



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Am I How I Look?

You are so much more
than your appearance!

Module 3 • Worksheet 3



Modul 3 • Munkalap 3



Ez a munkalap arról szól, hogy felfedezd, ki vagy VALÓJÁBAN a külsődön túl!

A RÉSZ — Összehasonlítás után mit akarsz megváltoztatni?



Miután összehasonlítottad magad valakivel, általában mit szeretnél csinálni?

Jelölj be mindent, ami igaz:

- ☐ Megváltoztatni a frizurámat vagy az öltözködési stílusomat
- ☐ Megváltoztatni a testalkatom diétával vagy edzéssel
- ☐ Új termékeket venni (smink, bőrápolás, ruhák stb.)
- ☐ Szerkeszteni vagy szűrőt tenni a fotóimra közzététel előtt
- ☐ Több időt tölteni a közösségi médiában inspiráció keresésével
- ☐ Semmit — elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok
- ☐ Azokra a dolgokra koncentrálni, amikben már jó vagyok
- ☐ Egyéb: _____



Van nagy különbség aközött, amit meg AKARSZ változtatni, és aközött, amit valójában SZERETSZ magadban?



Amit meg akarok VÁLTOZTATNI



Amit valójában SZERETEK magamban

B RÉSZ — Hogyan írnád le magad?



Ha valaki, aki soha nem találkozott veled, megkérne, hogy írd le magad, mit mondanál?

Írd le a válaszodat alább — próbálj túllépni a pusztán külső megjelenésen!



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

 **Most nézd meg, amit írtál. Mennyi szólt a MEGJELENÉSEDRŐL a JELLEMEDHEZ és SZEMÉLYISÉGEDHEZ képest?**

A megjelenésről: _____ %

A jellemről / személyiségről: _____ %



Meglepett ez az arány? Szeretnéd másképp leírni magad?

C RÉSZ — A valódi identitásom — a megjelenésen túl



Töltsd ki a személyes profilodat — gondolj tulajdonságokra, erősségekre és szenvedélyekre:

Légy olyan konkrét, amennyire csak tudsz!



Valami, amiben igazán jó vagyok: _____



Egy tulajdonság, amelyet szeretek a személyiségemben: _____



Valami, amire büszke vagyok, hogy megtettem: _____



Egy szenvedély vagy hobbi, amitől élőnek érzem magam: _____



Egy érték, amely igazán fontos számomra: _____



Az, ahogyan másokat érztetem, amikor köztük vagyok: _____



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.

D RÉSZ — Mi tesz azzá, aki vagyok?

🏆 Ha rangsorolnod kellene a HÁROM legfontosabb dolgot, ami azzá tesz, aki vagy, mik lennének azok?

(Gondolj erre: az értékeid, személyiséged, kapcsolataid, képességeid, szenvedélyeid, tapasztalataid...)

🥇 1.	🥈 2.	🥉 3.

🤔 **Hová került a külső megjelenés a rangsorodban? Helyesnek érzed?**

 Kulcsűzenet

Sokkal több vagy annál, mint ahogy kinézel! Az erősségeid, értékeid, kedvességed, szenvedélyeid és személyiséged teszik igazán egyedivé. Ne engedd, hogy az összehasonlítások elrejtsek a legjobb részeidet.

👉 Írj le 3 dolgot, amit szeretsz magadban, és aminek SEMMI köze a megjelenésedhez. Olvasd el őket mindig, amikor az összehasonlítások rosszul éreztetnek! 💚