



Övning: Skriv ner bra saker med din kropp

Mål

Du stärker relationen till din kropp genom att skriva ner bra saker om din kropp.

Anvisning

Läs frågorna i övningen. Svara på dem genom att antingen skriva ner svar eller reflektera kring dem.

Låt inte din inre kritiker tysta dig. Svara på frågorna även om det känns besvärande eller svårt.

Om du vill kan du spara listan, så att du kan gå tillbaka till den senare.

Min kropps bästa egenskaper och styrkor

T.ex. Jag är tålig. Min kropp blir lätt lugn. Jag har vackra händer.

Saker som för tillfället är bra med min kropp

T. ex. Jag är frisk. Jag är smidig. Jag har fin hud.

Goda stunder med min kropp på sistone

T.ex. Jag sov bra. Jag lärde mig en rolig rörelse på danslektionen.



Min kropp är unik på grund av följande

T.ex. Den är min. Den orkar mycket.

Hur tar jag hand om mig själv och min kropp?

T.ex. Jag satsar på min nattsömn. Jag äter varierat och regelbundet.

Hur är jag snäll mot mig själv och min kropp?

T.ex. Jag slappnar av på kvällarna. Jag går och simmar. Jag ber om hjälp om jag behöver det.