



# Övning: Tankar om min kropp

---

## Varför?

Det är ofta nyttigt att reflektera över de tankar du har om din kropp. Du kan använda följande påståenden för att fundera över detta.

## Hur?

Läs påståendena nedan och välj de som du håller med om. Samtidigt kan du reflektera över vad som ligger bakom dina tankar.

---

### Tankar om min kropp

- Jag värdesätter och respekterar min kropp.
- Jag är nöjd med min kropp.
- Jag upplever att det åtminstone finns några goda egenskaper med min kropp.
- Jag är positivt inställd till min kropp.
- Jag är uppmärksam på min kropps behov.
- Min kropp är mig kär.
- Jag uppskattar de många olika och unika egenskaperna hos min kropp.
- Min inställning till min kropp återspeglas i mitt beteende; till exempel vågar jag stå rak i ryggen och le.
- Jag känner mig bekväm i min kropp.
- Jag känner mig snygg, även om jag skiljer mig från människor i media (t.ex. modeller, skådespelare).

### Betydelsen av dina svar

Du kan fundera över vad dina svar betyder för dig.

- Skulle du vilja förändra dem på något sätt?
- Hur relaterar dina svar till en eventuell könsdysfori?
- Vad mer har påverkat ditt förhållande till din kropp?

Du kan upprepa övningen vid olika tidpunkter, eftersom förhållandet till den egna kroppen kan variera.