



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Am I How I Look?



You are so much more
than your appearance!

Module 3 • Worksheet 3



Modulo 3 • Scheda di lavoro 3



Questa scheda serve a scoprire chi sei DAVVERO al di là del tuo aspetto!

PARTE A — Dopo un confronto, cosa vuoi cambiare?



Dopo esserti confrontato/a con qualcuno, cosa ti viene di solito voglia di fare?

Spunta tutto ciò che si applica:

- ☐ Cambiare il mio taglio di capelli o il mio stile di abbigliamento
- ☐ Cambiare la mia forma fisica con dieta o esercizio
- ☐ Comprare nuovi prodotti (trucco, cura della pelle, vestiti, ecc.)
- ☐ Modificare o filtrare le mie foto prima di pubblicarle
- ☐ Passare più tempo sui social media alla ricerca di ispirazione
- ☐ Niente — mi accetto come sono
- ☐ Concentrarmi su cose in cui sono già bravo/a
- ☐ Altro: _____



C'è una grande differenza tra ciò che VUOI cambiare e ciò che in realtà ti PIACE di te?



Cosa voglio CAMBIARE



Cosa in realtà MI PIACE di me

PARTE B — Come descriveresti te stesso/a?



Se qualcuno che non ti ha mai incontrato ti chiedesse di descriverti, cosa diresti?

Scrivi la tua risposta qui sotto — cerca di andare oltre il solo aspetto fisico!



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.



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

PARTE D — Cosa mi rende chi sono?

 Se dovessi classificare le TRE cose più importanti che ti rendono chi sei, quali sarebbero?

(Pensa a: i tuoi valori, personalità, relazioni, abilità, passioni, esperienze...)

1°	2°	3°

🤔 Dove è finito l'aspetto fisico nella tua classifica? Ti sembra giusto?

Messaggio chiave

Sei molto di più di come appari! I tuoi punti di forza, valori, gentilezza, passioni e personalità sono ciò che ti rende davvero unico/a. Non lasciare che i confronti nascondano le parti migliori di te.

💡 *Scrivi 3 cose che ami di te e che NON hanno NULLA a che fare con il tuo aspetto. Rileggile ogni volta che i confronti ti fanno sentire giù! 💚*