



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Seeing Yourself with New Eyes

You are more than what you see in the mirror!

Module 5 • Worksheet 2

Ενότητα 5 • Φύλλο εργασίας 2

💡 Αυτό το φύλλο εργασίας αφορά το να μάθεις να βλέπεις τον εαυτό σου πιο ευγενικά — όπως θα έκανε ένας καλός φίλος!

ΜΕΡΟΣ Α — Τι βλέπεις στον καθρέφτη;

🗨️ Όταν κοιτάζεις στον καθρέφτη, σε ποια μέρη του εαυτού σου εστιάζεις;

🔍 Σε τι εστιάζω συνήθως (πράγματα που δεν μου αρέσουν)

💚 Τι θα μπορούσα επίσης να παρατηρήσω (πράγματα που μου αρέσουν)

😞 Τα μέρη που κοιτάς περισσότερο — είναι αυτά που σου ΑΡΕΣΟΥΝ ή αυτά που ΔΕΝ σου ΑΡΕΣΟΥΝ;

- ☐ Κυρίως αυτά που δεν μου αρέσουν
- ☐ Κυρίως αυτά που μου αρέσουν
- ☐ Ένα μείγμα και των δύο
- ☐ Προσπαθώ να μην εστιάζω σε κανένα συγκεκριμένο μέρος

💚 Αν προσπαθούσες να κοιτάξεις στον καθρέφτη και να παρατηρήσεις μόνο αυτό που σου ΑΡΕΣΕΙ — τι θα έβλεπες;

Γράψε τουλάχιστον 3 πράγματα, όσο μικρά κι αν είναι!

- _____
- _____
- _____

ΜΕΡΟΣ Β — Κοιτάζοντας χωρίς να κρίνεις



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Δοκίμασε αυτό: κοίταξε τον εαυτό σου στον καθρέφτη (ή σκέψου τον εαυτό σου) ΧΩΡΙΣ να κρίνεις. Απλά παρατήρησε.

Αντί να ρωτάς «Μου αρέσει αυτό;», απλά πρόσεξε το όπως είναι. Πώς νιώθεις διαφορετικά;



Είναι δύσκολο να κοιτάμε τον εαυτό μας χωρίς να κρίνουμε. Γιατί νομίζεις ότι το κάνουμε αυτόματα;

ΜΕΡΟΣ Γ — Μίλα στον εαυτό σου σαν να είναι ο καλύτερός σου φίλος



Διάβασε κάθε αρνητική σκέψη για τον εαυτό σου. Μετά γράψε πώς θα απαντούσες αν ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΣΟΥ ΦΙΛΟΣ σου έλεγε αυτό:

Πρόσεξε τη διαφορά μεταξύ του πώς μιλάς στον εαυτό σου και του πώς θα μιλούσες σε κάποιον που σε νοιάζει!



Τι λέω στον ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ:

"Μισώ πώς δείχνω στις φωτογραφίες."



Τι θα έλεγα στον ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΟΥ ΦΙΛΟ:



Τι λέω στον ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ:

"Δεν είμαι αρκετά καλός/ή / αρκετά έξυπνος/η / αρκετά ταλαντούχος/α."



Τι θα έλεγα στον ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΟΥ ΦΙΛΟ:



Τι λέω στον ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ:

"Κανείς δεν θα με συμπαθούσε αν γνώριζε τον αληθινό μου εαυτό."



Τι θα έλεγα στον ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΟΥ ΦΙΛΟ:



Τι λέω στον ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ:

"Θα είμαι πιο ευτυχισμένος/η όταν αλλάξω [μέρος σώματος / βάρους / εμφάνιση]."



Τι θα έλεγα στον ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΟΥ ΦΙΛΟ:



Ο τρόπος που μιλάς στον εαυτό σου είναι ίδιος με αυτόν που θα μιλούσες στον καλύτερό σου φίλο; Τι αλλάζει;



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ΜΕΡΟΣ Δ — Χτίζοντας υγιή αυτοεκτίμηση



Συμπλήρωσε αυτές τις προτάσεις ειλικρινά:



Κάτι για το οποίο είμαι πραγματικά περήφανος/η:



Ένα δυνατό μου σημείο που οι άλλοι παρατηρούν:



Κάτι πάνω στο οποίο δουλεύω για να βελτιωθώ (επειδή το θέλω εγώ, όχι για να ευχαριστήσω άλλους):



Ένα πράγμα που αποδέχομαι στον εαυτό μου ακόμα κι αν μερικές φορές θα ήθελα να ήταν διαφορετικό:



Βασικό μήνυμα

Δεν είσαι μόνο αυτό που βλέπεις στον καθρέφτη. Είσαι η καλοσύνη σου, το χιούμορ σου, τα πάθη σου, τα δυνατά σου σημεία, η ιστορία σου. Αρχίσε να παρατηρείς ΟΛΑ σε σένα — όχι μόνο τα μέρη που θέλεις να αλλάξεις.



Κάθε μέρα αυτή την εβδομάδα, προσπάθησε να πεις ένα ευγενικό πράγμα στον εαυτό σου στον καθρέφτη πριν φύγεις. Δεν χρειάζεται να αφορά την εμφάνισή σου! 💚



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.