

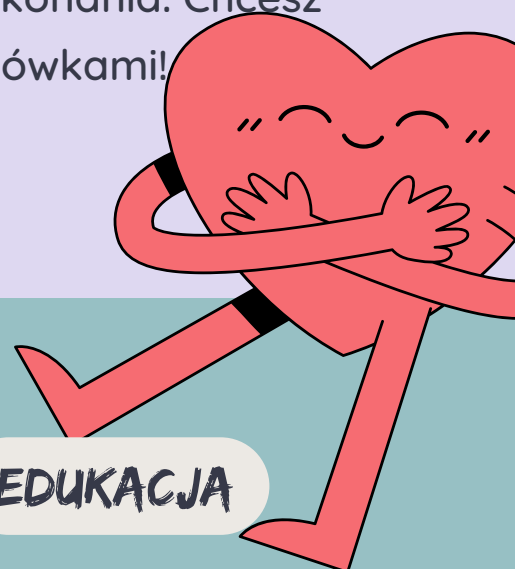


## PIĘTNO WAGI - ZAKWESTIONUJ WŁASNE UPRZEDZENIA



W społeczeństwie, w którym promuje się szczupłość i kulturę dietetyczną, trudno jest nie zinternalizować uprzedzeń wobec wagi na poziomie podświadomym. Piętno wagi jest wszędzie, od mediów, przez informacje w instytucjach zdrowotnych, po rzeczy, które słyszymy w szkole.

Ważne jest, aby uznać nasze własne wewnętrzne uprzedzenia dotyczące wagi i zakwestionować własne przekonania. Chcesz wiedzieć jak? Zapoznaj się z poniższymi wskazówkami!



### PRYZNANIE

Pierwszym krokiem do zmiany jest przyznanie się. Zastanów się nad własnymi doświadczeniami i myślami dotyczącymi wagi i oceń, jakiego rodzaju uprzedzenia posiadasz. Rozmowa na ten temat z kimś bliskim może pomóc w odkryciu uprzedzeń, które powszechnie występują wokół wagi.

Zamiast czuć się winnym na tym etapie, postaraj się pamiętać, że każdy ma uprzedzenia, a twoja gotowość do przyznania się do nich to świetny pierwszy krok!



### RZUĆ WYZWANIE SOBIE I INNYM

Jeśli czujesz, że pojawia się krytyczna myśl, rzuć jej wyzwanie. Wykorzystaj to, czego nauczyłeś się o internalizacji uprzedzeń dotyczących wagi i zmień swoje wzorce myślenia tak, aby były bardziej neutralne dla ciała. Jeśli widzisz, że ktoś inny internalizuje uprzedzenia dotyczące wagi lub prezentuje piętno wagi, zakwestionuj to.

### EDUKACJA

Czytaj. Ucz się. Badaj.

Edukacja jest ważnym krokiem w nauce o tym, skąd się biorą uprzedzenia dotyczące wagi, jak się prezentuje i jakie są jego konsekwencje. Istnieje wiele artykułów badawczych na ten temat.



### POWSTRZYMAJ SIĘ I UCZ

Osądzanie może być automatycznym wzorcem myślenia. Kiedy spotykamy kogoś po raz pierwszy, możemy automatycznie tworzyć osądy na jego temat, dobre lub złe.

Spróbuj uświadomić sobie założenia i osądy, które wydajesz i powstrzymaj się od wierzenia w nie.

Poprzez ten proces możesz nauczyć się stawać bardziej świadomym i budować swoją zdolność do refleksji. Stąd podróż jest już tylko w górę!