ਸਰੀਰ ਚਿੱਤਰ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਵੀਕਾਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸੱਚ ਲਿਖੋ।ਜੇ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਤਾਂ ਗਲਤ ਲਿਖੋ।

_____ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲੁੱਕ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਯੂਨੀਕ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

_____ ਮੈਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

_____ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ/ਵੇਖਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸੋਹਣਾ ਇਨਸਾਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

_____ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ।

_____ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦਾ/ਹਿਲਾਉਂਦੀ ਹਾਂ, ਬਿਨਾ ਆਪਣੇ ਲੁੱਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੇ।

_____ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਲੁੱਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ।

_____ ਮੈਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਪਲਬਧੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੁੱਕ ਲਈ।

_____ ਮੈਂ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦਾ/ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਈਜ਼ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ।

_____ ਮੈਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ।

_____ ਮੈਂ ਤਰਾਜੂ ਉੱਤੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ।

_____ ਮੈਂ ਡਰ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ/ਛੱਡਦੀ।

_____ ਮੈਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ‘ਤੇ ਆਪਣੇ ਰੀਅਲ, ਬਿਨਾ ਐਡਿਟ ਕੀਤੇ ਫੋਟੋ ਪੋਸਟ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

_____ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੀਡੀਆ ਸੋਹਣੇਪਨ ਜਾਂ ਪਰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ।

_____ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਲੁੱਕ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

_____ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸੋਹਣਾ/ਸੋਹਣੀ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਮੇਰਾ ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ।

_____ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸਲ ਸੋਹਣੇਪਨ ਸਿਰਫ਼ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੁਣੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਲੁੱਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੀਆਂ?	
1	
2	
3	
4	

ਬਾਡੀ ਇਮੇਜ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ‘ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਂਦਾ ਹੈ—ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ?

ਬਾਡੀ ਇਮੇਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੇਰੀ ਸੈਲਫ਼-ਇਸਟੀਮ (ਆਤਮ-ਸੰਮਾਨ) ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?	
1	
2	
3	
4	

ਮੇਰੀਆ ਸੋਚਾਂ ਬਦਲਣੀਆ

ਮੇਰੀਆਂ ਜ਼ਿਸਮਾਨੀ ਗੁਣਾਂ (ਲੁੱਕ/ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ) ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੀਕਾਰਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ:	
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ:	
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ:	
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ:	

ਸਰੀਰ ਚਿੱਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ:	
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ:	
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ:	
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ:	

ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ:	
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ:	
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ:	
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ:	

ਮੇਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਚਿੱਠੀ

ਉਹ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ।

1	
2	
3	
4	
5	

ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ। ਚਿੱਠੀ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਾਡੀ ਇਮੇਜ ਵਾਲੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪੜ੍ਹੋ।