

SUSIPAŽINK SU KNYGA

# KAIP PRIIMTI SAVE

Būkime atviri: jaustis gerai dėl savo kūno ne visada lengva. Ar kada nors lyginaisi su kitais? Gal jauteisi neužtikrintas dėl to, kaip atrodei, arba vargiai galėjai priimti komplimentus. Jei tai pažįstama – tu ne vienas. Ši knyga gali tau padėti.

Tavo kūnas nėra problema, kurią reikia išspręsti. Tai tavo bendrakeleivis visur ir visada.

## APIE KĄ ŠI KNYGA?

Knyga „Kaip priimti save“ – tai tavo vadovas, padėsiantis užmegzti geresnius santykius su savo kūnu... ir savimi. Tai ne siekis būti tobulam ar atitikti kieno nors kito grožio sampratą. Ši knyga apie tai, kaip išmokti į savo kūną žiūrėti kaip į nuostabų dalyką, priimti tokį, koks jis yra, ir kaip elgtis su juo (ir su savimi!) maloniai, rūpestingai, pagarbiai.

## KĄ RASI VIDUJE

Šiuose puslapiuose gali rasti įvairių naudingų dalykų, tokių kaip:

- ⚡ Tikri pokalbiai apie kūno įvaizdį, augimą ir tai, kaip pasaulis veikia tavo savijautą.
- ⚡ Praktinės idėjos, kaip labiau pasitikėti savimi, jaustis ramiai ir sukurti ryšį su savimi.
- ⚡ Patarimai, kaip elgtis susidūrus su gėdijimu dėl kūno neigiamais komentarais ar lyginimu su kitais.
- ⚡ Veiklos, padedančios užmegzti tvirtą draugystę ir palaikyti kitus.
- ⚡ Skatinimas džiaugtis viskuo, kas daro tave nuostabų: tavo pomėgiai, vertybės, kultūra, savitumai ir svajonės.

# KAIP NAUDOTIS ŠIA KNYGA

Kiekviename skyriuje apžvelgiama vis kita pozityvaus požiūrio į kūną dalis, įskaitant mokymąsi, kad visi esame skirtingi; supratimą, kaip mūsų kūnai keičiasi augant; platesnio pasaulio tyrinėjimą; žinojimą, kaip kalbėti ir nubrėžti ribas; galiausiai pripažinimą, jog esame daugiau nei tai, ką žmonės mato iš šalies. Nebūtina skaityti knygą visą iš karto ar iš eilės. Gali atsiversti puslapius, kurie tau tuo metu aktualūs, arba sugrįžti prie tam tikrų dalių, kai prireikia paskatinimo. Nėra vieno teisingo būdo, kaip naudotis šia knyga.

**Atmink.** Pozityvus požiūris į kūną – tai ne išvaizdos keitimas. Jis susijęs su tuo, kaip keiti savo požiūrį į save.

## TU NE VIENAS

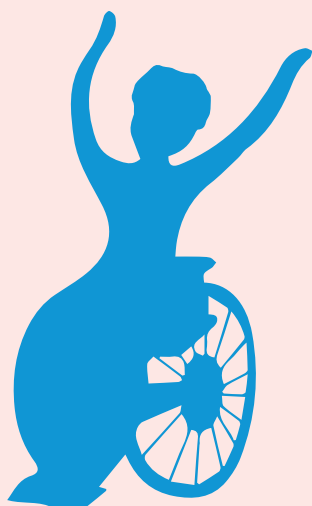
Kad ir kaip dabar jautiesi dėl savo kūno – esi smalsus, neužtikrintas, pasitikintis savimi ar panašiai, – ši knyga suteikia erdvės tyrinėti, apmąstyti ir augti. Normalu, kad tau kyla klausimų. Taip pat gali patirti pakilimų ir nuosmukių. Ir visiškai normalu būti savimi.







**Visi  
"skirtingi,  
visi  
nuostabūs**



# KAS YRA POZITYVUS

## POŽIŪRIS Į KŪNĄ?



Šioje knygoje ketinama giliai pasinerti į kūno pozityvumo temą. Bet kas tai yra? Ir kaip tai pasireiškia?



### POZITYVUS POŽIŪRIS Į KŪNĄ

Pozityvus požiūris į kūną – tai meilė savo kūnui tokiam, koks jis yra. Užuoat teigus, kad reikia žavėtis tik tam tikro tipo kūnais, pozityvus požiūris aprėpia VISAS formas, dydžius ir gebėjimus, mums primindamas, jog svarbus kiekvienas kūnas. Jei laikysiesi pozityvaus požiūrio, išmoksi sutelkti dėmesį į meilę sau, pasitikėjimą savimi ir didžiavimąsi savo unikaliu kūnu.

