



Harjoitus: Kehonkuvan merkitys omassa elämässä

Syömisongelmien omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat, minkälainen merkitys kehonkuvalla ja ulkonäöllä on omalle itsetunnollesi. Löydät myös muita asioita, joista omanarvontunteesi voisi koostua.

Ohje:

Lue tehtävän kysymykset, ja pohdi niihin vastauksia.

Mitkä asiat vaikuttavat siihen, miten arvioit itsesi?

Missä roolissa keho ja ulkonäkö ovat itsetunnollesi?

Mitkä muut asiat ovat tärkeitä omassa itsessäsi ja elämässäsi kuin keho?

Mistä sellaisista asioista pidät itsessäsi, mitkä eivät liity kehoon tai ulkonäköön? Missä olet hyvä? Mistä olet itsessäsi ylpeä?

Esimerkiksi: Huumorintaju, luovuus, sinnikkyys, kaveritaidot, harrastuksissa esille tulevat taidot.