**Zelfwaardering onder de loep**

(gebaseerd op lespakket “goed in je vel” van eetexpert.be).

Beantwoord de volgende vragen:

1. Met welke mensen vergelijk jij jezelf weleens?
2. Als je jezelf vergelijkt met vrienden, op welke gebieden maak je dan een vergelijking? Denk aan cijfers, lichaam, make-up, kleding, je huis, etc.
3. Als je jezelf vergelijkt met vrienden of bekende mensen, op welke gebieden maak je dan een vergelijking? Denk aan lichaam, vakanties, kleding, eetgedrag, etc.
4. Wat vind jij belangrijke eigenschappen?
5. Hieronder vind je een lijst met eigenschappen die anderen als belangrijk ervaren. Welke vind jij belangrijk voor jezelf? Kleur in naar hoeverre jij dit belangrijk vindt voor jezelf.

A screenshot of a computer

AI-generated content may be incorrect.

1. Zijn dat dezelfde eigenschappen als waarmee je jezelf vergelijkt met anderen?
2. Met welke eigenschappen van jezelf ben je (best) blij? Als je niets kunt verzinnen, vraag het dan aan een vriend(in) of je docent.