



taller

EL BODY POSI... ¿QUÉ?
EL ALOCADO VIAJE DE AMAR
NUESTROS CUERPOS

Por: Luisa Verdee

Golden Strokes

Este será el comienzo de un proceso que te ayudará a querer tu cuerpo y aceptar el de los demás, a entender la belleza y a liberarte de los estereotipos y presiones sociales.

MI VIAJE BODY POSITIVE

Este viaje pertenece a _____ y comenzó el (fecha) _____, he decidido comenzar este viaje porque _____

¿Qué es para ti la imagen corporal?, ¿cuál es la imagen corporal positiva?, ¿cuál es la imagen corporal negativa? Crea tus propias definiciones.

¿Qué es la belleza?, ¿qué forma a una persona bella? Para ti, ¿cómo debe de ser un rostro o cuerpo para ser bello?



¿QUÉ ES EL BODY POSITIVE?

Es un movimiento que nació en EEUU en 1996 y trata de visibilizar, normalizar y respetar las realidades del cuerpo humano, desde sus marcas en la piel, estrías, celulitis, acné, alopecia, pecas, baja o alta estatura, sobrepeso, enfermedades, cicatrices etc. Y sobre todo no satanizarlo ni degradarlo al llamarle defecto a estas diferencias.

Para el Body Positive TODOS los cuerpos son buenos cuerpos.

¿QUÉ ES EL AMOR PROPIO?

Es la aceptación, el respeto, las percepciones, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos y que puede ser apreciado por quienes nos rodean.

El amor propio depende de nuestra voluntad para querernos y de entender que los medios y la sociedad nos han hecho creer que nuestro valor como personas depende de nuestra apariencia física cuando NO es así.

*Obsesiónate con ser una persona
cómoda en tu propia piel.*



Describe situaciones en las que eres positiva con tu imagen corporal o en las que te sientas bella, ¿dependen solo de ti o de otras personas?, ¿quiénes forman parte de ellas?, ¿las buscas o construyes tu misma o llegan por casualidad?, ¿de qué dependen?

A veces tomarnos un tiempo para cuidarnos o apreciarnos puede ser confundido con vanidad, ¿te importa lo que la gente pueda pensar sobre esto?, ¿crees que cuidar de tu piel, respetar tu cuerpo sea vanidad?

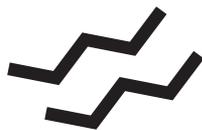
¿Cuál crees que es la mayor diferencia entre el Body Positive y el Amor Propio? Para ti, ¿cuál es más importante y por qué?

Responde honestamente ¿Has descalificado, juzgado o desvalorado a una persona por su tipo de cuerpo, color de piel o apariencia física?, ¿qué te hizo sentir?

¿Tiendes a criticar la apariencia (física o de vestimenta) de otras personas en tu día a día? ¿Crees que la gente hace lo mismo cuando te ve a ti?

Dejar el body y fat shaming a un lado, respetar nuestro propio cuerpo, pero sobre todo el de los demás. Eso ayudará a que nuestro propio respeto y amor aumente, ya que al dejar de denigrar y preocuparnos por los cuerpos de los demás lo haremos con nosotros mismos.





Poner música y bailar como loca
Meditar
Ejercitar, salir a caminar o tomar clases de yoga
Reír sin vergüenza
Hacer un curso de dibujo del cuerpo humano
Ir a la playa y usar traje de baño o bikini
Hacer cumplidos a la gente en la calle
Hablar positivamente contigo misma
Hacerle saber a mis amigos que los admiro
No criticar a alguien que tiene cara de cansancio
Repetir un mantra
Seguir un tutorial de twerk
Salir a bailar con tus amigos
Escuchar música sexy
Bailar en pareja
Escribir un diario sobre cómo siento mi cuerpo
Leer sobre Body Positive
Probar una ropa que me asusta en la tienda
Anotar todas las cosas en las que soy bueno
Sacar muchas selfies
Pasar tiempo a solas
Seguir cuentas en RRSS de Body Positive
Hablar con personas que respetas y admiras
Intentar vestir algo nuevo
Comentar cosas positivas en las fotos de RRSS
Dejar de comparar mi belleza con la de los demás
Bailar belly dance
Hacer una actividad fuera de mi zona de confort
No disculparme por estar sin maquillaje
No usar filtros en mis fotos
Apreciar la belleza de la naturaleza

