



Seeing Yourself with New Eyes

You are more than what
you see in the mirror!

Modulo 5 • Scheda di lavoro 2

💡 Questa scheda serve a imparare a vederti con più gentilezza — come farebbe un buon amico!

PARTE A — Cosa vedi nello specchio?

 **Quando ti guardi allo specchio, su quali parti di te ti concentri?**

 Su cosa mi concentro di solito (cose che non mi piacciono)	 Cosa potrei anche notare (cose che mi piacciono)

🤔 Le parti su cui ti soffermi di più — sono quelle che ti PIACCONO o quelle che NON ti PIACCONO?

- ☐ Soprattutto quelle che non mi piacciono
- ☐ Soprattutto quelle che mi piacciono
- ☐ Un mix di entrambe
- ☐ Cerco di non concentrarmi su nessuna parte specifica

💚 Se provassi a guardarti allo specchio e notare solo ciò che ti PIACE — cosa vedresti?

Elenca almeno 3 cose, per quanto piccole!

- _____
- _____
- _____

PARTE B — Guardare senza giudicare



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Invece di chiederti "Mi piace questo?", nota semplicemente com'è. Come cambia la sensazione?



Nota la differenza tra come parli a te stesso/a e come parleresti a qualcuno a cui tieni!



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



💡 Ogni giorno di questa settimana, prova a dirti una cosa gentile allo specchio prima di uscire. Non deve riguardare per forza il tuo aspetto! 💚



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.