



Der kfb JA-nuar

www.kath-kirche-kaernten.at/kfb



Woche 3: JA zu meinem wunderbaren Körper

Montag

„Steh zu deinem Körper und liebe ihn. Du hast nur den einen.“ Taryn Brumfitt

JA sagen zum eigenen Körper, der so ganz anders ist, als die Körper, die wir tagtäglich im Fernsehen oder Magazinen sehen, ist oft leichter gesagt als getan. Das Hadern mit dem eigenen Aussehen ist vielen Frauen nur allzu bekannt. Unsere Gesellschaft fördert den kritischen Umgang mit dem eigenen Körper und mit dem Aufwachsen und Erwachsen werden gewöhnen wir uns an die Selbstkritik und die Unzufriedenheit. Weil wir es eben so gelernt haben. Aber ist Schönheit wirklich abhängig von unserem Gewicht oder unserem Körperbau?

Weiten wir unseren Blick und machen uns frei von den verbreiteten Idealen. Wie nehmen Sie dann Ihren Körper wahr? Welches JA sagen Sie heute zu ihrem Körper?

Zum Beispiel: JA, weil er mir seit meiner Geburt treu und beständig durchs Leben trägt.

JA, weil er die Quelle für Leben – meiner Kinder – ist. JA, weil er mir meine Grenzen zeigt...

Was ist heute ihr persönliches JA zu ihrem Körper?

Anhören:

<https://music.youtube.com/watch?v=58xyhL6h9rw&list=RDAVM58xyhL6h9rw>

Dienstag - Ist-Zustand

„Unsere größten Problemzonen sind unsere Gedanken! Deshalb Stop weight watching – start mind watching“

Wir kennen es doch alle – das Gefühl nicht gut zu sein, so wie wir jetzt gerade sind. Mal mehr, mal weniger begleitet es uns durch unser Leben – es ist anstrengend und kostet uns Energie. „Wenn ich ein bisschen schlanker, fülliger, größer, kleiner wäre, die Nase schmaler, die Oberschenkel straffer, das Haar länger, dann...“ Ja was dann? Dann wäre es anders, als es jetzt ist – ganz wertfrei. Heute denken wir ressourcenorientiert und schauen liebevoll auf das, was vorhanden ist. Nehmen Sie an, wie sie sind, wunderbar, einzigartig und liebenswert. Stellen Sie sich vor einen Spiegel und machen Sie eine ehrliche Bestandsaufnahme in der Art: „Meine Beine sind stark und kräftig und tragen mich durch diese Welt.“ „Meine Nase ist markant und schenkt mir den Zugang zur wunderbaren Welt der Gerüche.“ Fragen Sie sich auch „Was kann ich Gutes für meinen wunderbaren Körper tun? Was kann ich tun, damit ich mich wohler in meinem Körper fühle?“ Und wenn es nur ist, den Badezimmerspiegel vorübergehend abzunehmen.

Zum Lesen:

<https://recoverhappy.com/de/in-4-schritten-zur-korperliebe-teil-2-body-neutrality/>

Mittwoch – gesunder Egoismus

„Wunderbar! Bezaubernd!“ – „Was findest du so bezaubernd?“, fragte Tommy. „Mich“, sagte Pippi zufrieden. Astrid Lindgren

Selbstliebe ist gesund! Und das, obwohl wir als Kinder oft gelernt haben, dass wir uns zurück nehmen müssen und das Wohl der Anderen vor unserem steht. Wir sind wichtig, wir sind einzigartig und wir sind wunderbar. Wir sagen heute JA zu einem gesunden Egoismus, den wir auch als Selbstliebe bezeichnen können. Nehmen wir uns doch heute Pippi Langstrumpf zum Vorbild und machen es wie sie: Ich warte nicht darauf, dass mir jemand ein Kompliment macht, sondern tu es selbst und finde mich WUNDERBAR und BEZAUBERND! Sich selbst Komplimente zu machen, sich Lob und Anerkennung zu schenken, lohnt sich und Sie werden überrascht sein, wie viel Schönes an Ihnen ist bzw. in Ihnen steckt!

Anhören: Sarah Conner – Wie schön du bist
https://www.youtube.com/watch?v=1gDbpWC_9pE



Der kfb JA-nuar

www.kath-kirche-kaernten.at/kfb



Woche 3: JA zu meinem wunderbaren Körper

Donnerstag - Haltung annehmen/haben

Haltung hat, wer sich nicht bückt und doch geneigt ist.

Klaus Klages

Heute sprechen wir uns für eine gute Haltung aus und zwar im doppelten Sinn. Unsere Haltung – unser Denken und unser Handeln – hängt mit unserer körperlichen Haltung zusammen. Nehmen wir heute uns gegenüber Haltung an um uns anzunehmen. Wir haben uns die letzten Tage Gedanken zu unserem Körper gemacht. Heute ist es an der Zeit, dieses positive Körperbild auf unsere Haltung zu übernehmen.

Dazu jetzt 2 Übungen:

1. Stellen Sie sich vor den Spiegel und sagen Sie sich, was gut, schön, richtig an Ihnen ist. Tun sie das regelmäßig, es ist gut für ihren Selbstwert.
2. Richten Sie sich auf, Kreisen sie mit den Schultern, entspannen Sie ihren Nacken, Strecken Sie sich und machen sich groß – Sie haben das Recht auf Ihre Größe und auf ihr Da sein.

Freitag – Genuss

Es ist besser zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.

Giovanni Boccaccio

Was wäre das Leben ohne den kleinen Genuss? Langweilig, Eintönig und fernab von Selbstliebe. Gönnen Sie sich die kleinen Genüsse – und da ist nicht nur die feine Schokolade oder das Schaumbad gemeint. Suchen Sie nach den kleinen Seelenstreichlern: Der Sonne, die beim Warten auf den Bus das Gesicht wärmt, das Lob des Kollegen für eine gute Leistung oder auch das Gefühl von frisch bezogener Bettwäsche. Finden Sie für sich in der kommenden Woche mindestens 5 Dinge, auf die sie sich freuen, tragen Sie sie (wenn möglich) fix in den Kalender ein und genießen Sie sie richtig. Sie haben es sich verdient!

Genuss geht auch durch den Magen:
<https://kraeutergenuss.at/category/genussrezepte/>

Zum Ansehen: Film „Chocolat“

Samstag

Der Mensch ist mit tausendfältigem Verlangen und unendlichen Begierden ausgestattet und so in eine Welt gesandt worden, die reich genug sein würde, noch viel mehr zu gewähren, als er begehren kann.

Adam Heinrich Müller

Wann sind wir genug? Wann haben wir genug? Wann haben wir genug getan? Wir leben in einer Zeit, in der wir immer mehr brauchen, mehr sein müssen, mehr erledigen. Immer auf Achse, immer beschäftigt, von Konsum nicht zu sprechen. Heute wollen wir uns aktiv dem „Genug“ zuwenden und die Welt einfach Welt sein lassen. Wir selbst sind genug, so wie wir sind. Wir dürfen Pause machen, denn wir haben genug getan – es ist gut. Es darf genug sein. Erlauben Sie sich, in die Ruhe zu gehen (wie letzte Woche Freitag) und sich mit Genuss die Früchte ihres Lebens (und ihrer Arbeit) ansehen.

Weiterlesen:
<https://honigperlen.at/2018/10/wie-ich-das-gefuehl-nicht-gut-genug-zu-sein-los-wurde/>