

نصائح لتكون

لطيفًا مع جسمك



تحدث إلى جسمك
بطريقة لطيفة.
وسّع ذلك ليشمل
الاجسام الأخرى أيضًا.



تناول الطعام من أجل
المتعة وتغذية جسمك
وعقلك.



استمع إلى جسمك. الى
ماذا تحتاج؛ الطعام
والحركة والراحة واللفظ؟



قلل من المقارنات بين
الجسم والمظهر.



حرك جسمك بطرق
تستمتع بها.



مارس التعاطف مع الذات.
امنح نفسك استراحة.
لا يوجد جسم كامل.



أوقفوا التنمر
على شكل الجسم.
عبر الإنترنت. وجها لوجه.



احترم الاختلافات بين
جسمك وأجسام الآخرين.



احتفل بطبيعة جسمك وما
يمكنه القيام به.

في عالم مليء بالخيارات المتاحة، اختر أن
تكون لطيفًا مع جسمك
الامر يبدأ معك!



هل أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من عدم الرضا عن صورة الجسم؟
أنت لست وحدك. التحدث يساعد؛ هل هناك صديق أو شخص بالغ أو معلم موثوق يمكنك التحدث معه؟
لست متأكدًا من أين تبدأ أو ماذا تقول؟ يمكن لمرشدينا النفسيين المدربين على خط المساعدة الوطني
لدى Butterfly دعمك www.butterflynationalhelpline.org.au



Butterfly

TIPS TO BE BodyKind



Speak to your body in a way that is kind. Extend this to other bodies too.



Eat for fun and to nourish your body and mind.



Listen to your body. What does it need; Food, movement, rest, kindness?



Make fewer body and appearance comparisons.



Move your body in ways you enjoy.



Practice self-compassion. Give yourself a break. No body is perfect.



Stop the body bullying. Online. Face to face.



Respect the differences in your body and others.



Celebrate what your body is and can do.

IN A WORLD WHERE WE CAN BE
ANYTHING, BE BODY Kind
IT STARTS WITH YOU!



ARE YOU OR SOMEONE YOU KNOW STRUGGLING WITH BODY IMAGE? You are not alone. Talking helps; is there a trusted friend, adult or teacher you can talk to?

Not sure where to start or what to say? Our trained counsellors on the Butterfly National Helpline can support you

www.butterflynationalhelpline.org.au



Butterfly

BUTTERFLY.ORG.AU