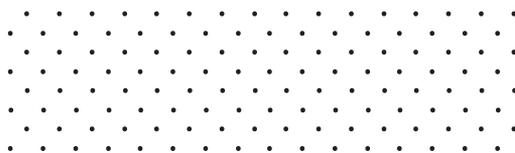


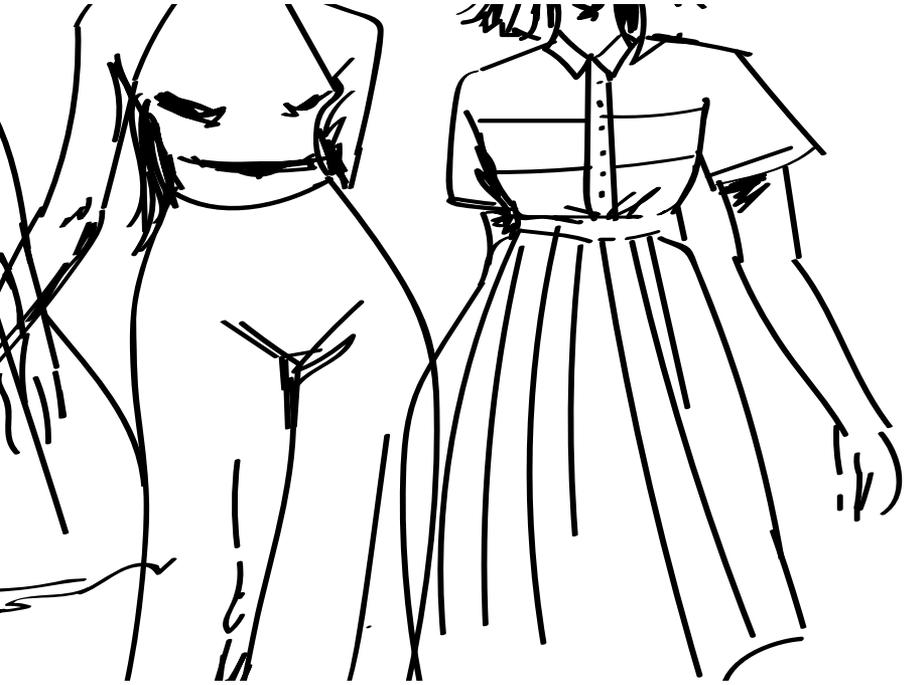
LO QUE NUESTRO CUERPO PUEDE HACER

Nuestros cuerpos son capaces de hacer cosas extraordinarias, pero a menudo solo las tomamos por sentado.

Dedica un tiempo a pensar sobre lo que tu cuerpo puede hacer y apreciar su singularidad.

¿Tienes ciertas habilidades que otras personas no tienen? Agrégalas a la lista. (rodar la lengua, hacer un pirueta, sentarse en la posición de loto, andar en bicicleta sin manos, etc)





*Fuck society's rules, be unafraid to love
yourself and everyone else!*



LO QUE ME GUSTA DE MI

Piensa en todas las cosas que te gustan sobre ti, únicamente características físicas. ¿Por qué te gustan estos aspectos?

¿Cómo te sientes cuando piensas en qué te gusta sobre tu cuerpo?

Piensa en todas las cosas que podrías admirar de las demás personas y sus cuerpos. ¿Qué nos hace distintos?, ¿cómo podemos comenzar a apreciar nuestras diferencias y no hacer comparaciones?

*My goal is to fall completely in love
of my entire self*

DESAFÍO PERSONAL

¿Cuántas veces a la semana alguien te cuenta acerca de su última dieta o que tienen que seguir una dieta o que ellos piensan que se ven gordos? ¿Con qué frecuencia comienzas conversaciones con tus amigos, familiares o colegas sobre la dieta o el peso?

En la escuela, la universidad o el trabajo, estas conversaciones aparecen con una frecuencia de una vez al día. Si estás tratando de mejorar tu body image, tales conversaciones no son útiles.

Prueba este desafío personal por una semana

1. Lleva un registro de cuántas veces escuchas a alguien hablar de dieta o del peso.
2. Si alguien intenta atraerte hacia una conversación sobre el peso, dieta o cuerpo, cambia el tema a algo más divertido y hablale del BoPo.
3. Anota cuántas veces escuchaste a alguien hablar negativamente sobre su cuerpo y cuántas veces (si es que lo hiciste) hablaste negativamente sobre tu propio cuerpo.

Considera si te sientes mejor acerca de tu imagen después de una semana sin charla negativa sobre el cuerpo o sobre dietas. Puedes tomar este desafío por el tiempo que quieras o hacerlo cada que creas que lo necesitas.



