



تن انگاره

تمرین جلسه اول

۱- از ظاهر خود چه انتظاری دارید؟ چه استنادی دارید؟ انتظار دارید دیگران چه واکنشی نسبت به ظاهرتان نشان

دهند؟

۲- چه موقعیت ها، مکان ها، ابرازها، مدل های گفتگو و احوالپرسی، جملات و ... دکمه محرک شما را می زند؟

نمونه هایی را بنویسید.

۳- چه زمانی را صرف فکر کردن به ظاهر خود می کنید؟ با چه رفتارهایی ظاهر خود را یک می کنید تا از آن مطمئن

شوید؟

۴- چه پیش بینی های منفی را درباره نگاه دیگران به خودتان دارید؟ آیا تا به حال پیش آمده قبل از یک مهمانی یا

بازدید احساس های نیرومند نافوشایندی را به خاطر ظاهرتان تجربه کنید؟

