contra ele.



Torne-se uma pessoa analítica e seletiva quanto aos comentários sociais ao seu redor e informações da mídia: Preste atenção às imagens, aos slogans e às atitudes que façam com que você se sinta mal consigo ou com o seu corpo. Evite esses ambientes e redes sociais que te colocam para baixo.

# 8

# 9

Faça coisas boas por você mesmo(a): coisas que permitam que o seu corpo reconheça que você o aprecia. Tente encontrar algum espaço tranquilo para conseguir relaxar e se desligar de situações que o(a) deixe estressado(a) e ansioso(a).



Use o tempo e a energia que você tem gastado se preocupando com comida, calorias e com o seu peso para ajudar outras pessoas: às vezes, estender a sua mão para outra pessoa pode ajudar você a se sentir melhor com você mesmo(a), possibilitando mudanças no seu mundo.

# 10