### AR SUNKU MYLĖTI SAVO KŪNĄ?

Kartais mylėti savo kūną gali būti sunku. Galbūt per televiziją, žurnaluose ar internete matei daugybę vaizdų, kurie verčia jaustis taip, lyg neatitiktum sukurtų modelių. Tačiau tie vaizdai dažnai nėra tikri. Jie būna patobulinti filtrais ir redaguoti – pakeisti, kad atrodytų „geresni“ ar nepriekaištingi. Pozityvus požiūris į kūną mus moko, kad nereikia savęs keisti norint pritapti. Tavo kūnas jau vertas pagarbos toks, koks yra.

### PRAKTIKUOK KASDIEN!

Kiekvieną dieną atlik šiuos pratimus ir sustiprink pasitikėjimą savimi:

- 1** Pažvelk į veidrodį ir įvardyk tris dalykus, kurie patinka tavo kūne.
- 2** Atkreipk dėmesį, kaip jaučiasi tavo kūnas, kai darai tai, ką mėgsti.
- 3** Kai kyla neigiama mintis, primink sau: „Mano kūnas padeda man daryti smagius dalykus.“

# KAS YRA NEUTRALUS POŽIŪRIS Į KŪNĄ?

Nuo pozityvaus požiūrio į kūną neatsiejamas ir neutralus požiūris. Koks skirtumas tarp šių dviejų dalykų?

## NEUTRALUS POŽIŪRIS Į KŪNĄ

Neutralus požiūris į kūną – tai vertinimas to, ką tavo kūnas gali, o ne kaip atrodo. Nieko baisaus, jei kasdien nesijauti puikiai dėl savo išvaizdos. Svarbu žinoti, kad tavo kūnas sunkiai dirba tavo labui: vaikšto, kvėpuoja, kuria ir mokosi. Toks žvilgsnis į savo kūną gali padėti pakeisti požiūrį į save. Galvok apie dalykus, kuriuos tavo kūnas leidžia patirti, pavyzdžiui, nuotykius, juoką ir ryšį su kitais.

## KAIP PRADĖTI VERTINTI SAVE

Nuo reklamų iki socialinių tinklų – žinutės apie „tobulus“ kūnus gali priversti mus jaustis nepakankamai gerai. Tačiau šie idealai nesusiję su tikrais žmonėmis, tokiais kaip tu ir aš. Laikydamasis pozityvaus arba neutralaus požiūrio į kūną, gali išmokti ignoruoti šį spaudimą ir pradėti vertinti save tokį, koks esi. Laikui bėgant pastebėsi, kad tampa lengviau nustoti lyginti save su kitais, jausiesi labiau pasitikintis savimi.



### TRUMPAS PASVARSTYMAS

Kuri kūno dalis padeda tau daryti tai, ką mėgsti?

## POZITYVUS AR NEUTRALUS POŽIŪRIS

Kai kuriomis dienomis gali kilti noras pasidžiaugti savo išvaizda. Kitomis gali labiau sutelkti dėmesį į tai, ką kūnas tau leidžia daryti. Ir pozityvus, ir neutralus požiūris į kūną padeda išmokti mylėti ir priimti save.



# KIEKVIENAS KŪNAS

SKIRTINGAS



Kartais gali atrodyti, kad tu vienintelis skiriesi nuo visų kitų. Tačiau pagalvojęs apie tai, supranti, kad kiekvienas iš mūsų yra kitoks – ir vidumi, ir išore. Visi esame unikalūs savo forma, dydžiu, spalva ir asmenybe.

## AR TAI TIK AŠ?

Mes galime pernelyg lengvai pasimesti lygindamiesi su kitais žmonėmis. Dažnai stengiamės pritapti ir per daug nesiskirti nuo kitų savo grupės narių. Tai gali būti susiję su mūsų protėviais, kurie gyveno gentimis ir norėdami išlikti rėmėsi panašumu. Mūsų laikais tai reiškia, kad kartais galime nerimauti dėl savo išvaizdos bruožų, kurie skiriasi nuo aplinkinių. Tačiau nesuvokiame, kad dauguma žmonių elgiasi lygiai taip pat. Galiausiai žmonės yra daug įvairesni, nei mūsų smegenys nori mums įteigti, ir šie skirtumai turėtų džiuginti.

