

خيالك
يشتوه
جمالك

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



طرق تساعدك في
بناء صورة إيجابية عن
جسدك وزيادة ثقتك



2

أهتم بصحتك واتبع نمط
حياة صحي

1

اكتب قائمة عن أهم عشر
أشياء "لا تتعلق بمظهرك
تحبها بنفسك واقرأها كثيراً.

4

احط نفسك بأشخاص إيجابيين
يدركون أهمية أن تحب نفسك
كما أنت بشكل طبيعي.

3

انظر لنفسك بشكل كامل ولا
تركز على أجزاء معينة فقط
عند النظر للمرأة.

5

شنت الأفكار السلبية عن
جسدك واستبدلها فوراً
بأفكار إيجابية (تذكر القائمة)