

이번 강의 목표

01

우리가 살찌는 두려움에 빠질 수 밖에 없는 이유

02

‘살찌는 두려움’의 실체와 뿌리 알아보기

03

살찌는 두려움에서 벗어나는 순서 알아보기

‘살찌는 두려움’ 자체는 사실 실재하지 않다

나는 살이 찌는 자체가 두려운 것이 아니라
내가 살이 찌고 나서 일어날 일, 상황이 두려운 것.

살이 찌면 내가 나를 실패자라고 생각할까봐..

살이 찌면 사랑하는 사람이 날 떠날까봐..

살이 찌면 난 가치있는 사람이 아닌 거 같아서..

바디이미지(Body Image)란;

내가 내 몸과 맺는 관계

우리가 다이어트 강박에서 벗어나지 못하는
가장 근본적인 이유는 **내 몸과 내가 맺는 관계**에 있다

회복 과정



#1
환경 바꾸기



#2
내 몸의 기능에
감사하기



#3
내 몸 마주하기



#4
삶의 균형 되찾기



#5
초월하기

강의의 목표는 내 몸을 매일 매일 사랑하는 것이 아닌,
내 몸을 증오하고 너무 싫은 날에도
난 여전히 가치있는 사람이라는 것을 잊지 않는 것

전체 강의 목표 ☒

몸과 나의 **관계를 회복, 화해**하는 과정

저들과 같은 몸을 가지지 않은
“나를”
비정상이라고 생각하게 되는거죠

인간은 사회적 동물이기 때문에
주변환경에 큰 영향을 받아요.
그래서 나를 돌아보기 이 전에
주변환경을 한번 검토하는 게 굉장히 중요합니다.