

Deník k laskavějšímu vztahu k tělu

Sada 12 karet pro psaní deníku
s podněty k objevování
laskavějšího vztahu k vlastnímu
tělu, nastavování hranic
a odnaučování se stigmatizace
tělesné hmotnosti.



Procvičování si **vlastního hlasu.**

Odpovědět na komentáře spojené s tělem je obtížné. Toto cvičení je možností zamyslet se nad možnými odpověďmi a připravit se na potenciální situace. V tomto případě neexistují špatné odpovědi, pouze tvé odpovědi.

1 Komentář, který si pamatuji.

Pamatuješ si situaci, kdy někdo komentoval tvé tělo? Mohlo to být dávno, ale i minulý týden. Nemusíš sdílet, kdo to řekl.

CO BYLO ŘEČENO? KDE TO BYLO ŘEČENO?

JAK JSI SE CÍTLA V TOM MOMENTĚ?

CO JSI UDĚLALA? CO JSI ŘEKLA?

POKUD SE ZPĚTNĚ PODÍVÁŠ NA TU SITUACI, CO BYS CHTĚLA ŘÍCT?

2

Psaní vlastního scénáře

Zkus si napsat své vlastní odpovědi.

HRANICE*„Uvítala bych, kdybys...“*

PŘESMĚŘOVÁNÍ*„Ten komentář předpokládá, že... Já si myslím, ...“*

UKONČENÍ SITUACE*„Pojďme se bavit o něčem jiném...“*

3

Co si chceš pamatovat?

CO BY SIS RÁDA ODNESLA Z TOHOTO CVIČENÍ: FRÁZE, POCIT, PŘIPOMENUTÍ?

„Nikomu nedlužíš odpověď, ale zasloužíš si mít připravená slova pro každý případ“

Zažila jsi stigmatizaci kvůli své váze?

Může se stát, že si stigmatizace kvůli své váze už ani nevšímáme. Toto cvičení dává prostor pro sebereflexi a pojmenování zkušeností.

1 Stigmatizace na základě tělesné hmotnosti v mém životě.

Zamysli se nad komentáři, pohledy nebo situacemi, kde velikost tvého těla ovlivnila, jak se k tobě druzí chovali.

VZPOMÍNÁŠ SI NA NĚJAKOU SITUACI, KDY K TOBĚ BYLO PŘISTUPOVÁNO JINAK Z DŮVODU TĚLESNÉ HMOTNOSTI ZE STRANY DRUHÉ OSOBY, INSTITUTE NEBO MÉDIÍ?

KDE SE TO STALO?

JAK JSI SE CÍTLA?

2 Jak tě to ovlivnilo?

Stigmatizace na základě váhy nemá dopad jen v daném okamžiku. Ovlivňuje, jak samy sebe vnímáme.

Ovlivnila stigmatizace, které jsi čelila, to, jak se díváš na své tělo, nebo to, co děláš?

Začala ses vyhýbat místům, aktivitám a rozhovorům, protože ses obávala stigmatizace?

3 Změna

Uvědomění si, že stigmatizace na základě tělesné váhy je systematický problém, ne osobní selhání, může přispět ke změně.

Pokud bys věděla, že soudy ostatních nic nevypovídají o tvé hodnotě, co bys dělala jinak?

„Není to tvoje chyba, co se ti stalo.
Pojmenování je projevem síly.“

Komentáře, které se nám **zaryjí do paměti.**

Mikroagrese často nevypadá dramaticky. Nicméně nás ovlivňuje a stojí za to se nad ní zamyslet.

1 Komentář, který si pamatuji.

Pamatuješ si situaci, kdy někdo komentoval tvé tělo? A i když to mohl myslet možná dobře, necítila ses dobře?

CO ŘEKLI? JAK TO BYLO ŘEČENO? KOMPLIMENT, VTIP, NEBO JAKO VYJÁDŘENÍ OBAV?

JAKÝ BYL **SKRYTÝ **PODTEXT**? CO ŘÍKAL O TVÉM TĚLE?**

2 Pojmenování vzorce

Mikroagrese stojí na opakování. Pokud vzorec rozeznáme, můžeme se mu postavit.

