

CIAŁO

KWESTIONARIUSZ STYLU ŻYCIA

ANNA PALUCH

WWW.DBAMOCUD.PL

**"JEŻELI CHCESZ KOCHAĆ ŚWIAT,
ZBAWIAĆ GO I KARMIĆ, TO WSPANIALE.
LECZ NAJPIERW POKOCHAJ I NAKARM
SIEBIE."**

STUART WILDE



PYIANIA:

- Jakie emocje towarzyszą ci zazwyczaj, kiedy myślisz i mówisz o swoim ciele?
- Czy lubisz swoje ciało w całości? Czy są jakieś elementy, które ci przeszkadzają? Dlaczego?
- Jak często narzekasz na swoje ciało? Dlaczego?
- Czy narzekasz na swoje ciało w towarzystwie innych kobiet? Po co to robisz? Jak one reagują?
- Jak traktujesz swoje ciało? Czy okazujesz mu troskę i szacunek, czy patrzysz tylko przez pryzmat defektów?
- Czy Twoje ciało mieści się w normie pod względem masy ciała? Czy twoim problemem jest nadwaga, otyłość, czy może niedowaga? Dlaczego to dla ciebie problem?
- Jak często zdarza ci się myśleć i mówić źle, negatywnie o swoim ciele?
- Jakie komunikaty o ciele słyszałaś od kobiet z twojej rodziny, przyjaciółek? Jak mówią o swoim ciele?
- Jakie wspomnienia z domu odnośnie komunikatów o wyglądzie pamiętasz?
- Jakie funkcje spełnia twoje ciało? Co ci umożliwia?
- Czy dbasz o swoje ciało odpowiednią dietą? Jaką i dlaczego?
- Czy dbasz o swoje ciało odpowiednią aktywnością? Jaką i dlaczego?
- Czy dbasz o swoje ciało troszcząc się o wygląd skóry?
- Czy dbasz o swoje ciało troszcząc się o to, co na nie nakładasz?
- Czy lubisz kupować ubrania, dodatki?
- Jak się czujesz kiedy jesteś ładnie ubrana, a jak kiedy chodzisz po domu w rozciągniętym dresie?
- Czy dzielisz ubrania na wyjście i domowe? dlaczego? Czym się różnią?



- Dlaczego wygląd Twojego ciała jest dla ciebie taki ważny, o ile jest
- Co chciałabyś w swoim ciele zmienić, dlaczego?
- Czy te zmiany, które chciałabyś dokonać to wynik twojej refleksji i decyzji, czy ktoś na nie wpłynął?
- Czy te zmiany twoim zdaniem uszczęśliwią cię? Będziesz inaczej traktowała wtedy swoje ciało? Będziesz inaczej o nim mówiła?
- Czy bywają dni, kiedy naprawdę źle czujesz się w swoim ciele? Dlaczego? Jak wyglądają te dni?
- Czy podejmowałaś już próby wprowadzenia zmian? Jak się kończyły? Jakie emocje ci towarzyszyły?
- Czy zdarza ci się przeglądać zdjęcia innych kobiet?
- Czy komentujesz je w gronie innych kobiet?
- Czy krytykujesz wygląd innych kobiet w towarzystwie? Jak często to robisz? Dlaczego? Jak reagują inne kobiety?
- Czy masz swój ideał piękna? Kto to jest i dlaczego?
- Czy myślisz, że twój ideał, byłby tak odbierany przez wszystkich ludzi, na całym świecie?
- Czy to możliwe, by tak wyglądać w każdym momencie? Czy Twój ideał ma prawo mieć wzdęcia, krosty, cellulit, być objedzona, mieć miesiączkę?
- Czy miałaś możliwość obserwowania swojego ideału 24 godziny na dobę?
- Czy piękne ciało według ciebie to szczupłe ciało?
- Jak szczupłe musi być piękne ciało?
- Czy porównujesz się z innymi kobietami, których nie znasz?
- Czy porównujesz się z kobietami, które są zawodowymi sportowcami?



- Czy porównujesz się z kobietami, których ciało to narzędzie pracy (trenerka, modelka, "influenserka")? Które zarabiają zachęcając do wyglądanania tak jak one? Które zarabiają dbając o ciało, uprawiając profesjonalnie sport?
- Czy zdarza ci się czuć wściekłość, że nie możesz jeść, tego co chcesz, że musisz ćwiczyć, a jeszcze nie wyglądasz jak koleżanka, która nigdy się nie przejmuje kaloriami i nie lubi ćwiczyć, a jest szczupła?
- A czy pomyślałaś o jedzeniu i aktywności nie tylko jak o sposobie na piękny wygląd ciała, ale też na zdrowie i sprawność?
- Czy zmiana wyglądu rzeczywiście rozwiąże twoje problemy? W jaki sposób?
- A czy zdarza ci się pomyśleć o niepełnosprawnościach, trwałych defektach, z którymi muszą borykać się inne osoby?
- Jeżeli wygląd ciała jest dla ciebie tak ważny jak o tym mówisz, skoro wzbudza tyle emocji, to dlaczego nic nie robisz w kierunku zmiany?
- Jak dużo czasu w ciągu dnia poświęcasz na myślenie o diecie, wyglądzie, ciele? Zaznacz na wykresie ten czas i czas poświęcany na inne ważne sfery życia.

