Учитесь слушать свое тело и никогда не сравнивать его ни с идеалами, ни с подругами, ни с собой в прошлом. Такого тела больше никогда и ни у кого не будет. Позвольте себе признать эту уникальность и начать жить с ней в гармонии.

Один из критериев непринятия себя, своего тела - это чувство вины.

Вину мы испытываем за то, что не совладали с собой, «запустили себя», «дошли до такого состояния», за отсутствие силы воли или чувства меры.

Что делают с виновными? Наказывают. Что делают с пострадавшими? Возмещают ущерб.

В случае со своим телом, если вы ощущаете вину, то выходом является не наказание (злость на себя, упреки, оскорбления и т.п.), а «возмещение ущерба» телу (спорт в удовольствие, красивая одежда, вкусная и правильная еда, радость от солнца, снега, мороза, от жизни).

Сделать первый шаг на пути к принятию себя - это прямо сейчас выбрать, наказываете ли вы себя или возмещаете себе ущерб.

Как возместить ущерб в себе вы можете услышать в интервью психолога на «Радио России Горно-Алтайск» по ссылке https://vk.com/public170630736?z=photo-159080980_457241150%2Fwall-170630736_328, запись от 19 января (на русском языке) или посмотреть видеоинтервью (на алтайском языке) по ссылке https://youtu.be/TudU66_4xKY (Сӱрлӱ кӱнле! (Чаган айдыҥ 20-чи кӱни)).