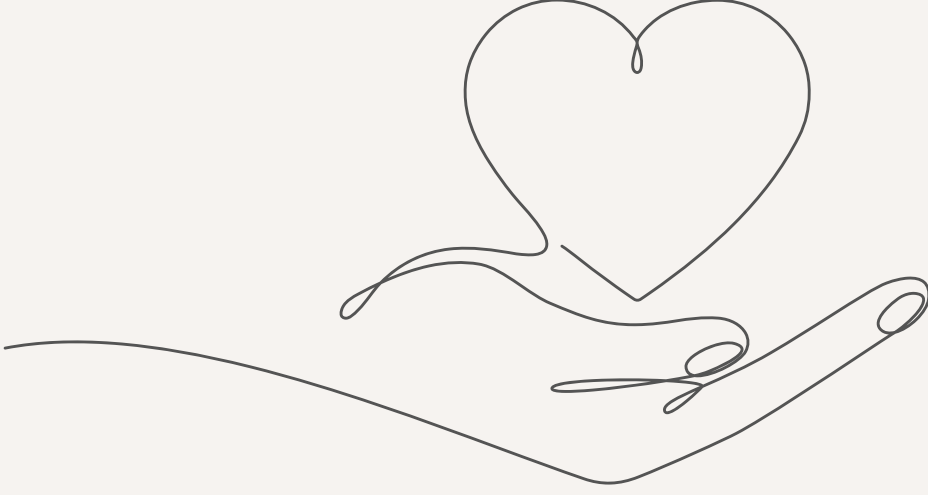


Uzm. Dyt. Helin Yılmaz



Beden Algısı Günlüğü

*“Bedenini tanı, hislerini
duy, kendinle barış.”*

@diyetisyenhelinyilmaz

🌱 **Beden Algısı Günlüğü Nedir ve Neden Önemlidir?**

Beden Algısı Günlüğü, bedenle olan ilişkini anlamak ve güçlendirmek için hazırlanmış özel bir araçtır. Günlük hayatın koşuşturması içinde bedenimize ne hissettiğini, ona nasıl yaklaştığını fark etmek kolay değildir. İşte bu günlük, her gün veya belirli aralıklarla bedenle ilgili duygu ve düşüncelerini yazmaya, gözlemlemeye ve onları anlamlandırmaya yardımcı olur 📝💡

Bu sayede bedenle ilgili olumsuz yargıları, kaygıları ya da kafanı kurcalayan soruları fark eder, onlarla yüzleşir ve zamanla kendine karşı daha şefkatli, nazik bir yaklaşım geliştirebilirsin 💖🌟

Günlük, bedenin sadece dış görünüşten ibaret olmadığını, aynı zamanda yaşanmışlıkların, duyguların ve yaşamınla şekillendiğini hatırlatır 🌸🌱

Beden Algısı Günlüğü, duygusal yeme, beden memnuniyetsizliği veya özgüven sorunları yaşayan herkes için farkındalık yaratmak ve iyileşme sürecini desteklemek adına güçlü bir adım olabilir. Küçük ama sürekli adımlarla bedenle barışmanı sağlar ve kendini daha huzurlu hissetmene katkıda bulunur 🌈🦋

Kısacası, bu günlük senin beden yolculuğunda samimi bir dost, içsel sesin ve farkındalık rehberin olarak yanındadır 🤝🌟

📅 **Beden Algısı Günlüğünü Nasıl Kullanabilirsin?**

Bu günlük, bedenle olan ilişkini fark etmek, gözlemlemek ve dönüştürmek için tasarlandı. Her gün sadece birazcık vaktini ayırarak kendi beden algını daha yakından tanıyabilir, bedenine karşı şefkatli bir bakış geliştirebilirsin.

- ◆ Günlüğü her gün ya da haftada birkaç kez doldurabilirsin.
- ◆ Hislerini yargılamadan, olduğu gibi yaz.
- ◆ Kendine karşı dürüst ve nazik olmayı unutma.
- ◆ Zamanla gelişen farkındalık, duygusal yeme döngüsünü kırmana ve bedenle barışmana destek olur.

Küçük adımların büyük dönüşümlere kapı araladığını unutma. Bu günlük senin için bir başlangıç olabilir 🌱🌟

1. Bugün Bedenimde Ne Hissediyorum?

◆ Şu an bedenimi fiziksel olarak nasıl hissediyorum?

(Örneğin: rahat, yorgun, gergin, hafif, ağrılı...)

 Yaz:

2. Aynaya Baktığımda İlk Dikkatimi Çeken Şey Ne?

◆ Bugün kendimi nasıl gördüm?

◆ Olumsuz ya da olumlu düşüncelerim nelerdi?

 Yaz:

3. Kendime Şu Anda Ne Söylemek İsterdim?

◆ Bedenime bir cümleyle seslenecek olsam bu ne olurdu?

 Yaz:

4. Bugün Bedenime Nasıl Davrandım?

◆ Onu yeterince dinledim mi?

◆ Onu hareket ettirdim mi?

◆ Açlığına ve tokluğuna kulak verdim mi?

 Kısa bir değerlendirme yap:

5. Bedenimden Beklentilerim Neler?

◆ Bu beklentiler bana mı ait, yoksa başkalarının sesi mi?

✍ Dürüstçe düşün ve yaz:

6. Bugün Kendimi Kıyasladım mı?

◆ Sosyal medyada ya da gerçek hayatta biriyle bedenimi kıyasladım mı?

◆ Bu kıyas bana ne hissettirdi?

✍ Kısa bir farkındalık notu:

7. Kendime Şefkat Gösteren 1 Davranışım:

◆ Bugün bedenime iyi gelen, ona şefkat gösteren hangi davranışım oldu?

✍ Yaz:

Örnek: yürüyüşe çıkmak, su içmek, rahatsız edici kıyafet giymemek vb.

“Bedenin, seni hayatta tutan en sadık yoldaşın. Ona şefkatle baktığında, yalnızca dışını değil içini de iyileştirirsin.” ❤️🌱