



Dove vorbește despre
Frumusețea Adevărată

Frumusețea

După regulile tale

Caiet de activități



Bine ai venit!

Acesta este ghidul tău pentru redefinirea frumuseții și creșterea încrederii în sine.

Este conceput pentru a te ajuta să reflectezi, să te resetezi și să preiei controlul asupra modului în care te raportezi la frumusețe și la propria apariție fizică. Prin intermediul unor exerciții gândite cu atenție, vei explora ce înseamnă frumusețea pentru tine, vei identifica comportamentele care te ridică sau te epuizează și vei crea o viziune a încrederii în sine și a frumuseții care se simte autentică pentru tine.

Amintește-ți, nu trebuie să fie perfect. Este despre a progresa.

Cel mai important lucru este să fii constantă și să încerci fiecare exercițiu. Dacă poți, încearcă să faci aceste exerciții într-un loc liniștit, poate cu o ceașcă de ceai, ascultând muzica ta preferată, așezată într-un scaun confortabil.

Să începem.

Acceptarea imaginii corporale pe măsură ce ea evoluează

Imaginea corporală nu este fixă. Ea evoluează pe parcursul zilei, în diferite etape ale vieții și pe măsură ce corpurile noastre se schimbă. Experiențe precum pubertatea, sarcina, menopauza sau gestionarea unei afecțiuni medicale schimbă în mod natural modul în care ne vedem și simțim corpurile. Provocările sunt idealurile de frumusețe ale societății, care creează presiuni asupra femeilor pentru a arăta într-un anumit fel. Dar adevărul este că, corpul tău este menit să se schimbe. Este o parte dinamică, vie, a ta, răspunzând fluxului și refluxului vieții. Abordarea schimbărilor corpului tău cu respect, apreciere și acceptare este cheia pentru dezvoltarea încrederii în sine.



Secțiunea 1 - Cum să îți începi călătoria către încrederea în sine

Angajamentul de a vindeca relația ta cu propria apariție fizică este un prim pas puternic către dezvoltarea încrederii în sine. Scrierea acestui angajament este dovedită științific că întărește motivația, consolidează valorile și face mai probabil să crezi schimbări semnificative.

1. Scrie un angajament pentru încrederea în sine adresat ție

Cu cât îl faci mai personal, cu atât mai bine. Iată câteva surse de inspirație:

- Mă angajez să mențin o minte deschisă și să învăț moduri noi de a mă raporta la corpul meu.
- Mă angajez să descopăr ce înseamnă frumusețea după standardele mele.
- Mă angajez să învăț moduri noi de a-mi aprecia și respecta corpul.

Notează aici angajamentul tău:

.....

2. Definește o acțiune mică pe care o vei face pentru a-ți respecta angajamentul săptămâna aceasta

Alege ceva realizabil, dar provocator. Iată câteva surse de inspirație:

- Mulțumește-i corpului tău pentru ceea ce îți permite să faci (de exemplu, brațelor mele pentru că îmi permit să îmi îmbrățișez prietenii).
- Nu mai urmări conturile de social media care te fac să te simți presată să arăți într-un anumit fel.
- Mișcă-te într-un mod care îți face plăcere. Nu pentru a schimba felul în care arăți, ci pentru a sărbători ce poate face corpul tău.

Activitate:

Când și unde vei face acest lucru:

3. Notează de ce acest angajament este important pentru tine și cum reflectă valorile tale

.....

4. Împărtășește angajamentul tău pentru a sprijini și încuraja și alte femei

Cu cine poți împărtăși angajamentul tău pentru a primi sprijin?

.....

Ai putea lua în considerare invitarea unei prietene, a unei surori sau a unei colege să ți se alăture pentru a crea un cerc puternic de responsabilitate și creștere reciprocă.

Semnează cu numele tău și data, ca o declarație a angajamentului tău:

Semnătura: Data:



Secțiunea 2 - Ce este încrederea în corpul tău?

Vizualizarea încrederii în propriul corp te ajută să te concentrezi pe schimbările pozitive spre care lucrezi, întărindu-ți motivația, clarificându-ți obiectivele și ghidându-te către acestea.

1. Gândește-te asupra relației pe care vrei să o ai cu corpul tău

Folosește sugestiile de mai jos pentru a explora cum ar putea arăta și cum s-ar putea simți încrederea în propriul corp.

- **Dacă nu ți-ai face griji despre cum arăți, care ar fi primul lucru pe care l-ai face diferit?**

(De exemplu: „Aș vorbi mai mult în ședințele de lucru și aș împărtăși ideile mele”)

.....

- **Ce altceva ai face, ai gândi sau ai simți dacă nu te-ai îngrijora de felul în care arăți?**

(De exemplu: Să încerci ceva nou, cum ar fi un curs de dans? Să ai mai multă energie mentală?)

.....

- **Cum te-ar putea ajuta mai multă încredere în corpul tău să duci viața pe care ți-o dorești?**

(De exemplu: Să te concentrezi pe pasiunile tale? Să fii mai blândă cu tine?)

