

*Sådan...*

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

# VÆGTLØS

## VELKOMMEN TIL UGE 3

# KROP

### INDHOLD I DENNE ØVELSE:

Del 1 – Kropstilstand & Fortællinger

Del 2 – Kropsskam

Del 3 – Kropsoplevelse, kropsfølelse & kroppen som hjem

### FORMÅL MED DENNE ØVELSE:

At forstå de fortællinger og værdier du har tillært dig – hvor de kom fra – og at definere hvilke der rent faktisk giver mening for dig.

At slutte fred med det eneste "hjem" du har i dette liv så du får mulighed for at skabe de evt. forandringer du trænger til.

Når du går i krig – for du ingen forandring.



## DEL 1 – SE VIDEO

# Tilstand & Fortællinger

Nu er blevet tid til at dykke ned i din krop, og dens tilstand lige nu.

Vi spørger dig om lidt, om både fordele og udfordringer.

Du skal svare på begge.

Med andre ord, så går det ikke at skrive 7 linjer med ting "der gør ondt" og så ikke også skrive 7 linjer med ting der faktisk fungerer godt.

Der skal være lige mange ting på hver liste... (jeps, du må gerne blive irriteret på os, vi kan tåle det ❤️).

Det er en klaaasiker når det kommer til kroppen, at fokusere på alt dét der IKKE fungerer, men da en del af det du er i fuld gang med at udfordre på dette forløb, er vores tilbagevendende tendens til sort/hvid tankegang - så er det på med vanten - intet er sort/hvidt i livet.

Og det er din krop heller ikke.

Beskriv med egne ord din kropstilstand lige nu:

---

---

---

---

---

### EKSEMPLER:

Jeg oplever træthed - jeg har smerter - Jeg har god energi om morgenen

Mine ben er fyldt med væske - Jeg mærker ikke rigtig min krop

Mine arme føles stærke - Mit hår og mine negle gror helt vildt

Mit venstre knæ gør ondt - Min højre arm er hamrende stærk

Jeg oplever mavesmerter - Jeg har sjældent smerter - Problemer med min afføring

Hovepiner ofte - Spændinger i lænden - Uro i benene - Følelsesløshed

## Tilstand fortsat...

Udfordringer du oplever rent fysisk:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Fordele du oplever din krop har:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

**Hvordan føles det at forholde dig til din kropstilstand?**

Er det udfordrende, skamfuldt, interessant, svært eller måske let?

---

---

Bliver du bevidst om noget, når du skal skrive om kroppen på denne måde?  
Opdager du noget omkring dig selv - eller måske din krop?

---

---

# Fortællinger om Kroppen

Sandheden om vores kroppe er, at den har mange fortællinger tilknyttet.

Sandheden om din krop, er den du vælger. Heldigvis kan du vælge din sandhed bevidst. Med åbne øjne. I stedet for at lade andre diktere en bestemt sandhed om kroppen - kan du vælge at tage magten tilbage.

Kroppen Det er vores livsnerve. Den eneste reelle forbindelse vi har til livet. Bogstaveligt talt.

Når vi erklærer krig imod kroppen, erklærer vi krig imod vores forbindelse til livet.

Vores krig med kroppen, er både bogstavelig og symbolsk. Kroppen bliver meget hurtigt et symbol, der bliver tillagt alle mulige, og umulige fortællinger, karaktertræk og overbevisninger.

Sådan er der mange der ubevidst eller bevidst ser det. Desværre. Vi kan ikke med et trylleslag ændre samfundet, men vi kan fra det ene øjeblik til det andet, vælge at forholde os kritisk til både andres, og hvor egen dom, på en anden måde.

Vi kan vælge ikke at give det magt.

**Hvilke generelle fortællinger om kroppen har du her anno 2020?**

---

---

---

---

## **EKSEMPLER:**

En tynd krop er = Sundhed - En tyk krop er = Usund (eller omvendt).

Det er vigtigt at have en lækker krop - En krop skal være yndefuld

En krop skal være stærk - Ar, løs hud og livets historier på kroppen skal gemmes væk

Kroppen er min vej til kærlighed & en partner - Kroppen skal ikke brokke sig

Hvilke fortællinger om kroppen er du vokset op med?  
(verbalt eller non-verbalt)

Hvem: \_\_\_\_\_

Hvad: \_\_\_\_\_

Hvem: \_\_\_\_\_

Hvad: \_\_\_\_\_

Hvem: \_\_\_\_\_

Hvad: \_\_\_\_\_

Hvem: \_\_\_\_\_

Hvad: \_\_\_\_\_

Hvem: \_\_\_\_\_

Hvad: \_\_\_\_\_

Hvem: \_\_\_\_\_

Hvad: \_\_\_\_\_

**EKSEMPLER:**

Mor: Var ofte på slankekur = Kroppen skal ændres

Søster: Frygt for at se tyk ud = Kropsstørrelse definerer min værdi

Far: Smerte er bare svaghed der forlader kroppen = Kroppen skal ikke mærkes

Veninde: Ønsker større bryster = Jeg skal se anderledes ud for at være attraktiv

Hvilke fortællinger har du om din egen krop?

