

KROPPSVETTREGLER

KROPP &
SELVFØLELSE

1 RESPEKTER ANDRES KROPPSLIGE GRENSER:

Hvis du ikke blir invitert til å snakke om noens kropp, bør du ikke ta det opp.

2 FINN ANDRE TING Å GI KOMPLIMENTER FOR:

Finne andre ting å komplimentere enn kroppen. Du vet aldri hvordan noen kan oppfatte det. I stedet for å si «Du ser bra ut,» kan du si hvor hyggelig det er å se dem.

3 KROPPEN ER IKKE EN UNNSKYLDNING:

Du trenger ikke å forsvare eller rettferdiggjøre kroppen din. Du har rett til å være akkurat som du er.

4 EN KROPP ER EN KROPP:

Det finnes ikke noe som heter en «sommekropp» eller «ideal kropp». Alle kropper er gode kropper.

5 RESPEKTER ALLE KROPPER:

Alle kropper fortjener menneskelig respekt og anerkjennelse.

6 MAT ER IKKE FIENDEN:

Mat er nødvendig og bra for deg. Ikke se på mat som noe negativt.

7 RETT TIL HELSEHJELP:

Uansett hvordan kroppen din ser ut, har du rett til helsehjelp.

8 SNAKK TIL DEG SELV SOM OM DU ER DIN BESTE VENN:

Ikke kom med negative kommentarer om andres eller din egen kropp. Ord har makt og kan påvirke hvordan folk føler seg.

9 KROPPSPRESS ER IKKE GREIT:

Ikke press andre til å endre kroppen sin. Alle har rett til å føle seg komfortable slik de er.

10 VÆR ET GODT FORBILDE:

Vis respekt og aksept for alle kropper, både din egen og andres. Din holdning kan påvirke andres selvbilde på en positiv måte.

