ВЪПРОСНИК ЗА ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ТЯЛОТО

Прочетете следните въпроси, за да помогнете за измерването на това доколко приемате тялото си и себе си. Напишете **„Вярно“**, ако сте съгласни с твърдението, и **„Невярно“**, ако това твърдение в момента не се отнася за вас.

_____ Харесвам начина, по който изглеждам, и оценявам уникалните си черти.
_____ Мога лесно да назова любимата си част от тялото.
_____ Гледам се в огледалото и виждам красив човек срещу себе си.
_____ Не участвам в групови разговори, в които се критикува моето тяло или това на другите.
_____ Движа тялото си по начини, които ми носят радост и удоволствие, без целта да бъде промяна на физическия ми вид.
_____ Не сравнявам външния си вид с никой друг.
_____ Правия комплименти на другите за техните постижения, а не за външния им вид.
_____ Нося дрехи, които пасват на тялото ми и ме карат да се чувствам добре, независимо от размера.
_____ Не коментирам теглото на други хора.
_____ Не позволявам на цифрата на кантара да определя собствената ми стойност.
_____ Не избягвам определени дейности или дрехи от страх да не бъда съден/а.
_____ Публикувам реалистични, нередактирани снимки на себе си в социалните мрежи.
_____ Знам, че медиите не определят стандартите за красота или съвършенство.
_____ Не изпитвам нужда да променям естествения си физически вид.
_____ Осъзнавам, че съм красив/а, независимо от моята форма или размер.
_____ Знам, че истинската красота не е просто повърхностна.

ВЪПРОСИ, КОИТО ДА СИ ЗАДАДЕТЕ

Кои свои качества ценя, извън моя външен вид?	
1	
2	
3	
4	

Как възприятието за тялото ми влияе на живота ми в момента – положително или отрицателно?

Кои фактори, освен възприятието за тялото, допринасят за моето самочувствие?	
1	
2	
3	
4	

ПРОМЯНА НА МИСЛИТЕ МИ

Физически характеристики, които бих искал/а да приема повече:	
Бих искал/а да:	
Бих искал/а да:	
Бих искал/а да:	

Отрицателни мисли за тялото ми, които бих искал/а да намаля или елиминирам:	
Бих искал/а да:	
Бих искал/а да:	
Бих искал/а да:	

Ситуации, в които бих искал/а да се чувствам по-комфортно:	
Бих искал/а да:	
Бих искал/а да:	
Бих искал/а да:	

ПИСМО ДО МОЕТО ТЯЛО

Направете списък със специфични неща, които тялото ви може да прави и за които сте благодарни (брейнсторминг)	
1	
2	
3	
4	
5	

Напишете писмо до своето тяло. Задължително благодарете на тялото си в края на писмото. Запазете писмото и се връщайте към него, когато в главата ви се появят отрицателни мисли за тялото.