

# **W trosce o własne ciało musisz zadbać też i o duszę...**

*Kiedy słyszymy, że dana osoba postanowiła "w końcu wziąć się za siebie i zrzucić zbędne kilogramy", to zwykle widzimy, że wiąże się to z podjęciem przez nią aktywności fizycznej, zmianą diety, ograniczeniem mięsa, wprowadzeniem do swoich codziennych posiłków więcej owoców i warzyw. I zwykle te kroki wydają się wystarczające do osiągnięcia celu – pozbycia się niechcianych kilogramów. Ale trzeba pamiętać, że sama waga nie jest miernikiem zdrowia czy urody! W trosce o własne ciało trzeba zadbać też i o duszę!*



Kiedy słyszymy, że ktoś postanowił “w końcu wziąć się za siebie i zrzucić zbędne kilogramy”, to zwykle wiąże się to z podjęciem aktywności fizycznej, zmianą diety, ograniczeniem mięsa, wprowadzeniem do swoich codziennych posiłków więcej owoców, warzyw. I zwykle te kroki wydają się wystarczające do osiągnięcia celu – pozbycia się niechcianych kilogramów.

Ale trzeba pamiętać, że **sama waga nie jest miernikiem zdrowia czy urody!** Łatwo można schudnąć jedząc przysłowiową “zieloną sałate”, ale to nie znaczy, że w ten sposób staniemy się zdrowsi – a przecież o to chyba każdemu chodzi.

Zatem co można jeszcze zrobić?

### **1. Pokochaj siebie**

Moim zadaniem po pierwsze trzeba **zaakceptować i pokochać siebie!** Tu i teraz. W tym sezonie życia, w którym akurat się

znajdujesz (jedna może niedawno urodziła dziecko, inna może właśnie przechodzi przez trudny w jej życiu okres jak np. diagnoza ciężkiej choroby u bliskiej osoby, a jeszcze inna właśnie straciła pracę lub rozstaje się z partnerem).

Należy pamiętać, że **piękno bierze się z wnętrza**. Ale bzdury może ktoś powie. Ale jak się dobrze nad tym zastanowić, to taka jest to prawda. Przypomnijcie sobie jak wygląda osoba zakochana – jej wewnętrzne szczęście wręcz emanuje na zewnątrz i sprawia, że wygląda piękniej niż zwykle.

Bo najważniejsze jest to, jak Ty się czujesz. Tam w środku. Bo **kiedy czujesz się świetnie, to świetnie wyglądasz!** (I tu nie chodzi o centymetry w biuście czy w pasie...)

A czujesz się świetnie, gdy nic Ci nie dolega fizycznie.

Gdy twoje ciało jest sprawne.

Gdy masz wewnętrzny spokój, poczucie spełnienia i zadowolenia.

Kiedy po prostu lubisz siebie taką, jaką jesteś.

Gdy potrafisz cieszyć się z drobnostek i doceniasz każdą chwilę.

Kiedy lubisz swoje wybory życiowe i dajesz sobie prawo do popełniania błędów i wyciągania z nich wniosków.

**Kiedy czujesz się wystarczająca, a nie idealna, doskonała.**

Wraz z akceptacją i miłością do siebie może i przyjdzie spadek wagi, kto wie? □ Przecież to właśnie nasza psychika odgrywa decydującą rolę przy naszych wyborach, także tych dotyczących pokarmów, jakie spożywamy (przecież na chandrę najlepsza jest czekolada □ ). A jak pokazują [badania](#) przy próbie utraty kilogramów najważniejszy jest znaczny deficyt kaloryczny (różnica między liczbą spożywanych kalorii, a liczbą spalanych kalorii), czyli mówiąc po polsku “trzeba jeść mniej niż się spala” – i znowu wracamy do naszej psychiki podpowiadającej

nam co by tu zjeść... □ Ale ruch fizyczny jest jak najbardziej wskazany dla naszego zdrowia (a nie tylko utrzymania stałej wagi).

## **2. Nie dieta, ale NOWY ZDROWY STYL ŻYCIA**

I kiedy już pokochasz siebie, to będziesz chciała być dla samej siebie jak najlepsza, jak najbardziej troskliwa. Dlatego będziesz się traktować dobrze, nawet bardzo dobrze. Starannie będziesz dobierać:

- **jadłospis** – przecież zasługujesz na jak najlepszej jakości produkty;
- **towarzystwo** – przecież zasługujesz na jak najlepsze traktowanie i wsparcie, a nie ciągłą krytykę, złośliwości i brak zrozumienia;
- **myśli** – jest takie powiedzenie ang. *“Energy grows, where energy goes”*, które w wolnym tłumaczeniu znaczy, że to o czym myślisz rośnie i zwiększa swoją siłę. Innymi słowy, jeżeli Twoje myśli są pozytywne, dobre, miłe, ciepłe, to masz ich więcej w sobie. Jeśli natomiast spędzasz czas na rozmyślaniu swoich porażek, niedoskonałości swoich i innych, rozpamiętywaniu zmarnowanych szans, czy krytykowaniu innych, to takie rzeczy będziesz do siebie przyciągać;
- **strój** – przecież zasługujesz na to, by każdego dnia wyglądać pięknie;
- **przedmioty**, którymi się otaczasz – one mają być dla Ciebie ważne, a nie imponować innym;
- **miejsca**, w których się obracasz – Ty masz się tam czuć dobrze, a przede wszystkim czuć sobą.

I w tym procesie akceptowania siebie, pewnie po drodze pewnie znajdziesz swój własny sposób odżywiania, który sprawi, że będziesz czuła się w pełni sił witalnych. Ale gdy to zrobisz, nie możesz się wycofać i porzucić tej “diety”, bo znajdziesz

się w punkcie wyjścia. A przecież jeżeli sprawdzisz już raz, że coś działa, to szkoda to porzucać, prawda? Dlaczego zatem nie uczynić tej diety Twoim nowym stylem życia?

**Każdy sam musi odnaleźć siebie** i sprawdzić, co jest dla NIEGO dobre, jakie pokarmy sprawiają, że ma więcej energii i chęci do życia. (Polecam zbalansowaną dietę roślinną ☐ )

### **Holistyczne podejście**

Ale podkreślam jeszcze raz: **odżywianie musi iść w parze z rozwojem wewnętrznym, poznawaniem samej siebie, akceptacją i miłością do siebie oraz aktywnością fizyczną.**

Ważne jest nie tylko co jesz, ale także, jakie myśli i energię wokół siebie produkujesz.

Jakimi ludźmi się otaczasz? Wysysającymi energię z Ciebie czy motywującymi do działania i dodającymi Ci sił?

Czy nie jesteś zbyt krytyczna/wymagająca wobec innych? Bo taka będziesz wobec siebie...

Czy dobrze mówisz o innych? Bo będziesz źle mówić i myśleć o sobie...

Czy jesteś niesprawiedliwa wobec innych? Bo będziesz niesprawiedliwa wobec siebie...

**W trosce o własne ciało musisz zadbać też i o duszę!**

Tylko takie holistyczne podejście może nam zapewnić zdrowie i urodę. A przecież każda z nas chce jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i nie ma nic przeciwko, żeby przy okazji pięknie wyglądać ☐

Co o tym myślicie? Piszcie w komentarzach ☐

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola

P.S. Więcej wpisów z serii “Życie z letalną chorobą dziecka” znajdziecie [tutaj](#).

- **Spodobał Ci się ten artykuł? To bardzo się cieszę ☐  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki  
Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być  
może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**