

MSD-Checklisten

WAS KANN ICH TUN, UM MEINEN VERÄNDERTEN KÖRPER ZU AKZEPTIEREN?

- ☐ Sei **dankbar** für deinen Körper, der gerade viel für dich durchgemacht hat. Jede Narbe zeigt einen gewonnenen Kampf.
- ☐ Trainiere deinen **Blick fürs Positive**, dann kannst du die Veränderungen leichter akzeptieren.
- ☐ Keine To-Dos: Du hast jetzt einiges durchgemacht, weil du es machen musstest. **Tu dir was gutes** und plane dir Ta-Da-Tage ein, an denen du dir etwas gönnst.
- ☐ Ein **kurzer Spaziergang** am Tag reicht aus, zu einem besseren Körpergefühl beizutragen.
- ☐ Dein Körper braucht Energie, genau wie du. Mit Soulfood oder gesunden **Ernährung** tust du euch beiden gut.
- ☐ **Dein Körper ist anders und das ist okay.** Dennoch ist es verständlich, dass du das nicht gleich akzeptieren kannst. Such dir jemanden, mit dem du **offen** redest, gerade wenn es um körperliche Nähe geht!
- ☐ Akzeptiere **Immerhin-Tage**. Nicht jeder Tag ist superduper. Aber immerhin war das Wetter gut oder der Kaffee lecker. Du verstehst!



WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.

WWW.KURVENKRATZER.AT