

## 30 façons d'aimer ton corps

1. Nous sommes née avec amour dans nos corps. Si vous observez un petit enfant, suçant leurs doigts, roulant autour, ils ne s'inquiètent pas de leur graisse du corps
2. Essayer d'être en amour avec votre corps, comme le petit enfant est.
3. Pensez à votre corps comme un outil créent une liste de toutes les choses que vous pouvez faire avec votre corps.
4. Rendez-vous compte de ce que votre corps fait chaque jour, comme instrument de votre vie pas comme ornement pour les autres.
5. Créez une liste de personnes que vous admirez, est-ce que leur apparence a joué un grand rôle à leur succès et à leurs accomplissements?
6. Si l'apparence des gens que tu admires n'est pas important à eux, pourquoi est-ce que sa devrait être important à toi?
7. Pensez à votre corps comme source de plaisir, Qu'est ce qui sont quelques choses que tu aimes ou admire à propos d'une partie de votre corps?
8. Faites les choses qui vous aideront à apprécier votre corps choisissez quelques choses qui vous font sentir spéciale et détendue, ou excitée. Par exemple : dansez, marchez, chantez, prenez un bain moussant, obtenez un massage, ou même obtenez un pédicure.
9. Agir comme si tu as un « corps parfait ».
10. Marchez avec votre tête haute, soutenue avec la fierté et la confiance en vous-même en tant qu'une personne.
11. Ne laissez pas le poids de votre corps déterminer ce que vous faites chaque jour, faites ce que vous aimez, et amusez-vous.
12. Portez des vêtements confortables, que na pas peur d'être dedans, et que tu na peur de montrer aux autres. Prenez des « risques de mode », essayez des styles nouveaux. Porte un maillot de bain.
13. Rappelez-vous de compter vos bénédictions non vos défauts.
14. Combien d'heure vous dépensent regarder votre corps avec dégoût, juste ne le faites pas.
15. Savez-vous que chaque mois votre peau se remplace, tous les cinq jours votre doublure d'estomac, toutes les six semaines votre foie, et chaque mois même votre squelette. Votre corps est extraordinaire, montre lui du respect et l'appréciation. Tu le mérites.
16. Deviennent un expert sur votre corps, défient l'autorité des revues de mode, de l'industrie cosmétique, et de l'industrie de régime en permettant à votre beauté de briller dans toute votre personnalité et d'éclairer un nouveau jour.

17. Soyez l'un de vos alliés et un avocat de votre corps et ne laissez pas votre corps être votre ennemi.
18. Chaque matin quand vous réveillez, remerciez votre corps de se reposer ainsi vous pouvez apprécier le jour en avant.
19. Chaque soirée quand vous allez au lit, indique à votre corps à quel point vous êtes heureux qu'il vous a laissé avoir un joli journée.
20. Trouver une façon de faire de l'activité physique, pratique-le pour sa devient quelque chose que tu fait régulièrement. Ne le faite pas pour perdre du poids, mais faite le pour apprécie ton corps.
21. Pensez de nouveau à un moment où vous avez apprécié votre corps dit à toi-même que tu peux sentir comme ça encore, même dans votre corps, à votre âge.
22. Regardez et passez par quelques albums photos de famille ; trouvez la beauté et aimez ce que vous évaluez dans ces visages et prenez-les à votre cœur.
23. Dites 10 choses positives au sujet de vous-même sans mentionner votre apparence.
24. Jetez un coup d'oeil dans votre cabinet. Portez-vous des vêtements qui se cachent ? Pensez à pourquoi vous portez ce que portez.
25. Décidez de porter des vêtements seulement s'ils vous donnent la puissance, l'énergie, et plus important, le confort.
26. Prenez le temps de mettre une note sur vos miroirs qui indiquent que je suis belle, à l'intérieur et l'extérieur.
27. Si vous aviez seulement un an pour vivre, comment important est-ce que votre image de corps serait?
28. Commencez à dire à vous-même, la vie est trop courte pour perdre mon temps sur mon image corporelle et détester mon corps
29. Regardez pour trouver la beauté à l'intérieur de vous-même.

**30. ENFIN, Rappelez-vous que :  
La beauté est superficiel, et une taille  
est chose terrible à s'occuper!!**



Association de la boulimie et l'anorexie mentale  
1500 Rue d'Ouellette, la suite 100  
Windsor ON N8X 1K7  
(519) 969-2112  
[www.bana.ca](http://www.bana.ca)

Source: Bien dans TA peau, Body Image Coalition of Peel