

• Döm din kropp • Skriv det ner • Ställ fyra frågor • Vänd på det

Tänk på en återkommande stressande tanke om din kropp eller en del av din kropp. (Du kan ersätta ordet "kropp" i frågorna och svaren nedan med "ben," "mage," "hjärta," "cancer," etc.)

1. Vad är det med din kropp som gör dig arg, förvirrad eller besviken och varför?

Jag är \_\_\_\_\_ på min kropp för att \_\_\_\_\_  
*känsla*

*Exempel: Jag är arg på min kropp för att den är gammal.*

2. Hur vill du att din kropp ska förändras?

Jag vill att min kropp ska \_\_\_\_\_

*Exempel: Jag vill att min kropp ska vara ung och fri från rynkor. Jag vill att min kropp ska gå ner i vikt.*

3. Vilka råd skulle du ge din kropp?

Min kropp borde/borde inte \_\_\_\_\_

*Exempel: Min kropp borde sluta åldras. Min kropp borde vara smärtfri.*

4. För att du ska vara lycklig, vad behöver du att din kropp ska vara eller göra?

Jag har behov av att min kropp ska \_\_\_\_\_

*Exempel: Jag har behov av att min kropp ska förbli vacker för alltid. Jag har behov av att min kropp ska attrahera en älskare. Jag har behov av att min kropp ska förbli ung.*

5. Vad tycker du om din kropp? Skriv en lista.

Min kropp är \_\_\_\_\_

*Exempel: Min kropp är ful, rynkig överallt, äcklig, osmidig, i smärta, och utom kontroll.*

6. Vad är det i och kring din kropp som du aldrig vill uppleva igen?

Jag vill aldrig mer \_\_\_\_\_

*Exempel: Jag vill aldrig mer att man ska se mig som för tjock igen. Jag vill aldrig mer att min kropp ska vara i smärta igen.*

För mer information om hur du gör The Work, besök [www.thework.com](http://www.thework.com)