

# 10 passos para uma imagem corporal positiva



**1. Aprecie tudo o que seu corpo pode fazer.** Todos os dias, seu corpo o leva para mais perto de seus sonhos. Comemore todas as coisas incríveis que seu corpo faz por você: correr, dançar, respirar, rir, sonhar, etc.



**2. Mantenha uma lista das 10 coisas que mais gosta em você.** Não precisam estar relacionadas ao seu peso ou aparência. Leia sua lista com frequência. Vá adicionando à medida que você se torna consciente de mais coisas para gostar de si mesmo.



**3. Lembre-se de que a “verdadeira beleza” não é apenas superficial.** Quando você se sente bem consigo mesmo e com quem você é, pode carregar uma sensação de confiança e autoaceitação, que o torna bonito. A beleza é um estado de espírito, não um estado do seu corpo.



**7. Use roupas confortáveis e que façam você se sentir bem com seu corpo.** Trabalhe com seu corpo, não contra ele.



**8. Torne-se um visualizador crítico de mensagens sociais e de mídia.** Preste atenção e não aborva a informação que passam algumas imagens, slogans ou atitudes que fazem você se sentir mal consigo mesmo ou com seu corpo.

**10. Use o tempo e a energia que você gastou se preocupando com comida, calorias e peso para fazer algo para ajudar os outros.** Às vezes, entrar em contato com outras pessoas pode ajudá-lo a se sentir melhor consigo mesmo e pode fazer uma mudança positiva nos seus pensamentos.