



## SAMOPODOBA

1. Napiši vsakogar in vse, kar je trenutno v tvojem življenju dobro tako okoli tebe kot tudi v tebi.

2. Napiši, kaj pri sebi ceniš.

3. Napiši v čem si resnično dober\_a.

4. Napiši s katerimi osebnimi dosežki si zadovoljen\_a.

5. Napiši, kako zate izgleda uravnotežena telesna samopodoba.

6. Ali te tvoja predstava o tvojem telesu ovira? Če ja, kako te ovira?