

## Hvað er líkamsvirðing?



Líkamsvirðing er byltingarkennt hugtak sem vísar til þess að allir líkamar eigi jafnan rétt á virðingu og góðri umönnun. Það þýðir að við sýnum líkama okkar virðingu og gerum þá kröfu til umhverfisins að það sé komið vel fram við alla líkama óháð holdafari. Líkamsvirðing er andstæð ríkjandi hugmyndum um að grannir líkamar séu bestir eða að þéttvaxnir líkamar séu mistök sem þurfi að leiðrétta.

Líkamsmynd hefur þýðingu fyrir geðheilbrigði, en rannsóknir hafa sýnt að slæm líkamsmynd tengist m.a. vanda á borð við átraskanir, þunglyndi og félagskvíða. Það skiptir miklu máli að hafa jákvætt viðhorf til eigin líkama og skapa umhverfi sem ber jafna virðingu fyrir öllum, óháð holdafari.

Hér á eftir fara 10 ráð til þess að auka líkamsvirðingu:

1. Ekki láta vigtina stjórna lífi þínu. Hættu að einblína á fitu og þyngd en stefndu heldur að heilbrigðum lífsvenjum, jákvæðri líkamsmynd og vellíðan.
2. Lifðu lífinu núna, ekki í fortíð eða framtíð. Njóttu lífsins í þeim líkama sem þú átt núna, þar með talið að klæðast fallegum fötum, hitta fólk, dekra við sjálfa(n) þig, fara út að ganga og í sund. Berðu höfuðið hátt.
3. Borðaðu vel og vertu meðvituð/meðvitaður þegar þú borðar. Borðaðu það sem þig langar í þangað til þú verður södd/saddur og njóttu matarins. Það er enginn matur bannaður.
4. Hlustaðu á líkamann og veittu honum það sem hann þarf til að líða vel: Næringu, hreyfingu, slökun og svefn – allt í jafnvægi.

5. Elskaðu og sættu þig við sjálfa(n) þig eins og þú ert – og aðra eins og þeir eru. Ekki hafa fitufordóma gagnvart sjálfri / sjálfum þér eða öðrum.
6. Nærðu sálu þína með ánægjulegum og uppbyggilegum athöfnum, hugsunum og samskiptum. Losaðu þig úr eyðileggjandi hegðunar- og samskiptamynstrum. Byggðu upp sambönd sem næra þig og efla.
7. Tengdu saman huga og líkama. Auktu líkamsvitund þína með því að hreyfa þig, stunda jóga, hugleiðslu, tai chi eða fara í nudd. Taktu eftir því hvað líkami þinn getur gert og hversu vel þér getur liðið í honum.
8. Dragðu úr sjálfsgagnrýni og dómhörku gagnvart líkama þínum, en auktu jákvæð, styrkjandi viðhorf. Komdu fram við líkama þinn eins og elskulegan vin. Þetta er eini líkaminn sem þú átt.
9. Taktu á erfiðum vandamálum, s.s. tilfinningatengdu áti, ofáti, átröskunum og líkamsmyndarvandamálum án tillits til þess hvort þú grennist eða þyngist. Það er auðveldara að breyta hegðun og viðhorfum en holdafari – og jákvæðu breytingarnar eru líklegri til að vera varanlegar.
10. Fjárfestu í sjálfri / sjálfum þér en ekki megrunariðnaðinum. Megrunariðnaðurinn eru þeir sem græða peninga á því að þú reynir að grennast með því að kaupa vöruna þeirra, tímann þeirra, matvöruna, lyfið, tækið eða líkamsræktarkortið. Þetta er margfaldur milljarðaiðnaður á heimsvísu, svo ekki efast um vald hans, auglýsingamátt eða hvað það skiptir hann miklu máli að þér finnist þú vera of feit(ur) og haldir áfram í megrun.