



Seeing Yourself with New Eyes

You are more than what
you see in the mirror!

Модул 5 • Работен лист 2

💡 Този работен лист е за това как да се научите да гледате на себе си по-мило — както би го направил един добър приятел!

ЧАСТ А — Какво виждаш в огледалото?

 Когато се погледнеш в огледалото, върху кои части от себе си се фокусираш?

🔍 Върху какво обикновено се фокусирам (неща, които не харесвам)

💚 Какво също забелязах (неща, които харесвам)

🤔 Частите, които гледаш най-много – това ли са тези, които ХАРЕСВАШ, или тези, които НЕ ХАРЕСВАШ?

- ☐ Най-вече тези, които не харесвам
- ☐ Най-вече тези, които харесвам
- ☐ Смес от двете
- ☐ Опитвам се да не се фокусирам върху никоя конкретна част

💚 Ако се опитате да се погледнете в огледалото и да забележите само това, което **ХАРЕСВАТЕ** — какво бихте видели?

Избройте поне 3 неща, колкото и малки да са!

- _____
- _____
- _____



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ЧАСТ Б — Гледане без осъждане

Опитайте това: погледнете се в огледалото (или помислете за себе си) БЕЗ да съдите. Просто наблюдавайте.

Вместо да се питате „Харесва ли ми това?“, просто го забележете такова, каквото е. Как се усеща това по различен начин?

Трудно е да се погледнем, без да съдим. Защо мислиш, че правим това автоматично?

ЧАСТ В — Говорете със себе си като с най-добър приятел

Прочетете всяка негативна саможмисъл. След това напишете как бихте реагирани, ако НАЙ-ДОБЪР ПРИЯТЕЛ Ви каже това:

Забележете разликата между това как говорите със себе си и как бихте говорили с някого, на когото държите!



Какво казвам на СЕБЕ СИ:

„Мразя как изглеждам на снимките.“

Какво бих казала на НАЙ-ДОБРАТА СИ ПРИЯТЕЛКА:



Какво казвам на СЕБЕ СИ:

„Не съм достатъчно добър / достатъчно умен / достатъчно талантлив.“

Какво бих казала на НАЙ-ДОБРАТА СИ ПРИЯТЕЛКА:



Какво казвам на СЕБЕ СИ:

„Никой нямаше да ме хареса, ако познаваше истинската ми същност.“

Какво бих казала на НАЙ-ДОБРАТА СИ ПРИЯТЕЛКА:



Какво казвам на СЕБЕ СИ:

„Ще бъда по-щастлив, когато променя [частта от тялото / теглото / външния вид].“

Какво бих казала на НАЙ-ДОБРАТА СИ ПРИЯТЕЛКА:



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

 Начинът, по който говориш със себе си, същият ли е като начина, по който би говорил с най-добрия си приятел? Каква е разликата?

ЧАСТ Г — Изграждане на здравословно самочувствие

 Допълнете тези изречения честно:

★ Нещо, с което искрено се гордея: _____

 Силна страна, която притежавам и която другите забелязват: _____

 Нещо, върху чието подобряване работя (защото искам, а не за да угодя на другите): _____

♥ Едно нещо приемам в себе си, дори понякога да ми се иска да е различно: _____

★ Ключово послание

Ти не си просто това, което виждаш в огледалото. Ти си твоята доброта, твоят хумор, твоите страсти, твоите силни страни, твоята история. Започни да забелязваш ЦЯЛАТА част от себе си – не само частите, които искаш да промениш.

 Всеки ден тази седмица се опитайте да си кажете по едно мило нещо в огледалото, преди да си тръгнете. Не е задължително да е свързано с външния Ви вид! ♥



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.