

Napisz list wdzięczności do swojego ciała. Podziękuj mu, za wszystko co dla ciebie robi.
Dla ułatwienia prezentuje fragment listu zamieszczony w „Obsesji Piękna” dr Renee Engeln:

„Drogie 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.

(...)

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.”

