

TEST



HVORDAN ER DIT KROPSBILLEDE?

Find ud af hvor kritisk du selv er ved at svare på følgende spørgsmål.

Tænk på tre ting du godt kan lide ved din krop.

Var det

- A. Let
- B. Vanskeligt
- C. Umuligt

Tænk på 3 ting du ikke kan lide ved din krop.

Var det

- A. Let
- B. Vanskeligt
- C. Umuligt

Forestil dig, at du står foran et spejl, smiler til dig selv og siger: "dig kan jeg godt lide"!

Ville det være

- A. Let
- B. Vanskeligt
- C. Umuligt

Har du nogensinde overvejet at få en plastikkirurgisk operation?

- A. Nej
- B. Ja, men tanken forsvandt hurtigt
- C. Ja

Hvis du er på stranden med en ven eller veninde, som gerne vil tage et billede af dig, føler du dig

- A. Afslappet
- B. Noget ukomfortabel
- C. Synes det hele er rædselsfuldt

Hvor mange gange har du slanket dig i løbet af de sidste 5 år?

- A. En gang
- B. Fem til ti gange
- C. Mere en ti gange

Jeg føler, at andre opfatter min krop som mindre tiltrækkende.

- A. Nej
- B. Ofte
- C. Ja

Du er ude med en mand og han stirrer på en smuk kvinde i en stramtsiddende kjole.

Hvad føler du?

- A. OK- morer mig måske lidt over mænds svagheder
- B. Føler mig lidt beklemt og/eller jalous
- C. Bliver nedtrykt, i dårligt humør og/eller jalous

Hvis du har en intim oplevelse med en mand, foretrækker du

- A. At lyset er tændt
- B. Hygge belysning
- C. At lyset er slukket

Jeg er klar over, at jeg til stadighed sammenligner mig selv med andre for at se, om de er tykkere end mig

- A. Aldrig
- B. Af og til
- C. Altid'



Resultat.

- A. 10 point
- B. 5 point
- C. 0 point

55 – 100 point.

Tillykke. Du har et udmærket og positivt kropsbillede af dig selv.

25 – 50 point.

Dette indikerer, at du har en gennemsnitlig eller lav opfattelse af dig eget kropsbillede. Hvis du ønsker at forandre dette, må du begynde med dine tanker og øve dig i at være mindre selvkritisk.

Under 25 point.

Du har en dårlig opfattelse af dit eget kropsbillede. Denne negative holdning til din egen krop kan du udfordre ved at anvende en positiv selvsnak og programmere dig til at sætte pris på din naturlige, indre skønhed. Lær at slappe af og lad denne skønhed skinne igennem.