

PRITISAK & očekivanja



Dobro je znati

Gledanje slika nerealnih tijela može utjecati na samopouzdanje i stvaranje negativne slike o vlastitom tijelu. Svako tijelo lijepo je na svoj način. Ako osjećaš pritisak zbog nerealnih ideala ljepote, može ti pomoći praćenje profila koji prikazuju zdravu sliku tijela i samoprihvatanje. Osim toga možeš s drugim ljudima razgovarati o toj temi i razmjenjivati iskustva. To ti može pomoći da se oslobodiš negativnih osjećaja.

