



A múlt héten egy jókedvű társaságban éppen azt ecseteltem nagy boldogan, mennyire jobban érzem magam a bőrömben, mint mondjuk 20 éves koromban, amikor valaki megkérdezte:

- És mitől érzed magad jobban most, mint akkor?

- A sok tapasztalattól, és bölcsességtől, amire szert tettem – válaszoltam -, meg a nagyságrendekkel kevesebb félelemtől és gátlástól. Úgy érzem, **sokkal nyitottabbá váltam, egyre több és több örömet tudok befogadni.**

- De azért annak örülnél, ha ehhez a bölcsességhez az a 20 éves test társulna, nem? – jött az újabb kérdés.

- Egyáltalán nem, sőt! A testemet is sokkal jobban szeretem, mint akkor. Megismertem, megszerettem, elkezdtem becsülni mindazt a szépséget és örömet, amit átélhetek általa. Furcsa, de **most sokkal jobban „tetszem magamnak”**, mint akkor. Épp azért, mert akkoriban úgy éreztem, a folyamatos összehasonlítgatásból mindig csak vesztesen kerülök ki.

- De hát most már csak öregedni fogsz! Minden csak egyre rosszabb lesz! – folytatódott a kérdések és „jó tanácsok” özöne – jönnek a betegségek, meg a bajok ...

- Nem, velem épp fordítva van: azt tapasztalom, ahogy telnek az évek, **minden egyre csak jobb és könnyebb lesz** – mondtam most már nevetve, és tudtam, itt az ideje témát váltanunk, mert annyira ellentétes álláspontot képviselünk, hogy nincs értelme folytatni egymás gyözködését.

Később, amint hazafelé sétáltam, visszagondoltam a beszélgetésre, és mosolyogva vettem sorra, mekkora változáson mentem keresztül pusztán azért, mert átalakítottam a gondolkodásomat. Hálásan emlékeztem azokra az élményekre, amelyek ahhoz vezettek, **ténylegesen megszeressem** nem csak a személyiségemet, nem csak a belső tulajdonságaimat, hanem **a testemet is** – azt az „eszközt”, amely lehetővé teszi számomra, hogy megtapasztalhassam a földi lét csodáját. Felidéződtek a bizonytalansággal és félelemmel teli első szerelmek és első éjszakák, majd a **sikeres és boldog párkapcsolatok**, amelyeknek mind fontos része volt az, ahogyan én magam a testemhez viszonyulok.

Így jutott eszembe az a lista, amit a *NationalEatingDisorders.org* oldalon találtam. A pontokat lefordítottam, és kiegészítettem a saját ötleteimmel – ha **ténylegesen meg akarod szeretni a tested**, akkor ne csak olvasd, hanem **próbáld is ki!**

1. Gondolj úgy a testedre, mint **álmaid megvalósításának eszközére**. Ha a tested nem szolgálna téged, semmi esélyed nem lenne arra, hogy ne csak az elmédben, hanem a fizikai valóságban is megteremtsd mindazt, amire vágysz. Becsüld meg a testedet. Tiszteld. Tápláld.

2. Írj egy listát mindarról, amit a testeden keresztül **megtehetsz s átélhetsz**. Például: zenét hallgathatsz, beszélgethetsz, sétálhatsz az erdőben, simogathatsz, csókolózhatsz, szeretkezhatsz, úszhatsz, finomakat ehetsz és ihatsz, stb. Olvasd fel magadnak gyakran, és rendszeresen írd hozzá újabb dolgokat.

3. Tudatosítsd magadban, **mi mindent elvégez** a tested nap, mint nap. Gondold végig, mi minden szükséges ahhoz, hogy alvás közben is működjön, majd felébredj, elinduljon a napod, és véghezvidd mindazt, amit elterveztél. Tested minden egyes sejtje anélkül végzi a dolgát, hogy erre külön figyelmet kellene fordítanod. Emlékezz rá, hogy a tested nem pusztán egy dísz tárgy, hanem boldogan élt életed legfontosabb eszköze.

4. Írj egy listát azokról az **emberekről, akiket csodálsz**. Olyanokról, akik

- sokat jelentettek az életedben;
- nagy szerepet játszottak valamilyen kisebb-nagyobb közösség életében; vagy
- meghatározói voltak a világ alakulásának.

