

## Dieta Buntownika – Rozdział 3 (Fragment)

ChangeMasters – [www.changemasters.pl](http://www.changemasters.pl)



**By Emma James MABNLP, MATLTA,  
MABH, Dip FTST, IHHTT**  
Leader in revolutionising weight management  
Trainer of therapists and a Master Practitioner  
Consulted & contributed for the Trisha Show,  
Wife Swap and BBC  
**AND rebel against the diet industry**

## **Dieta Buntownika – Rozdział 3 (Fragment)**

### **Emma James**

**Obraz ciała** – obraz nas samych, który widzimy w swoim umyśle oraz w lustrze, jest największym czynnikiem motywującym do zmiany naszego kształtu ciała. To co widzimy i to jak na to patrzymy, może być znacząco odmienne od rzeczywistości.

Możesz nie czuć się dobrze z tym co widzisz w lustrze, albo z tym, kogo, jak Ci się wydaje, widzą inni ludzie kiedy na Ciebie patrzą.

Możesz również czuć się dobrze ze sobą i z tym jak się widzisz, ale kiedy jesteś wśród ludzi, stajesz się samo-świadomy co do tego jak wyglądasz..

Kiedy pracuję z klientem, który ma zaburzenie dysmorficzne (poważne zaburzenie obrazu siebie), zawsze odkrywam jak patrzą na siebie z 3 różnych perspektyw. Jeśli interesują Cię detale na temat zaburzeń dysmorficznych, wejdź na moją stronę terapeutyczną: [www.emmajames.net](http://www.emmajames.net)

Każda perspektywa jest zwykle odmienna i daje wskazówki co do tego gdzie leży problem.

#### **3 Ja – czyli to jak widzisz siebie w 3 różnych obszarach to:**

- 1) Jak uważasz, że wyglądasz, kiedy myślisz o sobie, obraz który się pojawia w twojej głowie i przychodzi Ci na myśl.
- 2) Jak uważasz, że widzą Cię członkowie rodziny lub bliscy przyjaciele – co widzą, kiedy na Ciebie patrzą.
- 3) Jak uważasz, że widzą Cię obcy, którzy nigdy Cię wcześniej nie widzieli.

Jeśli zamkniesz oczy i kiedy myślisz o każdym z tych obrazów, czy masz wyobrażenie?

Kiedy to robisz, czy zauważasz jak odmiennie wyglądasz w każdym z nich?

Czy możesz zauważyć, czy Twój obraz jest zniekształcony na którymś z nich lub na wszystkich?

Jeśli tak, czy jest to sytuacja w której czujesz się niekomfortowo?

Daje to ogromny wgląd co do tego gdzie mogą leżeć Twoje wewnętrzne obawy oraz czy faktycznie możesz mieć zaburzony obraz ciała czy też nie.

Niektóre osoby będą miały trafne spojrzenie na to, jak wyglądają w swoim umyśle I kiedy są z rodziną I przyjaciółmi. Kiedy zapyta się je jak uważają, że wyglądają na trzecim obrazku, gdy oglądają je obce osoby, wtedy opis zaczyna się zmieniać na mniej pozytywny.

**Emma James w Polsce! Więcej informacji znajdziesz na:**

**ChangeMasters – [www.changemasters.pl](http://www.changemasters.pl)**