



## Övning: Kroppsuppfattningens betydelse i ditt liv

---

### Mål

Du inser vilken betydelse som kroppsuppfattningen och utseendet har för din självkänsla. Du hittar också andra saker som kan din självkänsla kan bestå av.

### Anvisning

Läs frågorna i uppgiften och fundera på svaren på dem.

---

**Vilka saker påverkar hur du bedömer dig själv? Vilken roll spelar kroppen och utseendet för din självkänsla?**

**Vilka andra saker är viktiga i dig själv och i ditt liv förutom kroppen?**

Vilka saker tycker du om hos dig själv som inte är relaterade till din kropp eller ditt utseende? Vad är du bra på? Vad är du stolt över hos dig själv?