

empleada - ama de casa - estudiante - madre - hija - amante

Aspaldi konturatu naiz nire izakera aldatu egin dela. Ez naiz lehen bezain alai, ez dut jaia berdin gozaten, jende gehiegik ito egiten nau, eta nire konplexuek inoiz baino gehiago kokiltzen naute.

Zergatik?

Publizitatea, modak eta fashioneriak gizartearen alde garrantzitsuenetakoa bilakatzen direnean, malo, malo...

Ni jada guzti horretatik at nago, aspertuta. Ze erremedio! Izan ere, nire ipurdia praka fashion pirata batzutan sartzeko ahalegina ere

Egia da inguruak eragiten didan presioak eta nire inseguritateak, janariarekin arazoak izatera bultzatu nautela. Are gehiago, Janari-Ingestaren oreka kontrolatu dezake dala uste dudanean konplexuak ...baina gero ta presio gehiago, txarra go. Orduan, momenturarte galerazita dituzun janari guztiak jan nahi dituzu (guztiak batera) eta izkutuan, inork harrapa ez zaitzan.

Bapo jan ostean, bajoia dator: "Zer egin dut? Ze nazka, nola egin dut hau? Horrela beti potola egongo naiz! Tentel hutsa naiz!"

ezin dut egin. Isterretatik gora igoko den ere ez dut uste!!!

Noski, dieta eta erregimenak horretarako daude. Dieta ondo eginez gero iragarkietako gorputza lortu dezakedala esaten dute. "Ze ondo! Dietan jarri zara? Ikusiko duzu ze guapa jarriko zaren!" Oraingo honetan, 1000 kaloriena tokatzen zait. Oso ona dela esan didate. Hori bai, gose piskat pasa dezaket baina sakrifizioak mereziko du, ziur!

Jeitsi eta igo, igo eta jeitsi, eta akabo! Azkenean, beti bezala, erregimena popatik hartzera bidali dut antsietate kontrolaezin honen erruz. Kaka zaharra!! "Jo chica! Con lo guapa que estabas con unos kilitos menos! Que pena!"

Eta zure burua piska bat gehiago zigortu ondoren tristezia eta negarrak datoz.

Arazoa orduan dator, tristezia hori denbora luze batean desagertzen ez denean.

Bapatean, zure burua argitu eta ohartzen zara agian laguntza behar duzula. Norbaitek zure burua baiezkorragoa ikusten lagundu behar zaituela eta zure gorputzak (polita, itsusia, lodia, argala, luzea, laburra, berdea, gorria, ...) ez duela zure inteligentzia, alaitasuna, laguntasuna, profesionaltasuna, eta edertasuna baino gehiago balio konturatzen lagundu behar zaitu.

