



材料3.3

照鏡子

第一步：我喜歡……

在下面列出：

人品方面自己比較喜歡的三項內容（例如善良）。

身體功能方面自己比較喜歡的三處身體部位
（例如雙腿，它們可以令我行走自如）。

外型方面自己比較喜歡的三處長相
（例如手臂或是腹部）。

（您還能列出其他更多內容嗎？太好了！請繼續！）

第二步：看自己——我很棒！

- 站在一面鏡子面前，對著鏡子裏的自己微笑，並參照自己剛才舉列出來的內容大聲說：「我愛我的xxx」。
- 感覺如何？請儘量對此多加練習。
在照鏡子的時候，您還能列出多少其他內容？

請別忘記！請將您製作的清單帶到下一次的
「自信自在 活出真我」活動課堂。