

## Het werkblad *Oordeel over je lichaam*

- Vul de onderstaande vragen in met betrekking tot jouw lichaam, gezondheid, gewicht, lengte, ziekte, leeftijd, etc.

**Voorbeelden:**

*Ik houd niet van mijn lichaam omdat het te dik is.*

*Ik houd niet van mijn buik omdat het te flubberig is.*

*Ik heb het nodig dat mijn lichaam jong, gezond en flexibel is.*

*Mijn gezicht is te gerimpeld.*

*Mijn kanker loopt volledig uit de hand.*

*Ik wil nooit meer dik zijn.*

1. Ik houd niet van mijn lichaam omdat \_\_\_\_\_

---

---

2. Ik wil dat mijn lichaam \_\_\_\_\_

---

---

3. Mijn lichaam zou/zou niet \_\_\_\_\_

---

---

4. Ik heb het nodig dat mijn lichaam \_\_\_\_\_

---

---

5. Mijn lichaam is (maak een lijst): \_\_\_\_\_

---

---

6. Ik wil dat mijn lichaam nooit \_\_\_\_\_

---

---