JE NĚCO, CO SLÝCHÁŠ ČASTO V RŮZNÝCH FORMÁCH, OD RŮZNÝCH LIDÍ? CO TI ŘÍKAJÍ?

ODKUD TO PŘÍCHÁZÍ?

JAK TĚ TO V PRŮBĚHU ČASU OVLIVŇUJE?

3 Co chci říct?**POKUD BYS MOHLA ODPOVĚDĚT NA KOMENTÁŘ BEZ JAKÉKOLI OBAVY. CO BYS ODPOVĚĎELA?**

„Je dobře, že jsi mikroagresi rozpoznala.
To, že ses necítila dobře, není proto, že jsi příliš citlivá, ale proto, že to nebylo správné.“

Být sama sobě kamarádkou.

Jak o svém těle mluvíš? Toto cvičení se zaměřuje na vnitřní hlas a jeho cílem je, aby se tento vnitřní hlas stal laskavějším.

1 Vnitřní hlas

Co říká tvůj vnitřní hlas o tvém těle?

NAPIŠ, CO TI VNITŘNÍ HLAS ŘÍKÁ O TVÉM TĚLE. NIKDO JINÝ NEBUDE ČÍST TYTO ŘÁDKY. BUĎ UPŘÍMNÁ.

ŘEKLA BYS TYTO VĚCI SVÉ KAMARÁDCE? ZAMYSLI SE NAD ODPOVĚDÍ.

2 Přepsaní

Představ si, že by se kamarádka cítila stejně jako ty. Co bys jí řekla?

NAPIŠ, CO BYS ŘEKLA KAMARÁDCE. BUĎ UPŘÍMNÁ.

3

Sebepřijetí

Přijetí není o tom být perfektní, ale o malých změnách.

KDYŽ MÁM POTÍŽE...

„Tohle je těžké a je to tak v pořádku...“

KDYŽ SE CÍTÍM TRAPNĚ...

„Nejsem v tom sama...“

MÁ VLASTNÍ SLOVA

„Sobě samé můžu říct, že...“

*„Vždy si zasloužíš laskavost.
Zejména od sebe samé.“*

Opuštění dietní kultury.

Často jsme ovlivněny dietní kulturou a slovník dietní kultury si bereme za vlastní. Cílem tohoto cvičení je naučit se rozlišit, co nám říká dietní kultura a čemu vlastně my samy věříme.

1 Názory, které vstřebáváme.

Dietní kultura nás ovlivňuje od malička skrze rodinu, školu, média nebo kamarády.

CO JSI SE NAUČILA O JÍDLE, TĚLE A VÁZE, KDYŽ JSI VYRŮSTALA?

ODKUD TYTO INFORMACE POCHÁZELY?

2 Rozpoznání dietní kultury

Jakmile rozpoznáš dietní kulturu, začneš ji vnímat všude.

KDE VNÍMÁŠ DIETNÍ KULTURU DNES? JAK OVLIVŇUJE TVŮJ VZTAH K TVÉMU TĚLU?

3

Vlastní volby

Je těžké rázem opustit dietní kulturu. Můžeme ji ale opouštět postupně.

CO BYS VZKÁZALA MLADŠÍMU JÁ O JÍDLE A TĚLE, POKUD BYS VĚDĚLA, CO VÍŠ DNES?

„Zasloužíš si začít žít, ne sebe sama opravovat.“

Stát za někým druhým.

Podpora druhých začíná s pochopením, co znamená podpora pro nás samotné. Cílem těchto otázek je zamyslet se nad tématem podpory.

1 Podpora, která mi pomohla.

Často víme, jak vypadá skutečná podpora, neboť si pamatujeme, kdy jsme byly samy podpořeny.

VZPOMEŇ SI NA CHVÍLI, KDY TĚ NĚKDO PODPOŘIL V NĚČEM NÁROČNÉM. CO PŘESNĚ UDĚLAL/A?

CO TI POMOHLA CÍTIT SE BEZPEČNĚ?

2 Co potřebujeme?

Pokud si představíš sebe sama v takové situaci, co by ti pomohlo?

POKUD BYS BYLA VYSTAVENA POSMĚŠKŮM A KOMENTÁŘŮM KVŮLI SVÉMU TĚLU, CO BYS CHTĚLA, ABY UDĚLALA TVÁ KAMARÁDKA?