ARMA TU PROPIO MANTRA

Un mantra es una frase o declaración simple, positiva y afirmativa que cuando se dice con frecuencia puede ayudarte a ser más positiva contigo misma.

Puedes decir tu mantra con la frecuencia que quieras y donde quieras. Lo importante es centrarse en las palabras y su significado a medida que las pronuncias. Tienes que creerlo. Puedes hacer tu propio mantra o elegir uno de alguna revista o cualquier otra parte.

ALGUNAS IDEAS

Hoy es un buen día para estar vivo

La comida no es el enemigo

Soy hermosa por dentro y por fuera

La culpa es una pérdida de tiempo

No necesito cumplir los estándares de nadie

Me amo y me acepto

Tengo derecho a ser feliz con mi cuerpo

Mi valor no está definido por mi peso

Soy hermosa desde cada ángulo

Todos los cuerpos son bellos

GUÍA DE INSPIRACIÓN BOPO

Como comentamos anteriormente, es muy importante sumergirse en el movimiento Body Positive y un gran comienzo es limpiar nuestras redes sociales, alejándonos de perfiles que no compartan nuestra idea de positive body image.

Les comparto algunas de las cuentas de instagram que sigo para inspirarme en looks, actitudes, formas de pensar y que me ayudan e invitan a ir creciendo en el body positive, a ser sexy y a amarme como soy.

@antolarrain_

@jamie_jetaime

@nosoyfashionista

@jenniferusandiz

@lafatshionista

@nadiaaboulhosn

@in_curves

@vistetequevienencurvas

@gabilumireles

@dolcecurvy

@yocurvilinea

@bodyposipanda

@larebeliondelcuerpo

@mujeresbacanas

@anitta

@WeLoverSize

@heyet.rida

@soygordibuenayque

@neiza05

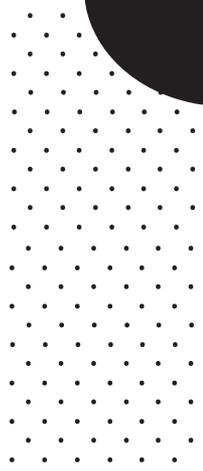
@Paola_Antonini

@itsashleyperez

@gabifresh

@thesabinakarlsson

@thesabinakarlsson



ACCIONES PARA SER MÁS BODY POSITIVE

No seas mala onda contigo misma. No te mereces eso. Y sobre todo no seas mala onda con el cuerpo de otras personas.

Cuando te mires en el espejo, señala todas las cosas que te gustan de ti, aunque parezcan pequeñas.

Date cuenta de que tu peso es un detalle MUY pequeño.

Lo mismo para tu talla de ropa.

Si la báscula te produce ansiedad o te hace sentir mal, tirla.

Aprende a hacer un cumplido.

Evita las conversaciones sobre la apariencia.

Aprecia todas las cosas épicas que tu cuerpo puede hacer.

No te sientas presionado a adorar absolutamente cada centímetro de ti mismo. Ve de a poco.

Toca tu cuerpo suavemente. Aprecia cada curva y aprende a quererla.

Rodéate de onda positiva.

No te dejes definir por ningún problema o limitación corporal. Tu fortaleza y autoestima no dependen de eso.

Haz ejercicio para sentirte mejor, no para “verte” mejor.

Reemplaza un pensamiento negativo con uno positivo.

Aprende a recibir cumplidos, da las gracias y ¡créetelo!

Establece metas que no tengan que ver con tu apariencia.

Encuentra un grupo de apoyo que pueda mantenerte positiva y te inspire incluso cuando te sientas muy mal.

Cuando te sientas particularmente bella, celébralo, sácate mil fotos, dilo en voz alta.

No te compares con otras personas. Todos son hermosos y tampoco te compares contigo de hace 10 años. Usar esos jeans del 2008 no te hará una mejor persona.

Compra ropa que realmente te guste usar y te haga sentir bien.

Date cuenta de que tu autoestima tiene muy poco que ver con tu cuerpo. Tu mente tiene el poder.

Date las gracias de vez en cuando. Tu cuerpo ha pasado por muchas cosas.



GRACIAS POR REALIZAR ESTE VIAJE CONMIGO

Espero que esta guía te sirva para continuar por este alocado viaje del Body Positive y Amor Propio. No es un viaje fácil, pero aquí habemos muchos apoyándonos en esto.

Golden Strokes

www.golden-strokes.com