

RUCH BODY POSITIVE CZYLI CIAŁOPOZYTYWNOŚĆ



opracowanie: A. Kowalska

Witajcie Kochani :)

**Do poruszenia dzisiejszego tematu
zainspirowała mnie pewna Bursjanka ;)**

**Powiem szczerze, że nie słyszałam wcześniej
o tym, że taki ruch jak body positive istnieje.**

**Zagłębiłam się trochę w ten temat
i chciałabym podzielić się z Wami
pewnymi wnioskami i przemyśleniami.**

Czym jest ruch body positive?

Jest to ruch, który stawia na wyrozumiałość, akceptację siebie jako człowieka. Body positive, to próba akceptacji własnego ciała z jego wadami i zaletami, ale nie ślepa fascynacja, ani samouwielbienie.



**Ruch body positive pojawił się już
w 1996 r. i stanął na przeciw
promowanym kanonom piękna,
czyli szczupłej sylwetce z talią osy,
muskularnemu ciału,
błyszczącym włosom
i nieskazitelnej cerze.**



W dzisiejszych czasach, w głównej mierze to media kreują stereotyp kobiecego i męskiego kanonu piękna. Dzisiaj dostęp do mass mediów jest na wyciągnięcie ręki, na każdym kroku i w każdej reklamie widzimy piękne, szczupłe modelki i umięśnionych modeli. Wiele młodych osób patrząc na wykreowane piękno, popada w kompleksy i to właśnie między innymi, ku takim osobom skierowany jest ruch body positive.

