



Harjoitus: Vertailu muihin

Syömisongelmien omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat, millä tavoin vertailet itseäsi muihin. Opit pohtimaan vertailua kriittisesti.

Ohje:

Lue tehtävän kysymys ja pohdi vastausta.

Onko tapanasi vertailla itseäsi muihin? Missä tilanteissa?

Millaisia ajatuksia ja tunteita sinussa herää, kun vertailet itseäsi muihin? Vertailetko itseäsi monipuolisesti erilaisiin ihmisiin, vai onko vertailu yksipuolinen ja vääristynyt?