



Seeing Yourself with New Eyes

You are more than what
you see in the mirror!

Modul 5 • Munkalap 2

💡 Ez a munkalap arról szól, hogy megtanulj kedvesebben nézni magadra — ahogyan egy jó barát tenné!

A RÉSZ — Mit látsz a tükörben?

Amikor a tükörbe nézel, milyen részeidre összpontosítasz?

 Amire általában összpontosítok (dolgok, amiket nem szeretek)	 Amit szintén észrevehetnék (dolgok, amiket szeretek)

🤔 **A részek, amelyekre leginkább figyelsz — azok, amelyeket SZERETSZ, vagy amelyeket NEM SZERETSZ?**

- ☐ Főleg azok, amiket nem szeretek
- ☐ Főleg azok, amiket szeretek
- ☐ Mindkettő keveréke
- ☐ Igyekszem nem koncentrálni semelyik konkrét részre

💚 Ha megpróbálnál a tükörbe nézni és csak azt észrevenni, amit SZERETSZ — mit látnál?

Sorolj fel legalább 3 dolgot, bármilyen kicsit!

- _____
- _____
- _____

B RÉSZ — Nézni ítékezés nélkül



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



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

D RÉSZ — Egészséges önbecsülés építése



Fejezd be ezeket a mondatokat őszintén:



Valami, amire igazán büszke vagyok:



Egy erősségem, amit mások is észrevesznek:



Valami, amin dolgozom, hogy fejlődjek (mert én akarom, nem azért, hogy másoknak tessek):



Egy dolog, amit elfogadok magamban, még ha néha szeretném is, ha más lenne:



Kulcsüzenet

Nem csupán az vagy, amit a tükörben láatsz. Te vagy a kedvességed, a humorod, a szenvedélyeid, az erősségeid, a történeted. Kezdj el MINDENT észrevenni magadból — ne csak a részeket, amiket meg akarsz változtatni.



Ezen a héten minden nap próbálj meg egy kedves dolgot mondani magadnak a tükörben, mielőtt elmész. Nem kell a megjelenésedről szólnia! 💚



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.