



DIA 19 - CONFLITOS DE AUTOIMAGEM

Estética corporal e/ou beleza física estão entre os fatores que nos atraem em outras pessoas, mas, se você pensar em algumas das pessoas que hoje fazem parte da sua vida e de quem você gosta ou admira bastante, você provavelmente vai reparar que **O QUE VOCÊ MAIS VALORIZA NELAS NÃO É A APARÊNCIA!**

Para testar se isso é verdade, experimente a atividade abaixo que vai te mostrar que, **PARA CADA ATRIBUTO FÍSICO DESEJÁVEL EXISTIRÃO PELO MENOS DUAS OUTRAS CARACTERÍSTICAS QUE VOCÊ VALORIZA E QUE NÃO TÊM NADA A VER COM A ESTÉTICA CORPORAL OU BELEZA FÍSICA!**

Na tabela, você vai escrever em uma coluna um **ATRIBUTO FÍSICO** que você gostaria de ter (Ex. ser mais magro(a), ser mais alto(a)...).

Na coluna ao lado, você vai escrever **DUAS QUALIDADES** que você valoriza nos seus familiares, amigos e outras pessoas, mas que **NÃO TÊM NADA A VER COM APARÊNCIA DELAS.**

ATRIBUTO FÍSICO QUE VOCÊ GOSTARIA DE POSSUIR	QUALIDADES QUE VOCÊ VALORIZA EM OUTRAS PESSOAS