



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

Exercițiu 1

- Scrie o scrisoare către corpul tău. Scrieți tot ce nu îți place și ceea ce dorești să schimbi. Spune-i de ce.....
- Citește-o cu voce tare.

- Acum scrie ce ai vrea să ai și, în special, corpul pe care ți-l dorești.
As vrea:
- Citește din nou scrisoarea cu voce tare.

Când termini, poți pronunța următoarea afirmație:

"Mă accept când îmi iubesc corpul și când îl critic. Asta sunt eu, cu atuurile și slăbiciunile mele, cu coerența și cu inconsecvența mea, cu durerile și bucuriile mele. Toate experiențele m-au modelat și mi-au adus învățături și acum accept ideea că pot construi viața pe care vreau să o trăiesc.

Mă iubesc și mă accept atunci când renunț la rezultatul pe care mi-l doresc pentru corpul meu și când îi spun să fie liber așa cum își dorește să fie, așa cum mi-aș fi dorit să aud de la

Mă iubesc și mă accept chiar dacă, inconștient, până acum nu am știut cum, nu am putut să lucrez la conflictele mele pentru a-mi ajuta corpul să se îndrepte spre sănătate în mod natural.

Mă iubesc așa cum sunt acum, și pentru tot ce devin clipă de clipă."

Această nouă perspectivă a mea de acceptare, mă ajută totodată să îi înțeleg și să le dau libertate de exprimare celor din jurul meu, și să mă simt liberă și încrezătoare în relație cu ei.

Poți repeta exercițiul ori de câte ori simți nevoia.

Exercițiu 2

1. Revin-o la desenarea siluetei și marchează cu culori zonele în care consideri ca exista exces de grăsime sau o distribuție care nu îți place.
2. Fii atentă la ceea ce simți când observi sau pictezi silueta. Ascultă-i semnalele corpului și emoțiile care sunt trezite.
3. Folosește-ți imaginația pentru a transforma desenul, lasă creativitatea să te însoțească pe drumul iubitor către tine oferindu-ți tot ce ai nevoie. Nu există limite, creează. Important este să transformi sentimentele negative pentru a ajunge la acceptare.
4. Cum te simți? Lasă emoțiile să se exprime.