



Harjoitus: Ajatuksia kehostani

Miksi?

Usein on hyödyllistä tarkastella, millaisia ajatuksia omaan kehoon liittyy. Voit pohtia asiaa seuraavien väitteiden avulla.

Miten?

Lue alla olevat väitteet ja valitse ne, joiden kanssa olet samaa mieltä. Voit samalla pohtia, mistä ajatuksesi johtuvat.

Ajatuksia kehostani

- Arvostan ja kunnioitan kehoani.
- Olen tyytyväinen kehooni.
- Tunnen, että kehossani on ainakin joitain hyviä ominaisuuksia.
- Asennoidun kehooni positiivisesti.
- Huomioin kehoni tarpeita.
- Kehoni on minulle rakas.
- Arvostan kehoni monenlaisia ja ainutlaatuisia piirteitä.
- Asenteeni kehoani kohtaan näkyy käytöksessäni; esimerkiksi uskallan seistä suorassa ja hymyillä.
- Tunnen oloni mukavaksi kehossani.
- Tunnen olevani hyvännäköinen, vaikka olisinkin erilainen kuin ihmiset mediassa (esim. mallit, näyttelijät).

Vastaustesi merkitys

Voit pohtia, mitä vastauksesi sinulle tarkoittavat.

- Toivoisitko niihin jotain muutosta?
- Millä tavalla vastauksesi liittyvät mahdolliseen sukupuolidysforiaan?
- Mikä muu on vaikuttanut kehosuhteeseesi?

Kyselyn voi toistaa eri aikoina, sillä kehosuhde on muuttuva.