

A PROVA DI ... CORPO !



Virida Castelbarco



Ci vuole un .. FISICO BESTIALE!

- Vi capita spesso di provare sensazioni poco piacevoli riguardo al vostro aspetto fisico?
- Vi succede di non piacervi affatto ?
- Vi criticate come se foste un'altra persona?

SE SI

BENVENUTI A BORDO !



PERCHE ' CI SENTIAMO COSI' ?

- ▣ **Bombardati da modelli di bellezza**
- ▣ **Stereotipi maschili / femminili di difficile realizzazione**
- ▣ **Rapporto con il proprio corpo**
- ▣ **Rapporto con se stessi**



IMPARIAMO AD ACCETTARCI ... O A CAMBIARE CIO ' CHE NON CI PIACE DI NOI!

- Amiamo il nostro corpo così come è
analizzandolo con amore**
- Accettiamo il nostro aspetto fisico senza
dimenticarci che migliorarsi è possibile**
- TUTTO dipende da ciò che noi pensiamo
riguardo a come gli altri ci vedono**



AUTOIMMAGINE

- ☞ Chiudere gli occhi e immaginare se stessi ... non come eri o vorresti essere Ma come siamo ora!
- ☞ Quali sono i punti di forza ?
- ☞ Cosa c'è di bello dentro di noi?
- ☞ Cosa pensiamo di avere di speciale che ci rende unici?



METAMORFOSI

- Da ora si cambia , trasformiamoci nella mente in ciò che vorremmo essere
- Scriviamo almeno 3 punti di forza del nostro aspetto fisico attuale
- Parla del tuo aspetto fisico con amore



METAMORFOSI

» Anche se non si ha bisogno di cambiare l'aspetto fisico ... impariamo a ***NUTRIRCI*** meglio..

» ***ESERCIZIO FISICO*** ... muoversi è fondamentale.. Scegliamo una attività che ci piaccia

» ***SORRIDIAMO*** più spesso ... perché fa bene alle rughe , a noi e al mondo che ci circonda ...

