

LA MIGLIORE VERSIONE DI TE STESSA

scritto da fmadmin | Novembre 17, 2021



Qual è il confine tra l'accettarsi e la voglia di migliorarsi?

Tra il 2010 e il 2011 nasce un movimento che ha rivoluzionato i tradizionali standard di bellezza.

Per merito di alcune attiviste nere "oversize" nasce e diventa virale l'hashtag sui social "#BODYPOSITIVITY".

L'hashtag venne creato per lanciare e promuovere un messaggio positivo, dedicato a chi ha un corpo che non rientra nei canoni predefiniti dagli **standard di bellezza contemporanei**.

Questo movimento ha segnato la decisione collettiva di autoproclamarsi, di dire «Io esisto» in una società che discrimina molti tipi di corpo, non solo quelli curvy.

Grazie al movimento body positive, infatti, trovano una voce tutti i tipi di corpi non glorificati dalla società, sia maschili che femminili.

La cosa fondamentale da sapere riguardo alla Body Positivity è che questo movimento ha a che fare solo parzialmente con taglia e peso.

Avere un atteggiamento body positive riguardo al corpo, infatti, significa accettarne ogni singola sfumatura, compresa la disabilità, ad esempio.

Proprio per questo, anche la Skin Positivity potrebbe essere considerata parte di questo movimento più grande, in quanto del corpo fanno parte anche le “imperfezioni” cutanee come vitiligine, acne, smagliature, cellulite...

L'obiettivo, in ogni caso, è uno solo: sfidare i canoni e i pregiudizi della società sui corpi, considerandoli tutti ugualmente belli e degni nella loro diversità.

Ogni corpo, che sia conforme o meno a determinati standard, in salute o meno, è valido di rispetto e amore.

E tu, quanto ti impegni per essere ogni giorno soddisfatta e a tuo agio con il tuo aspetto?

Per essere la migliore versione di te stessa, hai bisogno di accettarti e di lavorare sodo per cambiare quelle condizioni che ti rendono triste, spenta e che non ti fanno sentire più quella donna che eri un tempo o che vorresti tanto essere.

Come fare?

Definire la migliore versione di se stessi significa intraprendere un percorso di miglioramento e fare uno sforzo per uscire dalla zona di comfort.

Fermatevi un momento a pensare chi siete davvero, in modo da allontanarvi dall'immagine che gli altri hanno di voi e

riuscire a trasmettere la vostra essenza.

Prima di tutto, è importante avere un obiettivo per rientrare nella taglia dei jeans che hai lasciato nell'armadio, o vedere le tue rughe più distese ed una pelle più compatta e tonica..

Arrivate a questo punto, non sarete più sole.

Se avete definito la versione migliore di voi stessi, è ora di cominciare a lavorare per renderla reale.

Pianificheremo le strategie e le risorse che intendete utilizzare per riuscirci.

Organizzando il percorso in piccole tappe, attraverso il nostro metodo di lavoro EGO RQB, vedrete via via progressi.

Siete pronte a rinascere?