



Модул 3 • Работен лист 3

💡 Този работен лист е за това да откриете кой сте Вие НАИСТИНА, отвъд това как изглеждате!

ЧАСТ А — След сравнение, какво искате да промените?

☹️ След като се сравниш с някого, какво обикновено ти се иска да направиш?

Отбележете всички подходящи:

- ☐ Да променя косата или стила си на облекло
- ☐ Промяна на формата на тялото ми чрез диета или упражнения
- ☐ Купувайте нови продукти (грим, грижа за кожата, дрехи и др.)
- ☐ Редактиране или филтриране на снимките ми преди публикуването им
- ☐ Прекарвайте повече време в социалните мрежи в търсене на вдъхновение
- ☐ Нищо — приемам себе си такъв, какъвто съм
- ☐ Фокусирам се върху неща, в които вече съм добър/добра
- ☐ Друго:

🤔 Има ли голяма разлика между това, което ИСКАШ да промениш, и това, което всъщност ХАРЕСВАШ в себе си?

☹️ Какво искам да ПРОМЕНЯ

😊 **Какво всъщност харесвам в себе си**

ЧАСТ Б — Как бихте описали себе си?

... Ако някой, който никога не те е срещал, те помоли да се опишеш, какво бихте казал/а?

Напишете отговора си по-долу — опитайте се да се фокусирате не само върху външния вид!



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

🧠 Сега вижте какво написахте. До каква степен се отнасяше до **ВЪНШНИЯ ВИ ВИД** спрямо **ХАРАКТЕРА** и **ЛИЧНОСТТА** ви?

Относно външния вид: _____ %

Относно характера / личността: _____ %

✎ Изненадва ли ви този баланс? Бихте ли искали да се опишете по различен начин?

ЧАСТ В — Моята истинска идентичност — Отвъд външния вид

💪 Попълнете личния си профил — помислете за качества, силни страни и страсти:

Бъдете възможно най-конкретни!

🎯 Нещо, в което съм наистина добър/добра: _____

❤️ Качество, което обичам в личността си: _____

🏆 Нещо, с което се гордея, че съм го направил: _____

🔥 Страст или хоби, което ме кара да се чувствам жив/а: _____

★ Ценност, която е наистина важна за мен: _____

😊 Начинът, по който карам другите да се чувстват, когато съм около тях: _____



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ЧАСТ Г — Какво ме прави такъв, какъвто съм?

🏆 Ако трябваше да класирате ТРИТЕ най-важни неща, които Ви правят това, което сте, кои биха били те?

(Помислете за: вашите ценности, личност, взаимоотношения, умения, страсти, опит...)

🏆 1-ви	🥈 2-ри	🥉 3-ти

😊 Къде се класира физическият вид в класацията ви? Правилно ли Ви се струва?

🌟 Ключово послание

Ти си много повече от това как изглеждаш! Твоите силни страни, ценности, доброта, страсти и личност са това, което те прави наистина уникален. Не позволявай на сравненията да скрият най-добрите страни от това, което си.

💡 Запишете 3 неща, които обичате в себе си, но които **НЯМАТ НИЩО** общо с външния Ви вид. Прочетете ги винаги, когато сравненията Ви карат да се чувствате зле! 💚



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.