



Το σώμα μας δεν καθορίζει την ζωή μας. Για παράδειγμα αν έχεις ένα ωραίο και γυμνασμένο σώμα αλλά ο χαρακτήρας σου είναι κακός το σώμα δεν παίζει καμία σημασία.

1) Συνήθως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βλέπουμε φωτογραφίες από κοπέλες που φοράνε κάποιο στενό τζιν ή μαγιό. Από μέσα μας πάντα λέμε <<τι ωραία που θα ήταν να έχω αυτό το σώμα>> ή <<αν είχα αυτό το τζιν σίγουρα θα ήμουν πολύ ελκυστική >>. Πρέπει όμως να σκεφτούμε τι κρύβεται πίσω από αυτήν τη φωτογραφία. Κάποιες φορές, αν είμαστε προσεκτικοί, μπορούμε να δούμε ότι οι φωτογραφίες είναι επεξεργασμένες. Σχεδόν ποτέ όμως δεν το παρατηρούμε καθώς είμαστε εντυπωσιασμένοι από την εικόνα.

2) Θα πρέπει να θυμόμαστε πως η ζωή μας δεν κρίνεται από τα Likes που θα πάρουμε.

3) Επιπλέον αν αποφασίσουμε να ακολουθήσουμε κάποιους λογαριασμούς γυμναστικής ή μακιγιάζ και καταλάβουμε πως νοιώθουμε άσχημα επειδή δεν έχουμε ωραίο σώμα ή πως θα πρέπει να βαφτούμε για να είμαστε όμορφες θα πρέπει να σταματήσουμε να ακολουθάμε αυτόν τον λογαριασμό αμέσως.

## BODY POSITIVE