---

---

---

---

**EKSEMPLER:**

Min krop er sej at den har klaret..... - Min krop er svag - Min krop er grim

Min krop er utrolig - Min krop er mit hjem - Min krop er forkert

Hvis bare min krop var\_\_\_\_\_ så ville jeg være\_\_\_\_\_!

Når du ser på dine svar op til nu - hvad lægger du så mærke til?

---

---

Hvilke følelser kommer på besøg hos dig i denne øvelse?

---

---

**EKSEMPLER:**

Skam - Glæde - Fortrydelse - Sorg - Frustration

Magtesløshed - Måltethed - Ømhed - Omsorg - Vrede



## DEL 2 – LYT TIL AUDIO

### Kropsskam

Dine noter & Refleksioner på audioen:

---

---

---

---

Hvilken rolle spiller skamfuldhed i dine svar i denne øvelse om kroppen?

---

Hvis du grundlæggende har/havde en følelse af at være god nok, præcis som du er - ville dine svar så være de samme?

---

---

Oplever du kropsskam i dit liv?

Hvis ja, i hvor høj grad på en skala fra 1-10 (hvor 10 er kæmpe skam).

Jeg oplever et \_\_\_ tal på skalaen af kropsskam.

Begrænser din kropsskam dig i nogle af punkterne nedenfor?

Hvis ja, hvordan?

På arbejde: \_\_\_\_\_

I tøjvalg: \_\_\_\_\_

Seksuelt: \_\_\_\_\_

På stranden: \_\_\_\_\_

Sociale arrangementer: \_\_\_\_\_

Andre: \_\_\_\_\_

## Ved du hvor denne skam omkring kroppen kommer fra?

(Hent evt. inspiration i afsnittet om fortællinger om kroppen)

### EKSEMPLER:

- \* Mor \*Far \*Skolevenner
- \* Mobning \*Dameblade \*Lægen \*Skolesygeplejersken
- \*Medierne \*Noget der blev sagt \*Noget der blev gjort

Har du gjort det der blev sagt, gjort eller vist – til DIN sandhed? (i stedet for deres).

På hvilket af disse områder, tænker du, at det er allervigtigst for dig, at forløse din kropsskam?

Hvad ville forbedre din livskvalitet markant?

### EKSEMPLER:

- \* At tillade mig selv, at kunne gå på stranden
- \*At tillade mig selv at købe tøj, der sidder godt, og som klæder mig
- \*At tillade mig selv at tage til fest, uden at gøre min krop til centrum



# Kropsrespekt → "Opfør dig ordentligt"

Hvad er vejen ud af kropsskam?

*"Skal jeg så bare til at elske min krop eller hvad? For dét kan(vil) jeg IKKE!"*

Der kan være meget langt fra kropsskam til kropspositivitet, så betragt "respekt" som en mellemstation på den toglinje der har destination: Kropskærlighed.

Det handler simpelthen om at opføre dig ordentligt! ...Overfor hvem? Din krop.

Du behøver ikke at kunne lide din krops udseende, eller dens vægt, for at kunne vælge at opføre dig ordentlig overfor den, lige nu.

Start med denne øvelse hvor du fastholder at din krop, som alt andet, også har nuancer.

**Hvilke dele af din krop kan du overveje at vælge at respektere?**

(nogle af dem du har mindre accept eller decideret skam på)

---

---

Hvordan har du ikke opført dig ordentligt overfor din krop indtil nu?

---

---

Hvordan kan du vælge at opføre dig ordentligt overfor din krop fremover?

---

---

**Negative** konsekvenser af kropsskam:

---

---

**Positive** konsekvenser af kropsaccept:

---

---



## Kropsoplevelse vs. Kropsfølelse

En kropsoplevelse er oplevelsen af sult, kulde, smerte, træthed, kilden, snurren, kvalme, friskhed osv.

En kropsfølelse er en følelse der knyttes til kroppen:

*“Jeg føler mig tyk, tynd, tung, ulækker, lækker osv”.*

Ofte vil det være sådan når vi har et forstyrret forhold til kost, krop og vægt, at vi ofte har en følelse på vores oplevelse. Og ofte vil det være sådan at vores følelse vil fylde mere i vores bevidsthed, end vores oplevelse.

