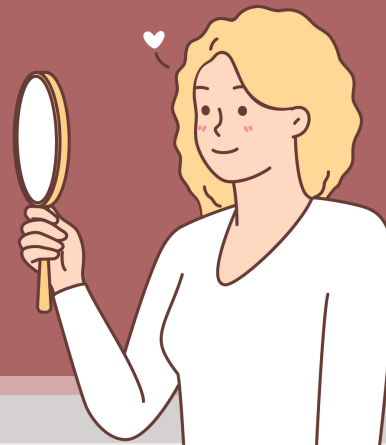


# 10 passos para uma imagem corporal positiva



**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.

**4. Olhe para si mesmo como uma pessoa inteira.** Ao se ver no espelho ou em sua mente, opte por não se concentrar em partes específicas do corpo. Veja a si mesmo como deseja que os outros o vejam - como uma pessoa inteira.



**5. Cerque-se de pessoas positivas.** É mais fácil sentir-se bem consigo mesmo e com seu corpo quando está perto de outras pessoas que te apoiam e que reconhecem a importância de gostar de si mesmo como você é naturalmente.

**6. Desligue aquelas vozes em sua cabeça que dizem que seu corpo não está “certo”.** Você pode dominar esses pensamentos negativos com pensamentos positivos. Da próxima vez que você começar a se derrubar, reconstrua-se com algumas afirmações positivas e rápidas que funcionam para você.



**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 absorva a informação que passam algumas imagens, slogans ou atitudes que fazem você se sentir mal consigo mesmo ou com seu corpo.



**9. Faça algo de bom para si mesmo – algo que deixe seu corpo saber que você o aprecia.** Tome um banho, reserve um tempo para descansar ou encontre um lugar tranquilo para relaxar.

**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.