Fit Note Book
Own Your Future


تکلیف
دوست خوبم، جدول زیر را تکمیل کن.
کدام قسمت از ظاهرم را دوست دارم؟
کدام قسمت از ظاهرم را دوست ندارم؟
کدام بخش زندگیم را دوست دارم؟
کدام بخش زندگیم را دوست ندارم؟
چشم‌هایم
موهایم
دوست دارم
پاسخ دهیم
پذیرش یعنی ما بتوانیم در حس ویژگی‌ها و شرایط زندگی خود را علی‌رغم این که
ما بخش‌هایی از بدن، ویژگی‌های شخصیتی و
و بخش‌هایی را دوست نداریم.
ما باید بتوانیم بخش‌هایی از زندگی خود را که
را که
و فهمید
بسیار مهم است.
بیاندیشیم
با هم فکر کنیم
بحث گروهی
مثال: