

1. 事實

「我不喜歡自己的哪些外表？」

「我曾經被別人怎樣批評過外表？」



2. 感受

「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」

「當別人這樣說我時，我有的心情如何？」



3. 發現

「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」

「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」



4. 未來

「我可以怎麼改變對自己的想法？」

「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」

「我有其他哪些的優勢？」



成員姓名：