- 3** Jedna věc, kterou mohu nabídnout.
Podpora nemusí být něco komplikovaného. Nejdůležitější je, že je skutečná.

PODĚL SE O JEDNU VĚC, KTEROU MŮŽEŠ SKUTEČNĚ UDĚLAT PRO NĚKOHO, KDO SE POTÝKÁ S PROBLÉMY SPOJENÝMI S TĚLEM.

„Nemůžeš za ně nést jejich bolest. Můžeš se ujistit, že nejsou sami.“

Proč potřebujeme hranice?

Nastavení hranic je důležité. Často si to uvědomíme poté, co je někdo překročil. Tyto otázky mají za cíl pomoci se zamyslet nad tím, jak máme hranice nastavené.

1 Kde hranice chybí?

Častým znakem toho, že chybí hranice, je pocit diskomfortu.

KDY SE CÍTÍŠ NEPOHODLNĚ, POKUD JDE O TVÉ TĚLO? KDO K TOBĚ MLUVÍ? CO ŘÍKÁ?

JAK SE POTÉ CÍTÍŠ?

2 Jak by to vypadalo?

Je jednodušší si nastavit hranice, pokud máme správná slova.

NAPIŠ, JAK BY SIS NASTAVILA HRANICE. POUŽIJ SVÁ VLASTNÍ SLOVA. BUĎ JASNÁ A KONZISTENTNÍ.

3

Respektování hranic

Nastavování hranice může vést k nepříjemným pocitům. Nicméně to neznamená, že děláš něco špatného.

CO JE PRO TEBE TĚŽKÉ, KDYŽ NASTANE SITUACE, KDY SI CHCEŠ ZACHOVAT HRANICE? CO BY TI MOHLO POMOCI?

„Ochrana sebe sama není sobeckým aktem. Je důležitá proto, abychom mohly jít dále.“

Vyjádření **vlastního názoru.**

Často jsme slyšávaly, že máme zůstat potichu, abychom předešly konfliktu. Nicméně to má také své důsledky.

1 Moment, kdy jsem zůstala zticha.

Často si pamatujeme situace, kdy jsme zůstaly zticha a nebyly asertivní.

ZAMYSLI SE NAD SITUACÍ, KDY JSI ZŮSTALA ZTICHA, ALE POZDĚJI SIS PŘÁLA, ABY TO TAK NEBYLO. K ČEMU V TÉTO SITUACI DOŠLO?

PŘÁLA BYCH SI ŘÍCT...

2 Řekni to teď.

Je jednodušší být asertivní skrze psaní než v napjatém momentě.

PŘEPIŠ TU SITUACI. JAK BY TAKOVÁ SITUACE VYPADALA, POKUD BYS POUŽILA ASERTIVNÍ ODPOVĚĎ? CO BYS PŘESNĚ ŘEKLA?

3 Pasivní, asertivní, agresivní

Toto jsou tři možné typy odpovědí. Jejich pojmenování ti může pomoci pochopit, čeho chceš dosáhnout.

JAK SE CÍTÍŠ V PASIVNÍ, ASERTIVNÍ NEBO AGRESIVNÍ KOMUNIKACI? JAK NEJČASTĚJI KOMUNIKUJEŠ? PROČ?

„Chráníš-li svůj klid, nejsi sobecká. Je to způsob, jak dál být přítomná.“

Brát tělo jaké je.

Hodně z nás považuje tělo za problém. Tyto otázky otevírají cestu k sebepřijetí.

1 Tělo, které jsem si myslela, že chci.

Často přijmeme za svou omezenou představu o svém těle ještě předtím, než se samy rozhodneme.

JAKÉ TĚLO JSI CHTĚLA? ODKUD POCHÁZELA TATO PŘEDSTAVA?

KOMU SE TO HODILO? KDO Z TOHO TĚŽIL?

2 Tělo, která mám.

Tělo pro tebe dělá řadu věcí každý den. Bez poděkování.

CO TI TVOJE TĚLO UMOŽŇUJE DĚLAT, CÍTIT NEBO PROŽÍVAT? POKUD TI TO POMŮŽE, NAPIŠ SI SEZNAM.

