



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Seeing Yourself with New Eyes

You are more than what you see in the mirror!

Module 5 • Worksheet 2

Modul 5 • Pracovní list 2



Tento pracovní list je o tom, naučit se dívat na sebe laskavěji — tak, jak by to udělal dobrý přítel!

ČÁST A — Co vidíš v zrcadle?



Když se díváš do zrcadla, na které své části se zaměřuješ?



Na co se obvykle zaměřuji (věci, které se mi nelíbí)



Co bych mohl/a také vidět (věci, které se mi líbí)



Části, na které se nejvíce zaměřuješ — jsou to ty, které se ti LÍBÍ, nebo ty, které se ti NELÍBÍ?

- ☐ Většinou ty, které se mi nelíbí
- ☐ Většinou ty, které se mi líbí
- ☐ Směs obojího
- ☐ Snažím se nezaměřovat na žádnou konkrétní část



Kdybys zkusil/a podívat se do zrcadla a všimnout si jen toho, co se ti LÍBÍ — co bys viděl/a?

Uved' alespoň 3 věci, i sebemenší!

- _____
- _____
- _____

ČÁST B — Dívat se bez posuzování



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

Zkus toto: podívej se na sebe v zrcadle (nebo na sebe pomysli) BEZ posuzování. Jen pozoruj.

Místo otázky „Líbí se mi to?“ si toho jednoduše všimni tak, jak to je. Jaký je to rozdíl v pocitech?

Je těžké dívat se na sebe bez posuzování. Proč si myslíš, že to děláme automaticky?

ČÁST C — Mluv k sobě jako ke svému nejlepšímu kamarádovi

Přečti si každou negativní myšlenku o sobě. Pak napiš, jak bys odpověděl/a, kdyby ti to říkal tvůj NEJLEPŠÍ KAMARÁD:

Všimni si rozdílu mezi tím, jak mluvíš k sobě, a jak bys mluvil/a k někomu, na kom ti záleží!



Co říkám SÁM/SAMA SOBĚ:

"Nesnáším, jak vypadám na fotkách."



Co bych řekl/a svému NEJLEPŠÍMU KAMARÁDOVI:



Co říkám SÁM/SAMA SOBĚ:

"Nejsem dost dobrý/á / dost chytrý/á / dost talentovaný/á."



Co bych řekl/a svému NEJLEPŠÍMU KAMARÁDOVI:



Co říkám SÁM/SAMA SOBĚ:

"Nikdo by mě neměl rád, kdyby poznal mé pravé já."



Co bych řekl/a svému NEJLEPŠÍMU KAMARÁDOVI:



Co říkám SÁM/SAMA SOBĚ:

"Budu šťastnější, až změním [část těla / váhu / vzhled]."



Co bych řekl/a svému NEJLEPŠÍMU KAMARÁDOVI:

Mluvíš k sobě stejně jako bys mluvil/a ke svému nejlepšímu kamarádovi? Co se mění?



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

ČÁST D — Budování zdravého sebevědomí



Dokonči tyto věty upřímně:



Něco, na co jsem opravdu hrdý/á: _____



Silná stránka, kterou si u mě všímají ostatní: _____



Něco, na čem pracuji, abych se zlepšil/a (protože to chci já, ne abych se zalíbil/a ostatním):



Jedna věc, kterou na sobě přijímám, i když bych si někdy přál/a, aby byla jiná:



Klíčové sdělení

Nejsi jen to, co vidíš v zrcadle. Jsi svá laskavost, svůj humor, své vášně, své silné stránky, svůj příběh. Začni si všimnout VŠEHO na sobě — nejen částí, které bys chtěl/a změnit.



Každý den tento týden si zkus říct jednu hezkou věc v zrcadle, než odejdeš. Nemusí to být o tvém vzhledu! ♥



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.