.....

2. Avansează rapid către reușită

Închide ochii și imaginează-ți că ești la 3 luni distanță de acum, simțindu-te încrezătoare și mai împăcată cu corpul tău: setează un cronometru pentru trei minute și detaliază-ți viziunea. Ce faci în această viziune a vieții tale? Cum te simți emoțional, fizic și mental? Cum sunt afectate relațiile tale, munca sau pasiunile tale de această încredere?

3. Surprinde sentimentele în timp real

Scrie un paragraf, desenează o imagine sau creează un scurt mesaj vocal care să descrie această versiune viitoare a ta. **Folosește limbajul prezent:** Gândește „Eu sunt...” în loc de „Eu voi fi...” pentru a o face să pară mai reală și mai împuternicită. **Folosește detalii senzoriale:** Cum mergi, vorbești și te porți? Ce emoții se evidențiază cel mai mult?

.....

.....

.....

4. Dedică-te unei acțiuni

Bazându-te pe viziunea ta, care este o mică acțiune pe care o poți face în această săptămână pentru a te apropia de această versiune a ta?

Activitate:

Când și unde vei face acest lucru:



Secțiunea 3 - Influența idealurilor de frumusețe asupra imaginii tale corporale

Standardele nerealiste de frumusețe ne consumă timpul, energia și bunăstarea. Acest exercițiu te va ajuta să explorezi ce a însemnat urmărirea idealurilor de frumusețe și cum renunțarea la ele ar putea aduce mai mult sens în viața ta.

1. Care sunt costurile?

Scrie o listă cu 10 moduri în care urmărirea idealurilor de frumusețe ți-a afectat:

Timpul (de exemplu, ore petrecute îngrijorându-te), **Energia** (de exemplu, îndoiala de sine), **Banii** (de exemplu, produse sau tratamente), **Relațiile** (de exemplu, acceptarea a mai puțin decât meriți).

.....

.....

.....

.....

.....

2. Imaginează-ți că renunți

Acum, gândește-te la cum ar arăta viața ta dacă ai renunța la standardele de frumusețe ale societății. Ce ai câștiga înapoi în timp, energie sau concentrare? Ce lucruri semnificative ai prioritiza în schimb? Cum ar fi viața ta mai bună?

3. Scrie pentru a inspira și pe altcineva

Scrie o scrisoare scurtă unei fete din viața ta (sau versiunea ta mai tânără) despre de ce nu merită să urmărești idealurile de frumusețe. Împărtășește o lecție pe care ai învățat-o și o speranță pe care o ai pentru ele despre încrederea în propriul corp.

Dragă

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cu drag





Secțiunea 4 - Definește frumusețea în termenii tăi

Reflectând asupra rutinei tale, poți face alegeri intenționate care să-ți împuternicească exprimarea de sine.

1. Un audit real de frumusețe

În tabelul de mai jos, notează-ți rutina zilnică de frumusețe și identifică dacă aceasta ți se pare utilă sau nu.

Se simte ca o presiune, o anxietate sau o încercare de a atinge standardele societății?

Fii sincer și analitic — este pentru tine.

Am adăugat câteva exemple pentru a te ajuta să începi:



Acțiune	Cum mă face să mă simt?	Mă ajută/nu mă ajută? De ce?
Aplicarea produselor de îngrijire personală	Relaxată și îngrijită	Mă ajută — îmi susține sănătatea pielii
Să mă verific în oglinda de 5 ori înainte de a pleca undeva	Anxioasă și critică	Nu mă ajută — mă face să mă concentrez pe defectele mele
Să port cămăși lungi care îmi acoperă abdomenul	Mai puțin îngrijorată despre ce cred alți oameni	Nu mă ajută — părerea altor oameni nu determină valoarea mea



2. Redefinește-ți rutina

În spațiul de mai jos, rezumă ce ai dori să adaugi, să elimini sau să intensifici în rutina ta de frumusețe sau corporală pentru a o face mai personală.

Iată un ghid rapid:

Adaugă: Ce îți aduce bucurie și exprimare de sine (de exemplu, accesoriile jucăușe care reflectă personalitatea mea).

Elimină: Ce se simte ca o presiune sau o povară (de exemplu, alegerile vestimentare care ocupa foarte mult timp).

Intensifică: Ce ai putea să îmbrățișezi mai pe deplin sau să acorzi mai multă atenție (de exemplu, îngrijirea părului meu natural - este o parte din cine sunt)..

Adaugă:

Elimină:

Intensifică:.....

3. Planul tău

Din reflecțiile tale, scrie un lucru pe care ai dori să îl pui în aplicare rapid:

O schimbare pe care o voi face mâine este:

Construirea susținerii pentru imaginea corporală

Susținerea este esențială în călătoria pentru imaginea corporală. Începe prin a te deschide unei prietene de încredere. Împărtășirea gândurilor îți poate ușura povara și poate întări legătura voastră.

