

דף עבודה : ושפטת את גופך

- ענו על השאלות שלמטה, התייחסו לגופכם, בריאות, משקל, גובה, מחלות, גיל וכו...

דוגמאות:

אני לא אוהב את גופי כי הוא שמן מדי.

אני לא אוהב את הבטן שלי כי היא נפולה מדי.

אני צריך שגופי יהיה צעיר, בריא וגמיש.

הפנים שלי מקומטים מדי.

הסרטן שלי יצא משליטה.

אני לעולם לא רוצה להיות שוב שמן.

1. אני לא אוהב את גופי כ

2. אני רוצה שהגוף שלי יהיה

3. הגוף שלי צריך/לא צריך להיות

4. אני צריך שהגוף שלי

5. הגוף שלי הוא (ערכו רשימה):

6. אני לעולם לא רוצה שהגוף שלי
