



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



Ενότητα 3 • Φύλλο εργασίας 3

💡 Αυτό το φύλλο εργασίας αφορά την ανακάλυψη του ποιος ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ είσαι πέρα από το πώς δείχνεις!

ΜΕΡΟΣ Α — Μετά από μια σύγκριση, τι θέλεις να αλλάξεις;

😞 Μετά από μια σύγκριση με κάποιον, τι σου έρχεται συνήθως να κάνεις;

Τσέκαρε ό,τι ισχύει:

- ☐ Να αλλάξω το χτένισμα ή το στυλ ντυσίματος
- ☐ Να αλλάξω τον σωματότυπό μου μέσω δίαιτας ή άσκησης
- ☐ Να αγοράσω νέα προϊόντα (μακιγιάζ, περιποίηση δέρματος, ρούχα κλπ.)
- ☐ Να επεξεργαστώ ή να φιλτράρω τις φωτογραφίες μου πριν τις δημοσιεύσω
- ☐ Να περνάω περισσότερο χρόνο στα social media αναζητώντας έμπνευση
- ☐ Τίποτα — δέχομαι τον εαυτό μου όπως είμαι
- ☐ Να εστιάσω σε πράγματα στα οποία ήδη είμαι καλός/ή
- ☐ Άλλο: _____

😏 Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ αυτού που ΘΕΛΕΙΣ να αλλάξεις και αυτού που πραγματικά σου ΑΡΕΣΕΙ στον εαυτό σου;

😞 Τι θέλω να ΑΛΛΑΞΩ

😏 Τι πραγματικά μου ΑΡΕΣΕΙ στον εαυτό μου

ΜΕΡΟΣ Β — Πώς θα περιέγραφες τον εαυτό σου;

💬 Αν κάποιος που δεν σε έχει συναντήσει ποτέ σου ζητούσε να περιγράψεις τον εαυτό σου, τι θα έλεγες;



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

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



Ο τρόπος που κάνω τους άλλους να νιώθουν όταν είμαι κοντά τους:

ΜΕΡΟΣ Δ — Τι με κάνει αυτό που είμαι;



Αν έπρεπε να κατατάξεις τα ΤΡΙΑ πιο σημαντικά πράγματα που σε κάνουν αυτό που είσαι, ποια θα ήταν;

(Σκέψου: τις αξίες σου, την προσωπικότητά σου, τις σχέσεις, τις δεξιότητες, τα πάθη, τις εμπειρίες...)

1 1ο	2 2ο	3 3ο



Πού κατέληξε η σωματική εμφάνισή στην κατάταξή σου; Σου φαίνεται σωστό;



Βασικό μήνυμα

Είσαι πολύ περισσότερα από το πώς δείχνεις! Τα δυνατά σου σημεία, οι αξίες, η καλοσύνη, τα πάθη και η προσωπικότητά σου είναι αυτά που σε κάνουν πραγματικά μοναδικό/ή. Μην αφήνεις τις συγκρίσεις να κρύβουν τις καλύτερες πλευρές σου.



Γράψε 3 πράγματα που αγαπάς στον εαυτό σου και που ΔΕΝ έχουν ΚΑΜΙΑ σχέση με την εμφάνισή σου. Διάβασέ τα κάθε φορά που οι συγκρίσεις σε κάνουν να νιώθεις άσχημα! ❤️



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.