



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Diversity as a Strength

What makes you unique
is your greatest asset!

Module 5 • Worksheet 1

Модул 5 • Работен лист 1

Вашите различия са Вашите суперсили — нека ги открием!

ЧАСТ А — Какво ви прави различни?

Кои са нещата, които те отличават от другите — твоите уникални черти?

Помислете за Вашата личност, интереси, умения, външен вид, произход, ценности, чувство за хумор...

Творчески талант или хоби: _____

Начинът, по който общувам или се изразявам: _____

Нещо, за което знам много: _____

Начинът, по който се отнасям с другите хора: _____

Нещо, за което дълбоко държа: _____

Моят уникален произход или история: _____

ЧАСТ Б — Как бихте описали себе си?

Представете си, че описвате себе си на човек, който никога не Ви е срещал. Какво бихте казали?

Опитайте се да надхвърлите само физическия вид — пишете с пълни изречения, ако можете!



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.

🤔 Сега препрочети написаното. До каква степен се фокусира върху ЛИЧНОСТТА ти, а до каква върху ВЪНШНИЯ ТИ ВИД?

Личност / вътрешни качества: приблизително _____%

Физически вид: приблизительно %

ЧАСТ В — Доколко цените различията си?

 **Оценете колко ЦЕНИТЕ всеки от тези аспекти на себе си в момента:**

Бъдете честни! (1 = Изобщо не го ценя, 5 = Много го ценя)

Моята личност и характер	1 Изобщо не	2	3 Донякъде	4	5 Много
Моите умения и таланти	1 Изобщо не	2	3 Донякъде	4	5 Много
Моите ценности и вярвания	1 Изобщо не	2	3 Донякъде	4	5 Много
Моят физически вид	1 Изобщо не	2	3 Донякъде	4	5 Много
Моят уникален произход / история	1 Изобщо не	2	3 Донякъде	4	5 Много

ЧАСТ Г — Ако промените себе си, това би ли накарала другите да Ви харесват повече?

 Ако промените външния си вид и личността си, за да бъдете по-скоро като „всички останали“, мислите ли, че хората биха ви харесвали повече?

- ☐ Да, определено
- ☐ Може би някои хора биха го направили, но не всички
- ☐ Не, но все още чувствам натиск да се впиша
- ☐ Не — правилните хора ме харесват такъв, какъвто съм



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

 Можете ли да се сетите за някой в живота си, който Ви харесва или Ви възхищава **ЗАРАДИ** това, което ви прави различни?

Ключово послание

Нещата, които те правят различен от всички останали, не са недостатъци, които да криеш – те са качествата, които те правят истински себе си. Хората, които ценят истинското ти аз, струват колкото хиляда души, които харесват само една твоя версия, която е трябвало да изградиш.

 Помислете за едно нещо, което обикновено се опитвате да скриете от себе си. Какво би станало, ако, само за днес, не го направите? 



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.