Dacă preocupările legate de corp îți afectează sănătatea mintală, ia în considerare să vorbești cu un doctor sau un specialist în acest domeniu.

Ei îți pot oferi ghidare și resurse pentru a te ajuta să mergi mai departe.

În cele din urmă, practică bunătatea și răbdarea față de tine însăși. Vorbește cu tine așa cum ai vorbi cu un prieten apropiat - cu compasiune și încurajare.





Ai tot ce-ți trebuie

Felicitări pentru că ai investit timp și energie în acest caiet de lucru. Ai făcut un pas semnificativ spre acceptare.

Acțiunile mici și constante pot crea schimbări durabile, fie că renunți la obiceiuri de frumusețe care nu îți sunt utile, fie că redefinești frumusețea în termenii tăi. Încrederea în propriul corp nu apare peste noapte, este un angajament continuu pe care ni-l asumăm față de noi înșine.

Păstrează acest caiet de lucru ca un reminder al angajamentului tău față de acțiune și evoluție. Revizitează exercițiile ori de câte ori ai nevoie de un impuls. Și nu uita – nu ești singură în această călătorie. Împărtășește analiza și experiențele tale cu alte femei din viața ta.

La final, amintește-ți: corpul tău merită apreciere, acceptare și respect, exact așa cum este.

Încearcă să trăiești mereu conform principiului „Frumusețea în termenii tăi”.

Mulțumiri:

Acest caiet de lucru a fost realizat de către Dove – Programul Ai Încredere în Tine în colaborare cu Dr. Phillipa Diedrichs, expert în imaginea corporală și Profesor de Psihologie la Centrul pentru Cercetarea Apariției, UWE Bristol.

Dove – Programul Ai Încredere în Tine a ajuns la milioane de tineri prin programe de educație despre încrederea în propria apariție fizică încă din 2004 (află mai multe la dove.com/selfesteem) și extinde acum invitația către femei.

Unele activități din acest caiet de lucru au fost inspirate de tehnici și intervenții stabilite, dovedite în a îmbunătăți starea de bine. Pentru mai multe informații vezi:

- Halliwel, E., & Diedrichs, P.C. (2019). Intervenții bazate pe disonanța cognitivă pentru a facilita o imagine corporală pozitivă și întrupare. În T. L. Tylka & N. Piran (Ed.), *Manualul imaginii corporale pozitive și întrupare: Construcții, factori de protecție și intervenții* (pp. 360–373). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0034>
- Knittle, K., Heino, M., Marques, M.M. et al. Compendiumul tehnicilor auto-executabile pentru a schimba și a gestiona motivația și comportamentul v.1.0. *Natura Comportamentului Uman*, 4, 215–223 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41562-019-0798-9>
- Michie, S., Johnston, M., Carey, R. (2020). Tehnici de schimbare a comportamentului. În: Gellman, M.D. (ed) *Enciclopedia Medicinii Comportamentale*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1661
- Stice E., Rohde P., Shaw H. (2015). *Proiectul Corpului: O intervenție bazată pe disonanță pentru prevenirea tulburărilor alimentare* (ediția a 2-a, online). Oxford University Press, New York. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780199859245.001.0001>



Glosar

Idealuri de frumusețe

Standardele pe care societatea le stabilește pentru ca femeile să fie considerate frumoase și atrăgătoare. Aceste idealuri nu se bazează pe fapte și sunt modelate de media, cultură, stereotipuri de gen, rasism și capitalism.

Frumusețea în termenii tăi

Cum alegi să te raportezi la frumusețe atunci când lași deoparte presiunile sociale și te concentrezi pe propria ta bucurie, creativitate și auto-exprimare. Este în concordanță cu valorile și identitatea ta.

Percepția corpului

Cum ne gândim și simțim despre propria apariție fizică, inclusiv despre aspectul propriului corp (cum arată) și funcționalitatea lui (ce face).

Nemulțumirea față de propriul corp

Sentimente, gânduri și comportamente negative față de corpul tău, cum ar fi rușinea, jena sau verificarea frecventă a aparenței (de exemplu, verificarea constantă a oglinzii).

Încrederea în aparența fizică

Un sentiment de apreciere și acceptare pentru corpul tău, în ciuda oricărui 'defecte' percepute. Văzându-l ca pe un instrument pentru a trăi, mai degrabă decât un obiect pentru ca alții să îl judece.

Comportamente de frumusețe utile

Comportamente care reflectă identitatea ta și te fac să te simți confortabilă în propria piele. Ele susțin sănătatea, auto-exprimarea și îngrijirea de sine, fără a simți că sunt o obligație.

Comportamente de frumusețe inutile

Comportamente realizate din obligația de a respecta standardele societății sau pentru a-i mulțumi pe alții. Ele adesea se simt obositoare și inducătoare de anxietate, mai degrabă decât o alegere personală.



Împreună schimbăm definiția frumuseții