

Les 9 Clés pour Développer Une Image Corporelle Positive

Hey Fabulous!

Je suis très heureuse que tu as téléchargé mon guide « les 9 clés pour développer une image corporelle positive ». J'ai créé ce guide parce que je sais qu'il est difficile d'être satisfaite de sa propre image corporelle et de se sentir bien dans sa peau.

Moi aussi je suis passée par là, j'avais une image négative envers mon corps et cela est dû à mon vécu durant mon adolescence, j'étais facilement sensible aux critiques et aux regards des autres envers moi. Durant ces dernières années, je cherchais tout le temps à satisfaire les autres en s'adaptant à leurs critères, à chercher à tout prix à leur plaire en négligeant mes propres sentiments à l'égard de mon corps. Je portais toujours sur moi un mécontentement physique.

Maintenant, j'ai appris à développer des attitudes et des comportements positifs envers moi-même qui m'ont permis de renforcer positivement mon image.

Donc, nous allons éliminer tout ces comportements qui nuisent à notre image corporelle à travers ce guide. Je partage avec toi ma méthode pour développer une forte image corporelle positive et qui fonctionne bien. Je sais qu'elle fonctionne parce que je l'ai appliquée moi-même et je suis devenue plus épanouie et heureuse dans ma vie.

Avec ce guide, tu vas toi aussi être plus confiante et vivre une vie plus heureuse en réussissant toutes vos ambitions.

Tu es toute belle, vis ta vie

Samira Debbah

➤ QU'EST-CE QUE L'IMAGE DU CORPS ?

Avant de rentrer dans le vif sujet, essaye de répondre à cette question : Qu'est-ce que les gens pensent de toi ? Une simple réponse peut te donner la définition la plus appropriée à l'image de soi. L'image de soi signifie essentiellement ta perception envers ton corps. En prenant en compte ton apparence physique et tes expériences que tu as vécues durant ta vie.

Notre image de soi peut être positive ou négative. Et cela réside dans notre confiance. Si tu es une personne confiante alors tu crées automatiquement une image positive sur toi-même, non seulement dans ton esprit mais également dans l'esprit de ton entourage.

L'importance de l'image de soi positive



Avoir une image corporelle positive, te permet de te sentir bien dans ta peau et confiante dans ton corps. Tu réalises que ton apparence physique n'est pas la seule qui définit tes valeurs et ta réussite. Tu peux accepter qui tu es, ta taille, ta silhouette et tu comprends que tu es unique, qu'il y a plusieurs modèles de beauté et que personne n'est parfait.

Si tu es moins confiante et tu as une image corporelle négative, tu adoptes des comportements malsains à l'égard de ton corps. Tu compares sans cesse ton corps aux autres, tu commences à développer une vision déformée de ta silhouette et ta taille. Ce qui va te mener à l'insatisfaction vis-à-vis de ton corps, à la dépression émotionnelle, une estime de soi faible et un grand risque de développer des troubles du comportement alimentaire.

Ce n'est pas par hasard que tu développes ce comportement négatif envers toi-même. Etre tout le temps sous la pression des messages médiatiques qui nous projette l'idéale de la beauté féminine, tu recherches sans cesse à atteindre cet idéal parfait en passant par la modification de ton apparence par exemple ou par employer des méthodes amaigrissements malsaines qui peuvent nuire à ta santé.

➤ COMMENT DÉVELOPPER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE?

Si tu penses que la création d'une image corporelle positive est une tâche facile, alors tu te trompes. Le développement d'une image positive demande beaucoup d'effort mental. Le premier pas vers la création d'une image corporelle positive serait d'adopter une attitude positive envers toi-même. Il faut apprécier toi-même pour qui tu es. Accepte tes défauts et apprends à te respecter. Il ne faut pas chercher la perfection parce qu'elle n'existe pas. Alors, ne gâche pas ton énergie à satisfaire les standards de la beauté fixés par la société. En revanche, trouve la sérénité et l'harmonie à l'intérieur de toi-même pour profiter des plaisirs de la vie.

Quand tu te regardes dans le miroir, aimerais-tu ce que tu vois ? Es-tu satisfaite de ton image corporelle ?

Si tu réponds non ne t'inquiète pas tu n'es pas seule, je vais t'accompagner à travers ce guide. Tout ce que tu devrais faire est de suivre quelques Steps simples écrits ci-dessous et tu seras prête. Ça demande quelques petits changements que tu devrais apporter dans ton style de vie pour avoir une image corporelle positive.

