



Mòdul 3 • Full de treball 3

 *Aquest full de treball tracta sobre descobrir qui REALMENT ets més enllà del teu aspecte!*

PART A — Després d'una comparació, què vols canviar?

🙄 Després de comparar-te amb algú, què et ve de gust fer normalment?

Marca tot el que correspongui:

- ☐ Canviar el meu pentinat o estil de roba
- ☐ Canviar la meva figura amb dieta o exercici
- ☐ Comprar productes nous (maquillatge, cosmètica, roba, etc.)
- ☐ Editar o filtrar les meves fotos abans de publicar-les
- ☐ Passar més temps a les xarxes socials buscant inspiració
- ☐ Res — m'accepto tal com soc
- ☐ Centrar-me en coses en què ja soc bo/bona
- ☐ Altres:

🤔 Hi ha una gran diferència entre allò que VOLS canviar i allò que realment t'AGRADA de tu?



🙄 **Què vull CANVIAR**



😊 Què realment M'AGRADA de mi

PART B — Com et descriuries?



 Si algú que mai no t'ha conegut et demanés que et descriguessis, què diries?

Escriu la teva resposta a sota — intenta anar més enllà del simple aspecte físic!

PART D — Què em fa ser qui soc?

👉 Si haguessis d'ordenar les TRES coses més importants que et fan ser qui ets, quines serien?

(Pensa en: els teus valors, personalitat, relacions, habilitats, passions, experiències...)

 1r	 2n	 3r

🤔 On ha quedat l'aspecte físic a la teva classificació? Et sembla correcte?

 Missatge clau

Ets molt més que el teu aspecte! Els teus punts forts, valors, amabilitat, passions i personalitat són allò que et fa veritablement únic/a. No deixis que les comparacions amaguin les millors parts de tu.

💡 *Escriu 3 coses que t'agraden de tu que NO tenen RES a veure amb el teu aspecte. Llegeix-les sempre que les comparacions et facin sentir malament! 💚*