

דף תצפית אישי: מה אני רואה במראה

מתבוננות במראה כמה שניות, ועונות לעצמנו. הדף נשאר אצלך ולא נאסף.

מה הדבר הראשון שאני רואה?

האם אני אוהבת את המראה שלי? מה כן, ומה פחות?

המסר שעובר אליי מול המראה: חיובי ומחזק, או מחליש? במילים שלי:

ממי או ממה למדתי להסתכל על עצמי ככה?

בסיום השיעור: מה אני רוצה לראות כשאני מסתכלת במראה מחר בבוקר?

שאלות לדיון אחרי הסרטון

למורה. הסרטון: "את יותר יפה ממה שאת חושבת".

1. ממה מושפעת ההרגשה שלנו מול המראה שלנו?

1

2. מה לדעתכן גורם לנו לראות את עצמנו פחות יפות ממה שהסביבה רואה אותנו?

2

3. מה יכול לסייע לנו להדהד בתוכנו אמירות חיוביות והרגשה טובה כלפי המראה שלנו?

3

משפטים שמאירים

להדפיס על נייר מדבקות או על נייר רגיל ולגזור. מפזרים בכיתה, כל אחת בוחרת משפט אחד ומדביקה או כותבת אותו על המראה שלה.

אני יותר יפה ממה שאני חושבת.

הגוף שלי הוא כלי לאור הנשמה.

נבראתי בצלם, בדיוק ככה.

התמונה השלמה רחבה הרבה יותר מפרט אחד.

מה שבפנים מקרין החוצה.

אני לא משווה. אני מסתכלת על הטוב שבי.

אני מודה על מה שהגוף שלי מאפשר לי.

הגוף שלי יודע להתאים את עצמו לכל שלב. זה פלא.

העין הטובה שלי מתחילה בי.

יופי אמיתי לא עובר פילטר.

יש בי עולם שלם של תכונות, מחשבות ויכולות.

אני מטפחת, לא מתקנת.

המראה משקפת. הלב קובע.

מספיק טוב. יותר מזה: בדיוק נכון.

הקב"ה יצר אותי בדיוק ככה, ואני שומרת על זה.

אני בוחרת במילים טובות על עצמי.

מה שאני אומרת לעצמי מחנך את העין.

אני רואה את עצמי בעיניים אוהבות.

כל בוקר: אשר יצר. תודה.

אני לא פרויקט לשיפור. אני שליחה.