3

Být laskavější

Zdraví a hodnota jsou důležitější než tvar, nebo velikost těla.

CO BYS MĚŘILA MÍSTO VELIKOSTI SVÉHO TĚLA?

„Tvé tělo je místo, kde žiješ. Není něco, co musí dobře vypadat na fotce.“

Hledání podpory.

Jedna věc je vědět, že podpora existuje. Druhá věc je vědět, co potřebuješ a kde to najdeš. Tyto otázky ti pomohou si to ujasnit.

1 Jakou podporu hledáš?

Pokud pojmenuješ to, co potřebuješ, bude to jednodušší najít.

POKUD BYS HLEDALA PODPORU, JAKOU BYS HLEDALA? POPIŠ JI.

JAKÁ PODPORA BY SE TI HODILA?

2 Co stojí v cestě?

Většina z nás má nějaké důvody, které nám brání vyhledat pomoc.

CO TI BRÁNÍ V TOM, ABYS POŽÁDALA O POMOC? ODKUD TENTO STRACH NEBO STUD PRAMENÍ?

3 Jeden malý krok k podpoře.

Podpora většinou nezačíná velkým krokem, ale malým krůčkem, který můžeme udělat.

CO MŮŽEŠ TENTO TÝDEN UDĚLAT, ABYS ZÍSKALA PODPORU, KTEROU POTŘEBUJEŠ?

„Podporu si můžeš dovolit. Máš právo ji hledat a najít.“

Co dělat, když jsem **součástí situace?**

Řada z nás byla svědkem toho, že někdo byl ponižován kvůli svému tělu. Často jsme nezasáhly. Tyto otázky mají pomoci připravit se na takovou situaci v budoucnu bez pocitů viny.

1 Tenkrát, když jsem zůstala zticha.

Pokud se díváme do minulosti, pomáhá, pokud se do ní díváme s laskavostí a ne s pocitem viny.

PŘIPOMEŇ SI SITUACI, KDY JSI BYLA SVĚDKYNÍ BODY SHAMINGU. PROČ SES NEOZVALA? CO TI V TOM ZABRÁNILO?

CO JSI CÍTLA UVNITŘ SEBE SAMA?

2 Co jsem mohla říct?

Je jednodušší se ozvat, pokud jsme na takové situaci alespoň trochu připraveni.

ZAPIŠ SI, CO BYS ŘEKLA, POKUD BY TAKOVÁ SITUACE **NASTALA V BUDOUČNU.**

3

Připravená odpověď

Mít připravené odpovědi pomáhá.

NAPIŠ SI JEDNU KRÁTKOU ODPOVĚĎ, KTEROU BYS V BUDOUCNU MOHLA POUŽÍT.

„Nebudeš vždy vědět, co říct. Neznamená to ale, že do situace nevstoupíš.“

Co znamená osvobození těla?

Osvobození těla může znít velmi abstraktně, jako něco, co se nás netýká. Tyto otázky pomůžou přeměnit to na něco konkrétního a osobního.

1 Kolik mě stálo mé tělo?

Pomáhá pojmenovat, co tě stálo ten tlak na to, abys změnila, opravila své tělo.

KOLIK ČASU, ENERGIE, PENĚZ NEBO ZÁŽITKŮ TĚ STOJÍ TLAK NA TVÉ TĚLO? ABY SE TVÉ TĚLO ZMĚNILO?

CO BYS SIS VZALA ZPĚT?

2 Den, kdy se cítím svobodná.

Pokud si uvědomíme, jak svoboda vypadá, je jednodušší se k ní přiblížit.

PŘEDSTAV SI SVŮJ DEN, KDY SE NESTARÁŠ O TO, JAK TVÉ TĚLO VYPADÁ. CO JE JINÉ?

3

Jedna věc, kterou mohu změnit.

Osvobození těla se skrývá v malých opakujících se rozhodnutích, nikoliv v jedné velké volbě.

CO BYS MOHLA TENTO TÝDEN ZMĚNIT? ZAPIŠ SI JEDNU VĚC.

„Nejsi na světě, abys změnila své tělo, ale abys žila.“