Что будет, если ты похудеешь 🐷

⠀

Или почему мы боимся стройности❗️

⠀

Если вы никогда не хотели фигуру модели из Инстаграм, то это может значить лишь то, что вы не зарегистрированы

⠀

«вот похудею и заведу отношения»

«вот похудею и пойду на танцы»

«вот поxудею и открою свой бизнес»

«вот похудею и...»

⠀

Xудоба и красота - они навязаны стереотипами, а вот откладывать жизнь на потом - любимое наше занятие. И сколько б мы не кричали «надо жить сегодняшним днём!», «когда, если не сейчас?!», наш мозг снижает нагрузку, откладывая жизнь на потом!

⠀

Жир - наша оболочка, которую, как и юмор, можно отнести к психологической защите. В то время, когда я комплексовала из-за роста, я хотела исчезнуть, закрыться в себе и спрятаться от всех. И ... я начала набирать вес. Когда я не выходила из комнаты, грустила и не хотела никого видеть, я за 2 недели поправилась на 5 кг 🤯

⠀

Жир может быть всего лишь способом бегства от внешнего мира или будущего.

Что делать? Задать себе вопрос!

«Чего я боюсь?», «мне нравится жалость?»

И быть готовыми отвечать за все самостоятельно 🤭