

Namn:	Personnr:
	Datum:

Nr	Känsla	1= Aldrig 5 = Alltid				
		1	2	3	4	5
1	Jag respekterar min kropp.	1	2	3	4	5
2	Jag trivs med min kropp.	1	2	3	4	5
3	Jag tycker att min kropp har åtminstone några bra egenskaper.	1	2	3	4	5
4	Jag har en positiv inställning till min kropp.	1	2	3	4	5
5	Jag är uppmärksam på min kropps behov.	1	2	3	4	5
6	Jag känner kärlek till min kropp.	1	2	3	4	5
7	Jag uppskattar min kropps olika och unika egenskaper.	1	2	3	4	5
8	Mitt beteende visar min positiva inställning till min kropp, till exempel att jag sträcker på mig och ler.	1	2	3	4	5
9	Jag är bekväm i min kropp.	1	2	3	4	5
10	Jag tycker att jag är vacker även om jag inte ser ut som attraktiva människor (t ex modeller, skådespelare) på bilder i media.	1	2	3	4	5
		Total:				
		Medelvärde:				

Referenser:

Tylka & Wood-Barcalow 2015. Svensk översättning: Kristina Holmqvist Gattario, Ann Frisén