

# Hvordan har du det i din krop?

*Mine tanker bag øvelsen:*

Hvis vi bruger en stor del af vores energi på at være utilfredse med vores krop, er der ikke ret meget overskud til noget som helst andet. Når vi går i en konstant frygt for at andre skal finde ud af at vores mave buler, når vi sidder ned, så vil det hæmme vores livskvalitet.

Selvfølgelig kan der være situationer hvor det kan være livstruende ikke at tabe en masse kilo, men oftest er utilfredsheden med vores buler, deller, fedthåndtag, ja "kært" barn har mange navne, skabt af vores syn på, hvordan vi synes en smuk kvinde bør se ud. Det er sjældent, for ikke at sige aldrig, at jeg møder en kvinde der, hvis hun skulle beskrive en smuk kvinde, ville beskrive sig selv. Det er rigtig skidt vores selvværd, hvis vi hele tiden går med et ønske om at ændre vores krop. Kroppen er nu en gang vores livs længste forhold. Tænk sig hvis det forhold også var vores livs bedste venskab...

---

## Øvelse nummer 3

Hver gang du har været i bad, så giv dig tid til at kigge på dig selv i spejlet. Start med at kigge dig selv i øjnene, og lav en aftale med dig selv om, at lige nu, lige her i dette øjeblik, der lader du din indre kritiker blive udenfor døren.

Så kigger du på dig selv med kærlige øjne. Hvad kan du godt lide ved din krop. Start med at nævne en ting. Næste gang kan du måske finde to ting og sådan kan du udvide listen over områder af din krop, du godt kan lide.

Det kunne fx være: *dit kraveben, dine øjne, dine smilehuller, dine bryster, din bagdel, dine ankler eller hvem ved, måske har du verdens flotteste lilletå;-)*

Udfyld listen på næste side, efterhånden som du finder dele af dig selv, som du godt kan lide.

Er det helt umuligt for dig, at finde dele på din krop, som du kan lide, så starter du med at kigge efter de dele, som du har mindst imod.

---

# Min smukke krop-liste

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)