



Ciałożyczliwość

droga do kontaktu z własnym ciałem

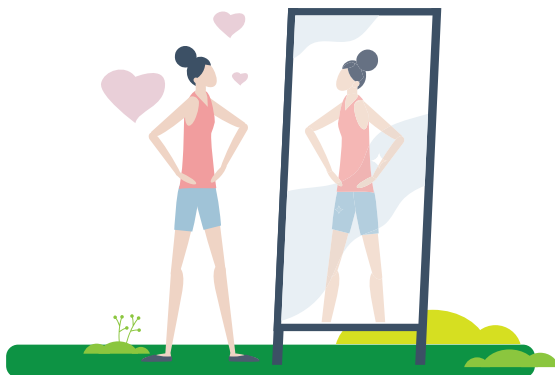


Ciałożyczliwość to nawiązanie dobrej relacji ze swoim ciałem dzięki szanowaniu go, wsłuchiwaniu się w jego potrzeby oraz docenieniu możliwości, jakie daje na co dzień.

To przekonanie, że jesteś wystarczająco dobrym człowiekiem, niezależnie od wyglądu. To postrzeganie swojego ciała jako narzędzia do życia, doświadczania przyjemności i zdrowego funkcjonowania.



Dlaczego warto szanować swoje ciało?



1. Dla wzmocnienia poczucia własnej wartości.

Akceptując swoje ciało, zyskujesz pewność siebie i pozytywne podejście do życia. Ciałożyyczliwość uczy, że jesteś wystarczająco dobry takim, jakim jesteś.

2. Dla zdrowszej relacji z jedzeniem i aktywnością fizyczną:

Ciałożyyczliwość pomaga uniknąć stosowania restrykcyjnych diet i katorżniczych treningów. Zamiast tego stawia na zdrowe nawyki żywieniowe i ruch, który przynosi radość.

3. Dla poprawy zdrowia psychicznego.

Pomaga w redukcji stresu i lęku, wprowadzając spokój i harmonię.

Jak praktykować ciałożyczliwość?

Przestań porównywać się do innych.

Jesteś wyjątkowy.

Skup się na swojej własnej drodze.



**Słuchaj sygnałów, które wysyła Ci ciało
i reaguj na nie. Tylko wtedy możesz prawidłowo
zaspokajać swoje potrzeby.**



**Dbaj o swoje zdrowie fizyczne przez zdrową dietę
i regularną aktywność fizyczną.**

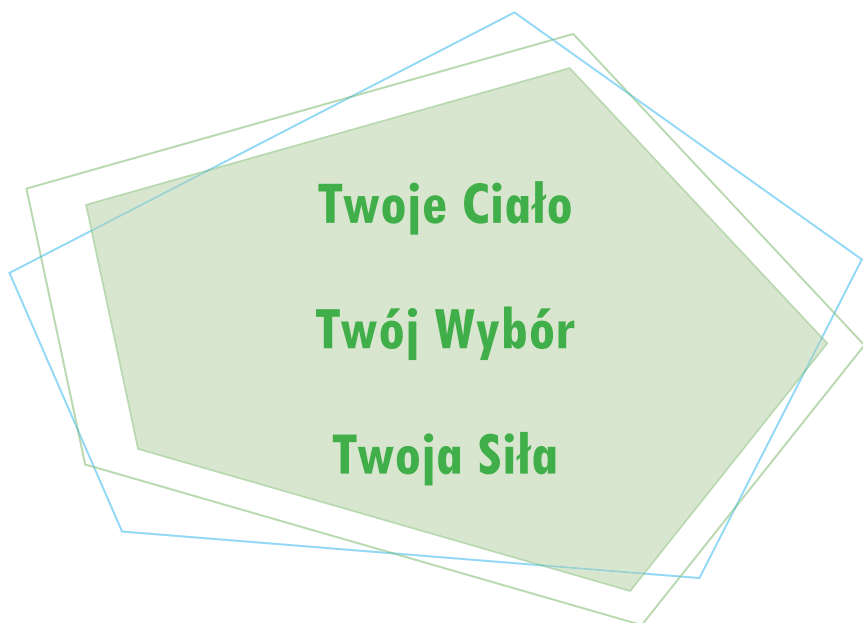
**Wykonuj badania profilaktyczne.
To wyraz szacunku do siebie.**