### EKSEMPLER:

Lisa oplever sult.

Da Lisa i mange år har været vant til at gå på kur, har Lisa igennem mange år forbundet følelsen af sult med følelsen af succes, følelsen af at være på rette kurs, følelsen af at hun gør noget “rigtigt”.

Det betyder også at Lisa forbinder oplevelsen af mæthed med følelsen af at gøre noget “forkert”.

### EKSEMPLER:

Bettina har haft en barndom med store restriktioner på mad.

Man måtte kun få en portion. Og kun af dét mad som forældrene mente var “godt”. F.eks. skulle man spise 3 kartofler for hver frikadelle.  
Bettina hadede kartofler som barn.

Derfor var Bettina meget ofte sulten. Bettina havde det derudover ikke særligt godt derhjemme, og hverdagen var præget af megen uro.

I dag forbinder Bettina oplevelsen af sult med følelsen af uro, og oplevelsen af mæthed med følelsen af ejerskab. At hun selv bestemmer, og at der er nok.

Bettina forbinder også følelsen af sult med den utryghed der prægede hendes barndom, og følelsen af mæthed med den tryghed og kærlighed, hun manglede under sin opvækst.

Hvilke oplevelser har du i din krop lige nu?

---

---

Hvilke kropslige oplevelser har du før mærket i kroppen? (sult, mæthed, træthed, tissetrang, osv.)

---

---

Hvilke kropsfølelser har du kendskab til fra dig selv? (tung, trist, let, boblende osv.)

---

---

Hvilke følelsesmæssige tilstande forbinder du umiddelbart med sult?

---

Hvad er forskellen på den følelsesmæssige tilstand af sult, og kropsoplevelsen af sult (for dig)?

---

---

Hvilke følelsesmæssige tilstande forbinder du umiddelbart med mæthed?

---

Hvad er forskellen på den følelsesmæssige tilstand af mæthed, og kropsoplevelsen af mæthed (for dig)?

---

---

# Kroppen som Hjem

Kroppen. Vores prygelknabe, vores bedste ven, vores værste fjende, vores allierede, vores fjende.

Uanset hvilket forhold vi har valgt at have til kroppen, så er sandheden at kroppen er ikke kun noget vi er forbundet med til den dag vi dør.

Den er vores portal til verden, og vores hjem.

Uden den ville vi ikke kunne æe nogen, kysse nogen, danse med vores elskede. Vi ville ikke kunne se den smukke solopgang, dufte den eventyrlige rose, nyde græsset under fødderne. Vi ville ikke kunne gå en tur i skoven, vi ville ikke kunne nyde en massage, vi ville ikke kunne nyde et måltid. Vi ville ikke kunne føde, amme eller kramme. Vi ville ikke kunne trække vejret. Vi ville ikke kunne leve.

Det er vores livsnerve. Den eneste reelle forbindelse vi har til livet. Bogstaveligt talt.

**Hvilke oplevelser og følelser, hvilke dele af livet, gør din krop det muligt for dig at opleve?**

---

---

---

---

**Når vi erklærer krig imod kroppen, erklærer vi krig imod vores forbindelse til livet.**

Hvad har dit forhold til din krop, kostet dig i form af livsglæde, livsoplevelser og livskvalitet? (F.eks. Jeg kan ikke tage på stranden med mine unger, når min krop ser sådan her ud. Jeg kan ikke købe nyt og lækkert tøj, når min krop ser sådan her ud)

---

---

**Vores kroppe er mere end et udseende.**

Beskriv hvad din krop også er, uden at nævne udseende (stærk, smidig, tydelig i sine signaler):

---

---

Hvordan ville det være for dig, at øve dig i at tænke på din krop som en ven, en allieret, en værdifuld holdkammerat?

---

---

**Bliver en del af dig bange ved tanken?**

Beskriv:

---

---

Bliver en del af dig glad ved tanken?

---

---

Hvordan ville det påvirke dit liv, hvis du besluttede dig for at begynde at begrave stridsøksen?

---

---

Hvordan ville det påvirke dit liv, hvis du besluttede dig for, at begynde at se din krop for mere end et udseende? Hvos du begyndte at se din krop for det den er - din portal til verden?

---

---

## UGE 3 - KROP

# Fyld Din Skattekiste

Hvad har du forstået, indset eller spottet i denne uges øvelse?

Kropstilstand:

---

---

Kropsfortællinger:

---

---

Kropsskam:

---

---

Kropsfølelse:

---

---

Kropsoplevelse:

---

---

Kroppen som hjem:

---

---

*Sådan...*

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

# VÆGTLØS