

Giudica il corpo • Scrivilo • Fatti quattro domande • Rigiralo

Pensa a un pensiero stressante ricorrente sul tuo corpo o su una parte del tuo corpo. (Puoi sostituire la parola "corpo" nelle domande e nelle risposte con "gambe", "pancia", "cuore", "cancro", etc.)

1. Cosa del tuo corpo ti fa arrabbiare, ti confonde o ti delude, e perché?

Sono _____ con il mio corpo perché _____
emozione

Esempio: Sono arrabbiata con il mio corpo perché è vecchio.

2. Come vuoi che cambi il tuo corpo?

Voglio che il mio corpo _____

Esempio: Voglio che il mio corpo sia giovane e privo di rughe. Voglio che il mio corpo perda peso.

3. Che consigli potresti offrire al tuo corpo?

Il mio corpo dovrebbe/ non dovrebbe _____

Esempio: Il mio corpo dovrebbe smettere di invecchiare. Il mio corpo dovrebbe essere privo di dolore.

4. Allo scopo di essere felice, cosa hai bisogno che sia o faccia il tuo corpo?

Ho bisogno che il mio corpo _____

Esempio: Ho bisogno che il mio corpo rimanga bello per sempre. Ho bisogno che il mio corpo attragga un amante. Ho bisogno che il mio corpo rimanga giovane.

5. Cosa pensi del tuo corpo? Fai una lista.

Il mio corpo è _____

Esempio: Il mio corpo è brutto, pieno di rughe, disgustoso, inflessibile, dolorante, fuori controllo.

6. Cosa non vuoi mai più provare nel o riguardo al tuo corpo?

Non voglio mai più _____

Esempio: Non voglio mai più che la gente mi veda troppo grassa. Non voglio mai più che il mio corpo sia dolorante.