

Nimi:

Päivämäärä:

Kuinka usein seuraavat väittämät pitävät kohdallasi paikkansa? (Merkitse vastauksesi rastilla "X")

	En koskaan	Harvoin	Toisinaan	Usein	Aina
1. Arvostan ja kunnioitan kehoani					
2. Olen tyytyväinen kehooni					
3. Tunnen, että kehossani on ainakin joitain hyviä ominaisuuksia					
4. Asennoidun kehooni positiivisesti					
5. Huomioin kehoni tarpeita					
6. Kehoni on minulle rakas					
7. Arvostan kehoni monenlaisia ja ainutlaatuisia piirteitä					
8. Positiivinen asenteeni kehoani kohtaan näkyy käytöksessäni; esimerkiksi uskallan pitää pääni pystyssä ja hymyillä					
9. Tunnen oloni mukavaksi kehossani					
10. Tunnen olevani hyvännäköinen, vaikka olisinkin erilainen kuin median kuvissa näkyvät ihmiset (esim. mallit tai näyttelijät)					