



Harjoitus: Listaa kehosi hyviä puolia

Tavoite

Vahvistat kehosuhdettasi kirjoittamalla hyviä asioita kehostasi.

Ohje

Lue harjoituksen kysymykset. Vastaa niihin joko kirjoittaen tai pohtien.

Älä anna sisäisen kriitikkosi vaientaa sinua. Vastaa kysymyksiin, vaikka se tuntuisi nololta tai vaikealta.

Halutessasi ota kuvakaappaus tai kopioi lista itsellesi muistiin, jotta voit palata siihen myöhemmin.

Kehoni parhaat ominaisuudet ja vahvuudet

Asiat, jotka tällä hetkellä ovat hyvin kehossani

Viimeaikaiset hyvät hetket kehoni kanssa



Kehostani tekee ainutlaatuisen nämä asiat

Miten pidän huolta itsestäni ja kehostani?

Miten olen kiltti itselleni ja keholleni?