

*Sådan MÆRKER du din krop  
- med et simpelt ritual*



## Elsk din krop på den ÆGTE måde

Hvis du lige nu sidder og tænker "Jamen, jeg har jo prøvet at acceptere og elske min krop, som den er, og det fik mig bare til at spise endnu mere!", så overvej lige en ekstra gang, om du rent faktisk accepterede og elskede din krop, eller om du i virkeligheden bare ignorerede den?

Der er nemlig en enormt stor forskel på at acceptere og ignorere.

Faktisk er dét at ignorere din krop meget værre end at hade den, fordi du på den måde bevæger dig endnu længere væk fra at kunne kommunikere med den og lytte til dens behov.

At elske din krop på den ÆGTE måde vil sige, at du respekterer den, anerkender den, lytter til dens behov og behandler den med værdighed. Ikke kun fordi den er slank, ikke kun fordi den lever op til det perfekte kropsideal, men fordi den er DIN, og fordi den er det eneste, som med garanti vil være med dig gennem hele dit liv.

At anerkende og acceptere din krop betyder ikke, at du ikke må drømme om en krop, der er slankere, sundere og stærkere... men hemmeligheden ligger i at gøre begge dele.

Du kan sagtens acceptere og elske den krop, du har nu, og samtidig arbejde sammen med den omkring at nå et sted hen, som er meget bedre for jer begge.

Såå... hvis du allerede har forsøgt at hade din krop i mange år, og det ikke har virket, hvorfor så ikke prøve noget nyt? Hvorfor ikke prøve at elske din krop betingelsesløst? ... Bare for en periode... og se hvad der sker?



## Elsk OG MÆRK din krop – sådan gør du:

At lære at elske din krop er ligesom med så meget andet; øvelse gør mester. Så hvis du har mod på det, vil jeg gerne udfordre dig til at øve dig i at elske din krop i denne uge, ved at lave en lille kropsceremoni.

Sæt noget tid af i kalenderen, køb en lækker kropsolie, gå hjem og tænd nogle stearinlys, sæt din yndlingsmusik på og smør din krop ind i olie fra top til tå. Husk at gøre det langsomt og med kærlighed – især på de områder af din krop, som du mindst kan lide.

Mens du smører dig ind, vil jeg invitere dig til at give din krop en KÆMPE stor undskyldning!

Giv gerne en specifik undskyldning til hvert område af din krop, som du kommer til. Sig undskyld for de negative ting, som du har tænkt eller sagt om dette område, og lov din krop, at fra nu af vil I samarbejde om at nå dertil, hvor I begge to gerne vil hen.

Dette er en helt simpel øvelse, som ikke kræver særlig meget mere end lidt kropsolie og en halv time ud af kalenderen, men jeg taler af egen erfaring, når jeg siger, at denne øvelse giver SÅ meget igen!



Der er ingen grund til at frygte, at du ikke kan tabe dig, hvis du elsker din krop, som den er nu. Prøv f.eks. at se dit forhold til din krop som et forhold til en god ven/veninde; jo mere kærlighed du giver den, desto mere kærlighed giver den tilbage.

I bund og grund handler det om at kunne lytte til din krop og give den det, den fortjener, og så kan jeg garantere dig for, at den vil give dig det igen, som du fortjener.

Så kære du...

*Elsk din krop, fordi den er din.*

*Elsk din krop, fordi den gør sit bedste.*

*Elsk din krop, fordi den altid vil være med dig.*

*Elsk din krop, den har noget vigtigt at sige til dig.*

*Elsk din krop som den er, så vil den elske dig igen.*

Anbefaling: Jeg bruger altid økologisk mandelolie, som kan købes hos blandt andet Urtegaarden.

Rigtig god fornøjelse!

Kærligt,

Malene

Stress Mentor &  
Kostvejleder med speciale i vægttab