

Parcours ADOPTIMISME

Mon corps et moi

Aimer et accepter son corps ce n'est pas toujours simple...

Ici, j'explore quelques raisons de l'apprécier et de l'estimer
tel qu'il est

Ce que mon corps me permet de **faire**



comme les petits miracles qu'il accomplit chaque jour :
*bouger, créer, grandir, performer, guérir, entretenir mes
liens avec les autres... quoi ?*

Les **détails** que j'aime chez moi



que je peux parfois oublier, mais
qui font mon charme *lesquels ?*

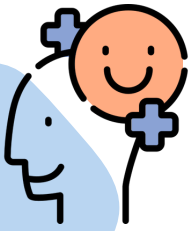


Une vue
d'ensemble

défocaliser, voir au-delà des détails
la beauté **globale** de mon corps
et de mon visage



me rappeler que **les photos capturent des
moments précis** et ne rendent pas toujours
compte de ce dont j'ai vraiment l'air en réalité



Parcours ADOPTIMISME

Mon corps et moi



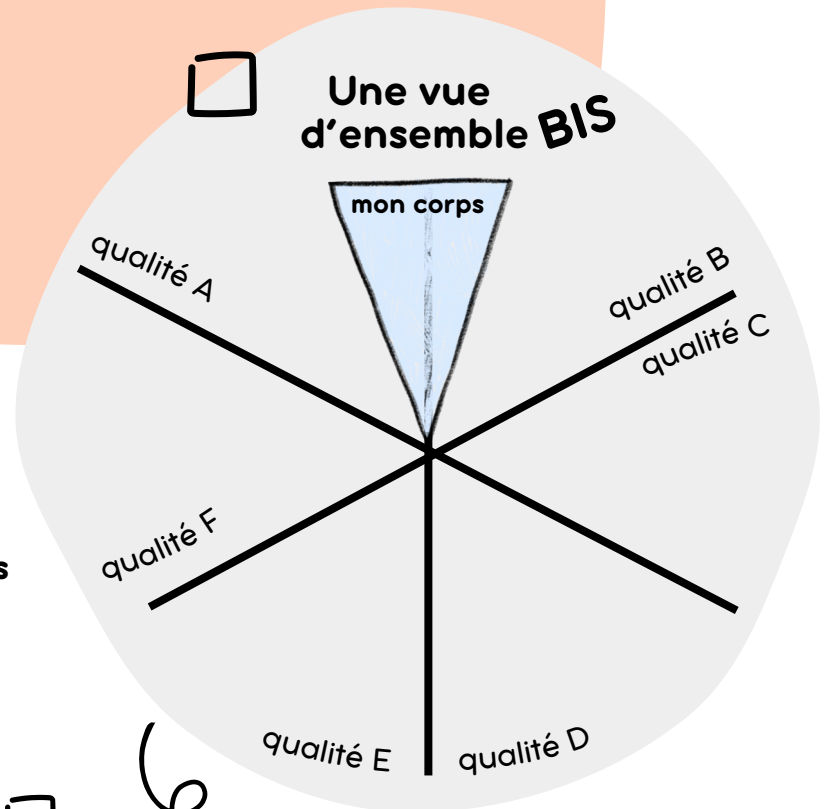
Trouver les vêtements et les accessoires qui me font me sentir bien, me donnent confiance, et m'aident à aimer mon corps

confortables, dans mon style à moi

lesquels ?



Une vue d'ensemble **BIS**



Mon corps et le corps des autres

me rappeler que plus de 3/4 des selfies sur les réseaux sociaux sont retouchées et filtrées pour éviter de me comparer à des images irréelles

mettre les beautés des corps sur une ligne plutôt que sur une échelle

la beauté, ce n'est pas moi ou les autres ~ à chacun la sienne



me rappeler toutes les autres dimensions de mon identité

tout aussi importantes!



Accepter de ne pas m'adorer tous les jours : les hauts et les bas, ça arrive ~ même si je le mériterais !

