

# عقد صورة

# الجسد



VIBRANT THINKING LTD.  
by Manar Al-Jana



# عقد صورة الجسد

أنا الموقع أدناه, أُعلن بموجب هذا العقد أنه من هذا اليوم فصاعدًا, سأختار أن أعيش حياتي وفقًا للمبادئ التالية:-

وبذلك, أُعلن نفسي حرًا ومستقلًا من الضغوط والقيود التي يفرضها العالم المهووس بالوزن:

- سأقبل جسدي بشكله وحجمه الطبيعيين.
- سأحتفل بكل ما يمكن أن يفعله جسدي من أجلي كل يوم.
- سأعامل جسدي باحترام, وسأمنحه الراحة, وأغذيه بمجموعة متنوعة من الأطعمة, وأمارس الرياضة بشكل معتدل, وأستمع إلى احتياجاته.
- سأختار مقاومة ضغوط المجتمع التي تدفعني إلى الحكم على نفسي وعلى الآخرين بناءً على الخصائص الجسدية مثل الوزن أو الشكل أو الحجم أو اللبس. سأحترم الآخرين بناءً على عمق شخصياتهم وتأثيرهم وإنجازاتهم.
- سأرفض حرمان جسدي من العناصر الغذائية القيمة من خلال الحميات الغذائية الغير مدروسة أو استخدام منتجات فقدان الوزن.

## عقد صورة الجسد

▪ سأحرص على تجنب تصنيف الأطعمة على أنها "جيدة" أو "سيئة".

▪ لن أربط الشعور بالذنب أو العار بتناول أطعمة معينة. وبدلاً من ذلك، سأغذي جسدي بتوازن في الأطعمة ذو قيمة مضافة الي، مستمتعاً إليه ومستجيباً لاحتياجاته.

▪ لن أتجنب المشاركة في الأنشطة التي أستمتع بها (مثل السباحة، الرقص، أو الاستمتاع بوجبة) لمجرد شعوري بعدم الثقة في مظهري. سأدرك أن لي الحق في الاستمتاع بأي نشاط بغض النظر عن شكل أو حجم جسدي.

سأؤمن بأن تقديري لذاتي وهويتي ينبعان من داخلي.

التوقيع: \_\_\_\_\_ التاريخ: \_\_\_\_\_

طبعاً هادا العقد وبنوده ليس للحالات المرضية من الوزن الزائد وأي تداعيات صحية ممكن يسببها. لذلك استشارة الطبيب واجبة.

كل التوفيق لكم!