신체 이미지 자기점검표

아래 질문들은 자신의 신체와 자신에 대해 얼마나 수용적인지를 알아보기 위한 것입니다. 문장에 동의하면 '네', 동의하지 않으면 '아니요'라고 표시하세요.

_____ 나는 내 외모를 좋아하고, 나만의 특별한 특징들을 소중히 여긴다.
_____ 나는 내가 가장 좋아하는 신체 부위를 쉽게 말할 수 있다.
_____ 나는 거울을 볼 때 아름다운 사람이 나를 바라보고 있다고 느낀다.
_____ 나는 나 자신이나 다른 사람의 외모를 헐뜯는 대화에 참여하지 않는다.
_____ 나는 외모를 바꾸려는 목적이 아니라 즐겁고 행복하게 내 몸을 움직인다.
_____ 나는 내 외모를 다른 사람과 비교하지 않는다.
_____ 나는 다른 사람의 외모가 아닌, 그들의 성취를 칭찬한다.
_____ 나는 사이즈에 상관없이 내 몸에 맞고 기분 좋게 입을 수 있는 옷을 선택한다.
_____ 나는 다른 사람의 체중에 대해 언급하지 않는다.
_____ 나는 체중계의 숫자가 내 자존감을 결정하도록 두지 않는다.
_____ 나는 타인의 평가가 두려워 특정 활동이나 옷차림을 피하지 않는다.
_____ 나는 내 사진을 SNS 에 올릴 때 사실적이고 보정되지 않은 모습을 올린다.
_____ 나는 미디어가 아름다움이나 완벽함의 기준을 정하는 것이 아님을 안다.
_____ 나는 내 자연스러운 외모를 바꿀 필요를 느끼지 않는다.
_____ 나는 내 몸의 형태나 크기와 상관없이 아름답다는 것을 안다.
_____ 나는 진정한 아름다움은 겉모습에만 있는 것이 아님을 알고 있다.

스스로에게 물어볼 질문들

내 외모와 관계없이, 나 자신에 대해 내가 감사하게 여기는 자질은 무엇인가요?	
1	
2	
3	
4	

현재 내 신체 이미지는 내 삶에 어떤 영향을 미치고 있나요? 긍정적인가요, 아니면 부정적인가요?

신체 이미지 외에, 내 자존감에 영향을 주는 다른 요인들에는 무엇이 있나요?	
1	
2	
3	
4	

생각 바꾸기

조금 더 받아들이고 싶은 신체적 특징들:	
나는:	
나는:	
나는:	

줄이거나 없애고 싶은 부정적인 신체 이미지에 대한 생각들:	
나는:	
나는:	
나는:	

더 편안하게 느끼고 싶은 상황들:	
나는:	
나는:	
나는:	

내 몸에게 쓰는 편지

먼저, 내 몸이 해줄 수 있는 일 중 감사한 것들을 구체적으로 떠올려 목록으로 적어보세요.	
1	
2	
3	
4	
5	

그 다음, 내 몸에게 편지를 써보세요. 편지의 끝에는 꼭 내 몸에게 고맙다는 인사를 적어보세요. 이 편지를 잘 보관해 두었다가, 부정적인 신체 관련 생각이 떠오를 때 다시 읽어보세요.