

איך לשפר את דימוי הגוף שלי?

מראה, מראה, מי הכי יפה?

ליצק: "אני גבוהה יותר מכל הבנות בכיתה, מפותחת מגילי. אני נעלבת כשהבנות צוחקות עלי, אני שונאת את המראה שלי, אין לי הרבה חברות. קוראים לי ג'וראפה, מאוד חשש ועוד כיוונים מעליבים. החברות היחידות שלי לא נראות טוב."

אני מרגישה שהיא חסרת בטחון. ממש חתיכה הילדה הזו, איך היא לא רואה את זה? אני אומרת לעצמי, היא יכולה להיות דוגמנית בעוד כמה שנים. מה עושים?

1. לדבר עם עצמך במראה, להגיד לעצמך כמה את יפה.

2. לחפש את החלקים שאת אוהבת בעצמך.

3. לצפות בטלוויזיה, על מסלול דוגמנות ולראות מה צופן העתיד לגבוהות. אני שואלת אותה אם היא יודעת כמה ילדות גבוהות הופכות את הגובה ליתרון ובחורות לעשות מזה קריירה של דוגמנות.

4. הסתכלי וחישבי על התכונות הטובות שיש בך, איזו ילדה מדהימה את! חברה טובה, תלמידה טובה, מוכשרת בריקוד, מצחיקה, נאמנה והרשימה עוד ארוכה. אם תתחילי לחפש - תמצאי!

