



Модул 3 • Работен лист 2

💡 *Този работен лист е за вашите ценности и как изразходвате енергията си!*

ЧАСТ А — Всичко, което е важно за Вас

★ Помислете за всички неща, които са важни за Вас в живота. Напишете колкото можете повече!

(Помислете за: приятели, семейство, хобита, училище, спорт, творчество, животни, бъдещи мечти...)

ЧАСТ Б — Как прекарвате деня си?

 Помислете за един типичен ден. Колко време отделяте за всяка от тези дейности?

Попълнете часовете и процента (от 24 часа):

 Превъртете и сравнете	 Външен вид (грижа за външния вид, фитнес зала)	 Други неща, които ме интересуват	 Почивка / свободно време
___ часа/ден = ___ %	___ часа/ден = ___ %	___ часа/ден = ___ %	___ часа/ден = ___ %



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- ☐ Да, чувствам се горе-долу правилно
- ☐ Не, отделям ПОВЕЧЕ време за външния си вид, отколкото заслужава
- ☐ Не, отделям ПО-МАЛКО време за външен вид, отколкото бих искал/а

Какъв човек би искал да станеш? Какво би искал да правиш?

★	Моята мечтана работа или кариера
★	Моите приятелства
★	Моите връзки / любовен живот
★	Моите хобита и страсти
★	Моето здраве и благополучие
★	Как се чувствам със себе си

 **Физическият външен вид сред основните Ви приоритети за бъдещето ли е?**
Защо или защо не?

Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

💡 Следващия път, когато се хванете, че прекарвате твърде много време в притеснения за външния си вид, запитайте се: „По-добре ли е тази енергия да бъде изразходвана за нещо, което наистина ме интересува?“ 💪