

Hvordan snakker du med din krop?

Det er en smuk, smilende brunette der møder mig, da jeg får bogen *Lad kroppen vise vejen - krop, mad og følelser hænger sammen!*, i hånden til et foredrag jeg holder hos Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade.

Det er første gang jeg møder Diane Jasmin og inden jeg har vekslet mere end et par minutters ord med hende, er jeg vild med hende. Der er noget godt ved hendes energi. En imødekommenhed og åbenhed, som jeg generelt værdsætter. Og ro ikke mindst.

Det er de samme kvaliteter der går igen i hendes bog, som jeg læser på vej til Bali. En ferie der ender med at hele mig. En proces som den her bog er med til at hjælpe på vej.

Diane er åben omkring hendes egen sygdom, proces og forløb ud af det af have en spiseforstyrrelse. Det er første gang jeg læser en sådan historie, uden at det bliver en lang offerfortælling, der handler om at få ondt af forfatteren.

Bogen er skrevet ud fra synspunktet om at have en spiseforstyrrelse og blive rask, men bogen er brugbar for alle kvinder, og mænd for den sags skyld, som har det svært med deres krop.

Den forklarer generelt omkring forholdet til kroppen, ikke kun for dig der har en spiseforstyrrelse, men også til dig der 'bare' har det dårligt med din krop og et dårligt selvværd.

Jeg genkender det fra mig selv.

Jeg står altid nederst på min egen to to liste og selvkærligheden og egenomsorgen kan være fjernt i tankerne og særligt i praksis i de perioder hvor jeg har travlt og kommer endnu længere væk fra mig selv. Og når jeg først kommer væk fra egenomsorgen og øvelserne der gør at jeg kan mærke min krop, så er det en glidebane indtil endnu dårlige selvværd.

Dianes bog er fyldt med øvelser. Både til at meditere og rent praktiske øvelser. Det er en guldgrube, uanset om du har en spiseforstyrrelse eller blot har lyst til at få en bedre kropsfølelse, kropskontrol og ikke mindst kropsbevidsthed.

Der er så mange af øvelserne jeg tager med mig. Både til mig selv og særligt til de kvinder jeg arbejder med.

Kunne jeg give den stjerner, ville den få fem ud af fem stjerner!

Kirk Rønler er foredragsholder med foredraget *Slut fred med din krop*, som er en personlig fortælling fra spiseforstyrrelser, et liv med kure, detox og 'hvis jeg bare lige taber fem kilo, bliver alting bedre', til et liv i bedre balance med bedre selvværd og egenomsorg.

Lige nu får du freebien '5 gode råd til at slutte fred med din krop' når du signer op til nyhedsbrev på hendes hjemmeside www.kirkronler.dk