## AR KIEKVIENO ŽMOGAUS IŠVAIZDA YRA UNIKALI?

Įsivaizduok pasaulį kaip didžiulį sodą, kur kiekviena gėlė, lapas ir medis yra skirtingi. Štai tokie įvairūs yra žmonės. Nesvarbu – esi aukštas ar žemas, tavo plaukai garbanoti ar tiesūs, – mes visi pasauliui suteikiame spalvų ir gyvybės. Taigi, kodėl kiekvieno žmogaus išvaizda yra tokia ypatinga? Viskas priklauso nuo iš kartos į kartą perduodamų bruožų rinkinio, todėl esame nuostabūs ir unikalūs. Tačiau nepamiršk, kad ne tik tai, kaip atrodo, daro tave ypatingą – individualumas taip pat yra tavo asmenybės, pomėgių ar domėjimosi sričių ir to, kaip matai pasaulį, derinys.



## KODĖL YRA TIEK DAUG ODOS SPALVŲ?

Mūsų planetoje gyvena žmonės, turintys neįtikėtiną daugybę odos atspalvių – nuo tamsiai rudų iki šviesiai persikinių. Šitai lemia mūsų protėvių gyvenamoji vieta, genai ir buvimas saulėje. Tai reiškia, kad mūsų oda – tai kelionių, klimato ir kultūrų istorija.

## AR MANO ŠYPSENA KEISTA?

Šypsena yra universalus laimės simbolis, o juokas – jos garso takelis. Tačiau ar pastebėjai, kad kiekviena šypsena ir juokas yra šiek tiek kitokie? Nuo švytinčių šypsenų iki drovių, kreivų vypsnių, nuo nuoširdaus skardaus juoko iki tylaus kikenimo – mūsų būdas išreikšti džiaugsmą yra toks pat unikalus kaip ir mes patys. Geriausia šypsena ar juokas atsiranda natūraliai!

## AR MANO KŪNAS PAKANKAMAI STIPRUS?

Nesvarbu, ar esi aukščiausias klasėje, ar greičiausias bėgikas parke, kūnas tėra viena tavo istorijos dalis. Jis neapibrėžia tavo drąsos, gerumo ar gebėjimo kurti dideles svajones. Atmink, kad yra daug stiprybės rūšių.

## KOKIA MŪSŲ PLAUKŲ ISTORIJA?

Mūsų plaukai yra tarsi karūna, kurios niekada nenusiimame, o kiekviena sruoga pasakoja apie mūsų šaknis ir paveldą. Garbanoti, tiesūs, banguoti, pūsti ar jokių – kiekvienas plaukų tipas yra svarbus ir turi savo istoriją. Kai kuriose kultūrose plaukai puoselėjami laikantis savito stiliaus ir tradicijų. Kitą kartą šukuodamasis prisimink, kad tai gali būti tavo unikalios tapatybės ir kultūros išraiška.



# STEREOTIPAI IR MITAI APIE GROŽĮ

Pagalvok apie filmus ir reklamas. Ar juose matai daug skirtingų kūno tipų? Tikriausiai nelabai dažnai! Kadangi mums rodoma tokia ribota kūnų įvairovė, nenuostabu, kad turime ribotą įsivaizdavimą, koks „turėtų“ būti grožis.

## KOKIE YRA GROŽIO MITAI?

Grožio mitai – tai klaidingi teiginiai, kaip turėtume atrodyti. Juos dažnai sukuria televizija, reklamos, socialinė žiniasklaida ir kita. Jie mums sako tokius dalykus kaip: „Tu turi būti lieknas“ arba „Tobula oda yra viskas“. Šie teiginiai ignoruoja didžiulę ir neįtikėtiną kūnų įvairovę realiame pasaulyje ir gali priversti mus jaustis nepakankamai gerai. Tačiau tiesa tokia: nėra vieno grožio standarto. Kiekvienas kūnas yra savaip gražus.



MITAI

FAKTAI

## DAŽNI MITAI

### 1 mitas. Tik liekni kūnai yra gražūs.

Realiam gyvenime grožis nepriklauso nuo kūno dydžio. Tavo kūno dydis neturi įtakos jo grožiui.

### 2 mitas. Švari oda reiškia tobulumą.

Augant tavo oda keičiasi, ir tai visiškai normalu! Strazdanos, randai ir dėmės natūraliai atsiranda su amžiumi, hormonais ir gyvenimo patirtimi.

### 3 mitas. Egzistuoja viena „tobula“ kūno forma.

Tai negali būti tiesa, nes idėja apie tai, kas yra tobula, keitėsi per visą istoriją. Vienais laikais tobulybei buvo priskiriami apvalesni kūnai, o kitais – lieknesni.