1. Arrête de te critiquer

Se critiquer ne va pas t'aider, au contraire cela va nuire à l'image de toi-même et te rendra moins confiante ce qui va engendrer un malaise au quotidien. Accepte tes défauts et admire tes qualités. Reconnaître que ta valeur ne se repose pas uniquement sur ton apparence physique, mais sur ta personnalité, tes idées, tes compétences, ton sourire et ton respect envers toi-même.

2. Elimine les idées préconçues sur le corps « idéale »

Comprends qu'ils existent plusieurs modèles de beautés et morphologies différentes, et celles qui sont représentées dans les médias sont souvent irréalistes. Ces images sont modifiées par des logiciels. Accepte ton poids et ta taille. Mets moins d'accent sur ton aspect physique et plus d'accent sur tes compétences et tes atouts.

3. Valorise tes qualités non basées sur ton image corporelle

Evite les commentaires négatifs à l'égard de ton corps et privilégie plutôt les qualités relatives à ta personnalité, tes forces et ta réussite. Cela t'aidera à s'apprécier et se focaliser sur les qualités qui vont au-delà de l'image corporelle. Et comprends que ton corps va subir des changements tout au long de ta vie et que ton poids varie à l'occasion.

4. Enumère dix choses que tu aimes à propos de toi avant d'aller dormir

Il y a beaucoup de choses sympathiques chez toi, il te reste qu'à les reconnaître, les écrire et de les lire chaque jour. Cela t'aidera à réaliser que tu as des atouts et donc, va améliorer ta perception de toi-même et va créer ainsi une image de soi positive. Il suffit de prendre un stylo et un papier et de noter toutes les choses que tu aimes sur toi-même, par exemple ta coupe de cheveux, tes yeux, etc. Le plus important dans cet exercice c'est comment tu ressens. Si tu te sens bien alors l'exercice a réussi.

5. Porte des vêtements flatteurs

Imagine deux filles assises devant toi, l'une porte des vêtements qui conviennent à son corps et qui affirment sa personnalité même si elle porte un simple t-shirt et un jean. Et l'autre fille porte des vêtements à la mode, aux dernières tendances mais ne sait pas comment les porter. Qui aurait une meilleure image ? bien sûr celle qui porte des vêtements simples (flatteurs). C'est-à-dire celle qui porte des vêtements qui vont bien avec son corps dont elle se sente à l'aise. Tu dois impressionner d'abord toi-même plus que n'importe qui. Ne t'obligez pas de porter quelque chose que tu n'aimes pas et dont tu ne

sentent pas confiante, sinon tu vas baisser ton image de soi au lieu de la positiver.

6. Exprime de la gratitude

Nous avons toutes quelque chose de bonne et mauvaise en nous-mêmes, personne n'est parfait. Ecrire de bonnes choses sur nous va nous aider à avoir confiance en nous-mêmes et être reconnaissantes de ce qu'on a, une bonne santé, une famille aimante, etc. Apprécie cela peut t'apporter une sérénité intérieure.

7. Apprends et pratique la méditation

Des études américaines démontrent que la méditation aide à améliorer plusieurs éléments psychologiques, notamment l'anxiété, le stress, l'angoisse, les troubles du comportement alimentaires. Donc apprends à te relaxer et te libérer de toutes émotions négatives pour te reconnecter avec ton corps.

8. Fais les choses qui t'intéressent

Accorde peu d'importance aux commentaires sur ton corps et procure ton énergie à d'autres aspects de ta vie. Consacre un peu de temps pour toi-même en faisant des activités qui enrichissent ton quotidien : faire un massage, lire un livre, réserver un weekend de relaxation par exemple.

9. Adopte de saines habitudes

Prends plaisir de manger afin de développer une relation saine avec la nourriture. Ecoute les signaux de faim de ton corps, mange et maintiens une activité physique quotidienne qui te permettra de se sentir bien dans ta peau. Adopte de bonnes habitudes de vie.

Les 9 Clés pour Développer une Image Corporelle Positive

Utilise cette checklist pour positiver ton image corporelle. Le cerveau a une capacité particulière à se modeler juste en répétant régulièrement une nouvelle habitude. Pour avoir des résultats, je te suggère d'appliquer ces conseils pour une durée de 21j consécutif, pour travailler ta façon de penser. Au début, ça sera dur, mais au final après plusieurs répétitions, tu vas te débarrasser de tes mauvaises habitudes.

- Arrête de te critiquer
- Elimine les idées préconçues sur le corps "idéale"
- Valorise tes qualités non basées sur ton image corporelle
- Enumère dix choses que tu aimes à propos de toi avant d'aller dormir
- Porte des vêtements flatteurs
- Exprime de la gratitude
- Apprends et pratique de la méditation
- Fais les choses qui t'intéressent
- Adopte de saines habitudes