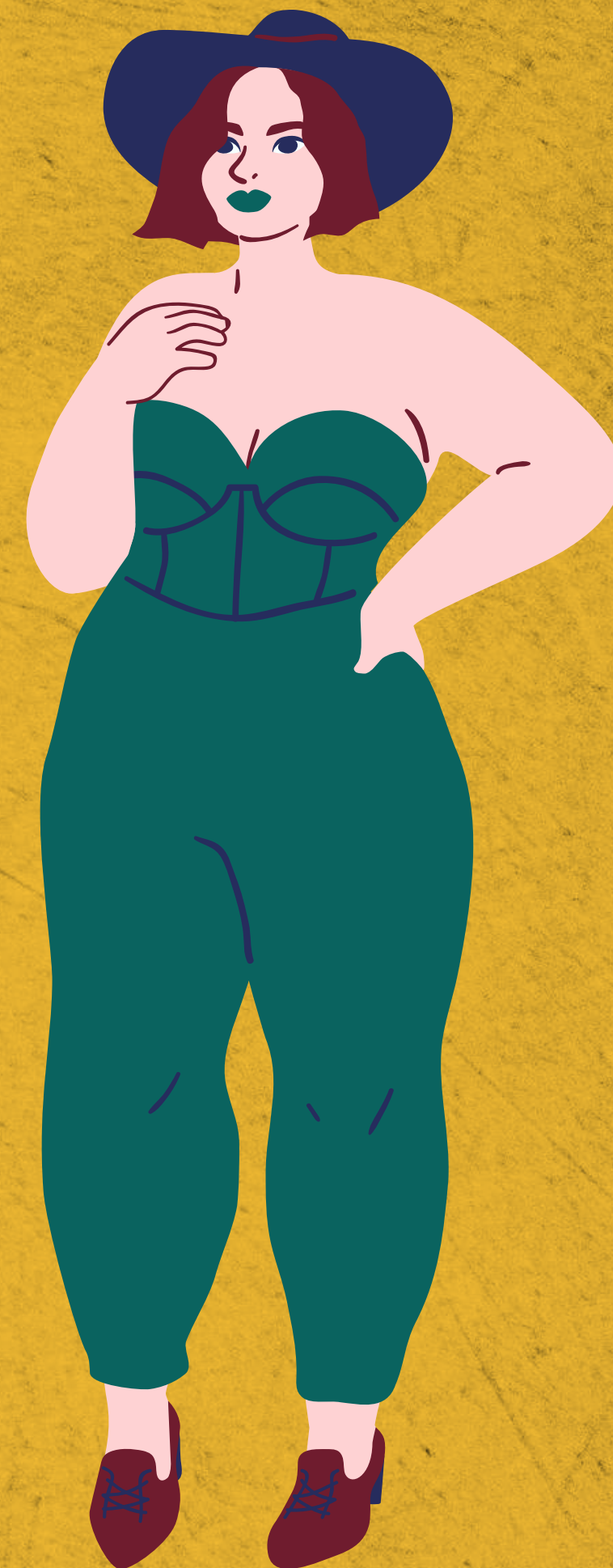


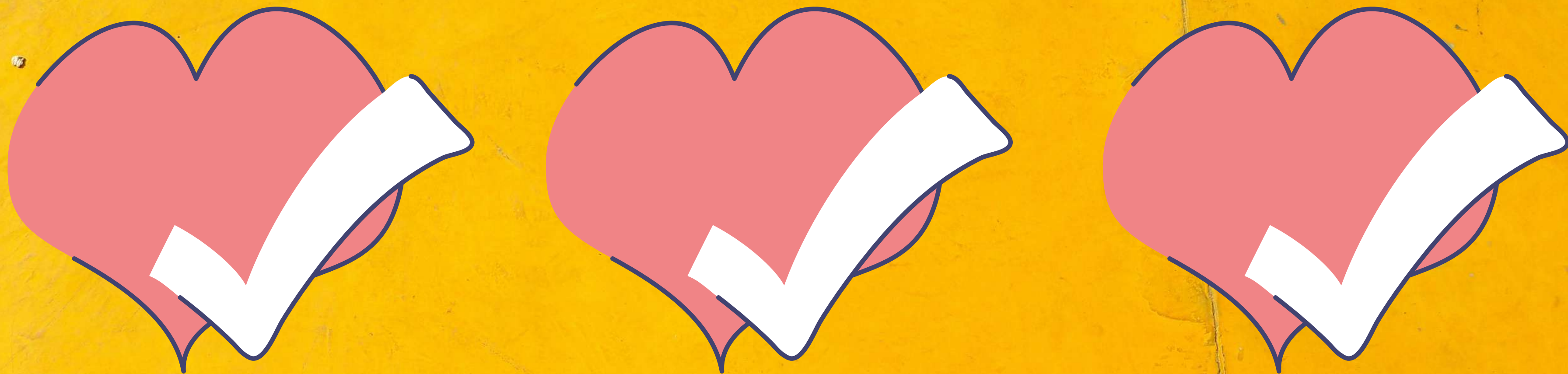


Na pierwszy rzut oka, pomyślałam sobie, że to świetna inicjatywa i genialna akcja, która ma pomóc zaakceptować samego siebie, ale obawiam się, że łatwo też jest popaść ze skrajności w skrajność i z zakompleksionej osoby, zmienić się w kogoś, kto popada w samouwielbienie zapominając o własnym zdrowiu.



**Popieram oczywiście
samoakceptację i murem stanę
za każdym, kto ze względu na
brak idealnej figury doznaje
hejtu. Z drugiej strony nie
chciałabym, aby sympatycy
ruchu body positive, popadli
w niezdrowe samouwielbienie.**





**Stawiajmy przede wszystkim na swoje zdrowie,
akceptujmy swoje krągłości, pod warunkiem,
że jesteśmy w pełni zdrowi (otyłość jest
przyczyną wielu chorób)**

**Akceptujmy swoją nieidealną cerę (uważam
na przykład, że moje pieprzyki dodają mi
uroku 😊) pod warunkiem,
że nie są to zmiany chorobowe.**



Nie porównujmy się do innych, tym bardziej że większość wyidealizowanych zdjęć na instagramie jest przerobiona, przerysowana, poprawiona w photoshopie i pokryta filtrami. Ludzkie ciało nie wygląda tak w rzeczywistości (85 % kobiet ma cellulit)

