

*Drogi Ciało,*

*dziękuję, że mogłam osiągnąć dzięki tobie wszystko, na czym mi w życiu zależało. Pozwalasz mi wstać z łóżka codziennie rano, zanim zdążę się zorientować, co się dzieje. Dziękuję, nogi, za to, że mogę dojść na was na zajęcia – niezależnie od tego, czy docieram na nie o czasie. Bez was nie mogłabym tańczyć, grać w koszykówkę czy chodzić po górach. Nigdy nie odkryłabym, jak to jest biec przed siebie bez troski jak dziecko.*

*Dziękuję wam, ręce, za to, że pozwalacie mi malować, pisać, a teraz – wystukiwać na klawiaturze ten list. Bez was nie wiedziałabym, jakie to uczucie trzymać za rękę ukochaną osobę. Dziękuję, oczy, za to, że pozwalacie mi widzieć świat i wszystko, co w nim dobre i złe. Gdyby nie wy, nigdy nie ujrzałabym twarzy*

*swoich rodziców, rodzeństwa i przyjaciół. Nie mogłabym podziwiać wschodu słońca, tęczy ani żadnego z widoków, których miałam szczęście być świadkiem.*

*Bez ciała nie wiedziałabym, jakie to uczucie wyciągnąć się na łóżku po długim dniu czy leżeć na plaży w słońcu.*

*Nie doświadczyłabym uścisku mojej mamy.*

*Przepraszam, jeśli czasem uznaję cię za coś oczywistego – bo jesteś naprawdę niesamowite. Postaram się jak najlepiej o ciebie dbać i doceniać wszystko, co mogę dzięki tobie robić każdego dnia.*

*Możemy wyciszyć to, jak skupiamy się na wyglądzie, ale nie powinniśmy; ba – nie wolno nam ignorować własnego ciała. Warto myśleć o nim w inny sposób, zdrowszy i mniej sprzyjający obsesji piękna. Postrzeganie ciała w kontekście jego możliwości uzdrawia i daje poczucie mocy; pomaga zwalczyć wstyd i niezadowolenie związane z ciałem. Jeśli uda nam się pamiętać, że nasze ciała służą do różnych działań, wzrośnie motywacja do dbania o nie niezależnie od ich wyglądu.*