Gondold végig, vajon külső megjelenésük fontos tényező volt-e mindabban, amit elértek?

5. A testtartásod is tükrözze mindazt, amit önmagadról gondolsz: járj **emelt fejjel és egyenes gerinccel**, sugározd a büszkeséget és az önbizalmat, amit magaddal kapcsolatban érzel. Ha most azt gondolod, hogy „de nekem nincs önbizalmam, és büszke sem vagyok magamra”, akkor tudd, hogy a módszer visszafelé is működik! Csak próbáld ki: amikor legközelebb kilépsz az ajtódon, vagy belépsz valahová, vegyél egy mély lélegzetet, húzd ki magad, és emeld fel a fejed. Milyen érzés? Hát akkor csak folytasd!

6. Gondold végig, melyek azok a tevékenységek, amelyeket **örömmel** végzel. Sétálni szeretsz? Vagy futni? Vagy úszni? Vagy kirándulni? Vagy a napon feküdni? Vagy táncolni? Aztán dönts önmagad mellett, és határozd el, hogy a súlyod vagy az alakod többé nem akadályozhat meg abban, hogy olyasmivel foglalkozz, ami örömet okoz.

7. Válogasd meg, milyen **ruhákat** viselsz. Keress olyanokat, amelyek



- kényelmesek,
- tetszenek neked,
- saját, személyes stílusodat tükrözik,
- vonzónak érzed magad bennük;
- a testednek is kellemes érzés viselni őket.

8. A „hibáid” helyett azokra a tulajdonságokra fókuszálj, **amiket szeretsz** a testedben! Vizsgáld meg azokat a testrészeidet, amikkel valami bajod van, és találd rajtuk olyan részleteket, amelyek kifejezetten vonzóak. Például:

- talán zavarnak a bőrödön a foltok, viszont nincsenek ráncaid;
- talán rövidnek találod a lábaid, ám feszesen izmosak és rugalmasak;
- talán vékonyszálúnak gondolod a hajad, ám selymesen csillogva, glóriaként röpköd a fejed körül;
- talán nem lapos a hasad, mint az atlétáké, de épp ettől válsz nőiesen gömbölydeddé;
- talán soknak találod a szeplőidet, ám épp olyanná válsz tőlük, mint egy csintalan kis tündér ...

9. Gondold végig, mi mindenre használhatnád azt az időt és azt az energiát, amit most azzal töltesz, hogy a tested és az alakod miatt aggódsz! Mi mindent **élhetnél át az alatt**, amíg a tévé előtt szomorkodva újabb adag chips-et tömsz magadba?

10. Ne a tested ellensége légy, hanem a barátja és a mentora. Figyelj rá, derítsd ki, majd add meg neki, amire szüksége van. Támogasd a folyamatait, és ismerd el mindazt, amit minden áldott nap lehetővé tesz a számodra. Ne természetesnek vedd, hanem örülj neki, és **adj hálát** azért, hogy mindez újra és újra megtörténhet veled.

+ **1.** Gyere el **június 26-án** (kedden, 18.00-20.00-ig) a

Szeretem a testem

meditációs este, ahová várlak téged is, ha

- úgy véled, épp a tested milyensége miatt nem talál rád a **szerelem**;



- túlsúlyosnak érzed magad, és szeretnél **lefogni**;
- **elégedetlen** vagy az alakoddal;
- tudod mi kellene a testednek, de mégsem **adod meg** neki;
- érzelmeid megélése helyett inkább **enni** kezdesz;
- szeretnél többet **mozogni**, de nem tudod, merre indulj;
- szeretnél **változtatni** étkezési szokásaidon.

Ebben a meditációban megtapasztalhatod, milyen erőt adó érzés összekapcsolódni mindentudó, bölcs lelkeddel, és az ő útmutatásait követve fokozatosan megszeretni a testedet. Ez az egyre növekvő elfogadás lesz aztán a segítségedre abban, hogy kialakítsd azt a **boldog, harmonikus párkapcsolatot**, amire szíved mélyéről vágsz.