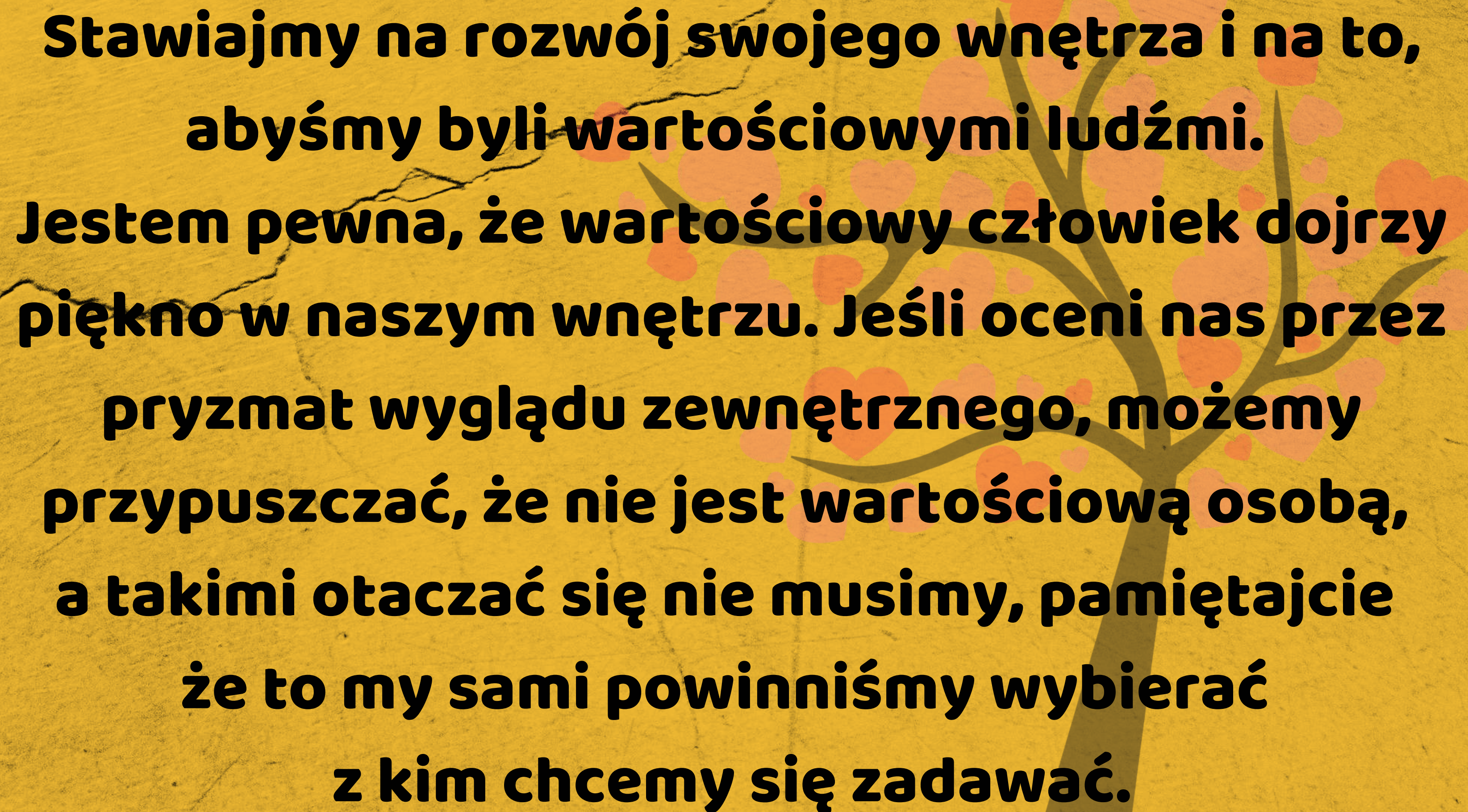


Jeśli masz za duży nos, odstające uszy, piegi czy jeszcze inne odbiegające TEORETYCZNIE od przyjętych standardów różnice, to pamiętaj, że nie czyni Cię to gorszym ani brzydkim, tylko wyjątkowym, unikalnym i jedynym w swoim rodzaju.



Starajmy się odróżniać hejt od konstruktywnej krytyk i oczywiście nie bierzmy do siebie słów złośliwych hejterów.





**Stawiajmy na rozwój swojego wnętrza i na to,
abyśmy byli wartościowymi ludźmi.
Jestem pewna, że wartościowy człowiek dojrzy
piękno w naszym wnętrzu. Jeśli oceni nas przez
pryzmat wyglądu zewnętrznego, możemy
przypuszczać, że nie jest wartościową osobą,
a takimi otaczać się nie musimy, pamiętajcie
że to my sami powinniśmy wybierać
z kim chcemy się zadawać.**

Ostatnio jeden z wychowanków ni stąd ni zowąd wszedł do pokoju wychowawców i powiedział: "ładnie dziś panie wyglądacie" dodam, że pojawił się tam na sekundę i pewnie nawet nie zdążył dojrzeć kto tam siedzi :)

**Dodał po chwili, że każda kobieta jest na swój sposób piękna. Były to bardzo mądre słowa, o których zawsze powinniśmy pamiętać.
KAŻDY CZŁOWIEK JEST NA SWÓJ SPOSÓB PIĘKNY !!!**



**Kochani, dziś pokusiłam się na podzielenie się z Wami moimi osobistymi przemyśleniami, jeśli ktoś z Was ma inne zdanie lub ma coś więcej w tym temacie do dodania, zapraszam do komentowania lub osobistego kontaktu w bursie (od poniedziałku będziemy mieli okazje się wreszcie spotkać :)
Konstruktywną krytykę również przyjmuję :)**



Dziękuję za uwagę