Pielęgnuj ciało

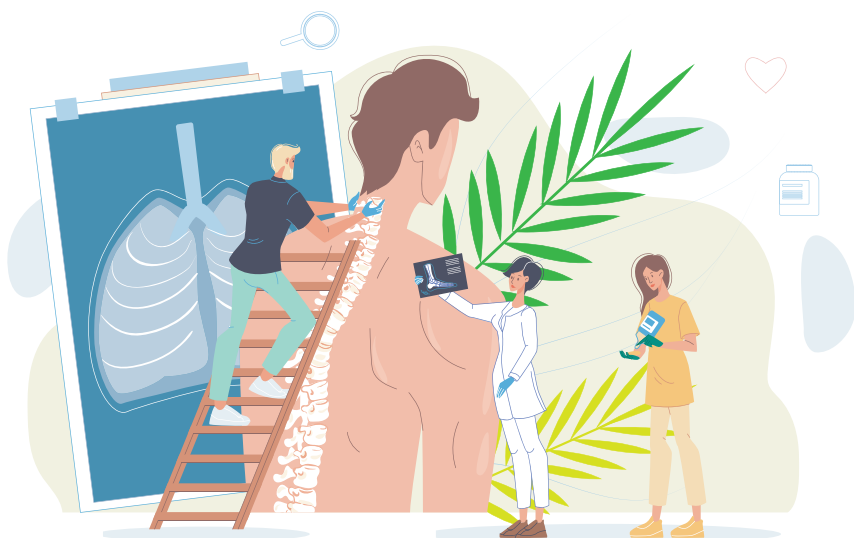
**Zobacz, ile zawdzięczasz dzięki funkcjonalności
swojego ciała. Ile czynności, wydarzeń i przeżyć
doświadczasz każdego dnia dzięki niemu.**

Wdzięczność
wobec ciała





Obraz ciała to wyobrażenia własnego ciała, jakie tworzymy w naszym umyśle. Determinowany jest przez obecne trendy kulturowe, środki masowego przekazu, uwagi ze strony najbliższego otoczenia, czy nasz aktualny nastrój.



Ciągle stawianie wymagań wobec obrazu własnego ciała często zagłusza odbiór sygnałów, które z niego płyną. To nienaturalne odcięcie umysłu od ciała, które powinny być ze sobą zintegrowane.

Nie zauważanie sygnałów płynących z ciała to niedostrzeganie swoich potrzeb i emocji. Odbieranie sygnałów emocjonalnych i fizjologicznych dostarcza wiedzę, jak prawidłowo reagować, postępować i uniknąć emocjonalnego jedzenia.

Niezadowolenie z własnego ciała programuje umysł na tzw. widzenie tunelowe, czyli skupienie się na swoich niedoskonałościach z pominięciem zalet. Wówczas obraz całego ciała jest postrzegany negatywnie, co obniża poczucie własnej wartości.

Obecna kultura nie sprzyja pozytywnemu nastawieniu wobec ciała, ponieważ:

stawia nieralne oczekiwania wobec jego wyglądu

bombarduje nadmiarem informacji, porad jak z nim postępować

nakazuje nadmiernie je kontrolować (restrykcyjne diety, katorżnicze treningi)

Twoje ciało:

**Mówi do Ciebie
Jest Tobie wierne
Jest mądre
Służy tylko Tobie
Jest adaptacyjne wobec otoczenia**



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Krasieńskiego 54/56
01-755 Warszawa
www.wiml.waw.pl

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

Opracowanie merytoryczne: mgr Magdalena Krzyżanowska
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik

**PSYCHO
DIET**