

Δοκίμασε κάτι διαφορετικό

Υπάρχουν πράγματα που δεν κάνεις επειδή δεν σου αρέσει η εικόνα του σώματός σου. Για παράδειγμα μπορεί να αποφεύγεις τις φούστες επειδή δεν σου αρέσουν οι γάμπες σου ή να φοράς πολύ φαρδιά ρούχα στο γυμναστήριο, γιατί νιώθεις άβολα.

Γράψε παρακάτω ποια πράγματα θα ήθελες να κάνεις, αλλά τα αποφεύγεις γιατί δεν σε ικανοποιεί η εικόνα του σώματός σου.

1.

2.

3.

4.

5.

Μπορείς να δοκιμάσεις να πραγματοποιήσεις κάποια από τα πράγματα που αποφεύγεις για να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου.

Σημείωσε στο παρακάτω πλαίσιο τι θα ήθελες να δοκιμάσεις πρώτο. Παρατήρησε τις αντιδράσεις των γύρω σου και κατάγραψε πώς ένιωσες.

Δοκιμάζω να:

Οι αντιδράσεις των άλλων:

Τα συναισθήματά μου:

Μην ξεχνάς:

- Κάθε άνθρωπος έχει ένα μοναδικό μέγεθος και σχήμα σώματος.
- Το ποιος είσαι δεν ισούται με το ποιο είναι το σώμα σου.
- Έχεις πάρα πολλά θετικά, τα οποία δεν σχετίζονται με την εμφάνιση του σώματός σου.