



Corpul meu
poate face lucruri
incredibile...

CARTE-FENOMEN,
PUBLICATĂ
ÎN 23 DE ȚĂRI

MĂ IUBESC AȘA CUM SUNT



Jessica Sanders
ilustrații de Carol Rossetti





Corpul meu
poate face lucruri
incredibile...

CARTE-FENOMEN,
PUBLICATĂ
ÎN 23 DE ȚĂRI

MĂ IUBESC AȘA CUM SUNT



Jessica Sanders
ilustrații de Carol Rossetti



Mă iubesc aşa cum sunt

Jessica Sanders
Ilustrații de Carol Rossetti

Traducere în limba engleză de
Laura Frunză



București
2019

Pentru Sophie,
Îți purtăm mintirea
în inimile și în
faptele noastre.

J.S.

Learning to Love Your Body

Jessica Sanders

Copyright © text și ilustrații Jessica Sanders

Ediție publicată pentru prima dată de Five Mile,
departamentul editorial al Regency Media Pty Ltd, 2019

Toate drepturile rezervate



Editura Litera

O.P. 53, C.P. 212, sector 4,

București, România

tel.: 0213196390; 0314251619;

0752548372

e-mail: comenzi@litera.ro

www.litera.ro

Ne puteți vizita pe

 www.litera.ro

Mă iubesc așa cum sunt

Jessica Sanders

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză Laura Frunză

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Justina Bădoi

Copertă: Andrei Apostol

Tehnoredare și prepress Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SANDERS, JESSICA

Mă iubesc așa cum sunt Jessica Sanders

trad.: Laura Frunză București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3808-3

ISBN EPUB 978-606-073-148-1

I. Sanders Jessica

II. Frunză Laura (trad.)

821.111

Mesaj pentru cititoare

Fetelor,

Spedintoață anima
că această carte să vă ajute
să vă simțiți mai bine în pielea voastră,
o să vă îndrume și o să vă dea putere/reasăștiți
că sunteți minunate așa cum sunteți. Odată
ce vă veți convinge de asta înimă o să vă mai
stea în cale? voi și corpul vostru credibile
o să puteți face orice așă că îndrăzniți
să vă săla lucruri mărețe.

Prietenă voastră,
Jess

Nota autoarei

Această carte a fost scrisă pentru fete și pentru persoanele care se consideră sex feminin în sălbajul
pecarel-am folosit în ea este destinată unui sex anume iar mesajul de bază al cărții este adresat tuturor.
O imagine negativă propriului corp poate afecta pe oricine indiferent de sex, rasă sau orientare sexuală.
M-am inspirat în scrierea acestui text din cercetările mele doctorale în domeniul studiilor de gen și asistenței
sociale precum și din propriile mele experiențe de adolescentă de tânără femeie confruntată cu așteptările realiste
legate de „frumusețea” societății. Mesajul acestei cărți a fost influențat și de concepțiile despre funcționalitatea
corpului de teorie feministe și de mișcarea *body positivity* pentru o imagine pozitivă asupra propriului corp).

Mă iubesc așa cum sunt a fost concepută pentru a fi înțeleasă de mai multe categorii de cititori. Copiii
mai mici de 8 ani pot citi cartea cu ajutorul unui părinte, educator sau învățător. Chiar dacă nu vă înțelege
în întregime textul, copilul va recepționa probabil semnificația imaginilor și ilustrațiilor transmițând un mesaj
puternic și împiedicând importanța fetițelor să aia cunoștințele cât mai devreme în viață.

Corpu^ăueste **unic**

Nimeni nu mai are un corp
ca al tău, iar asta e fantastic!

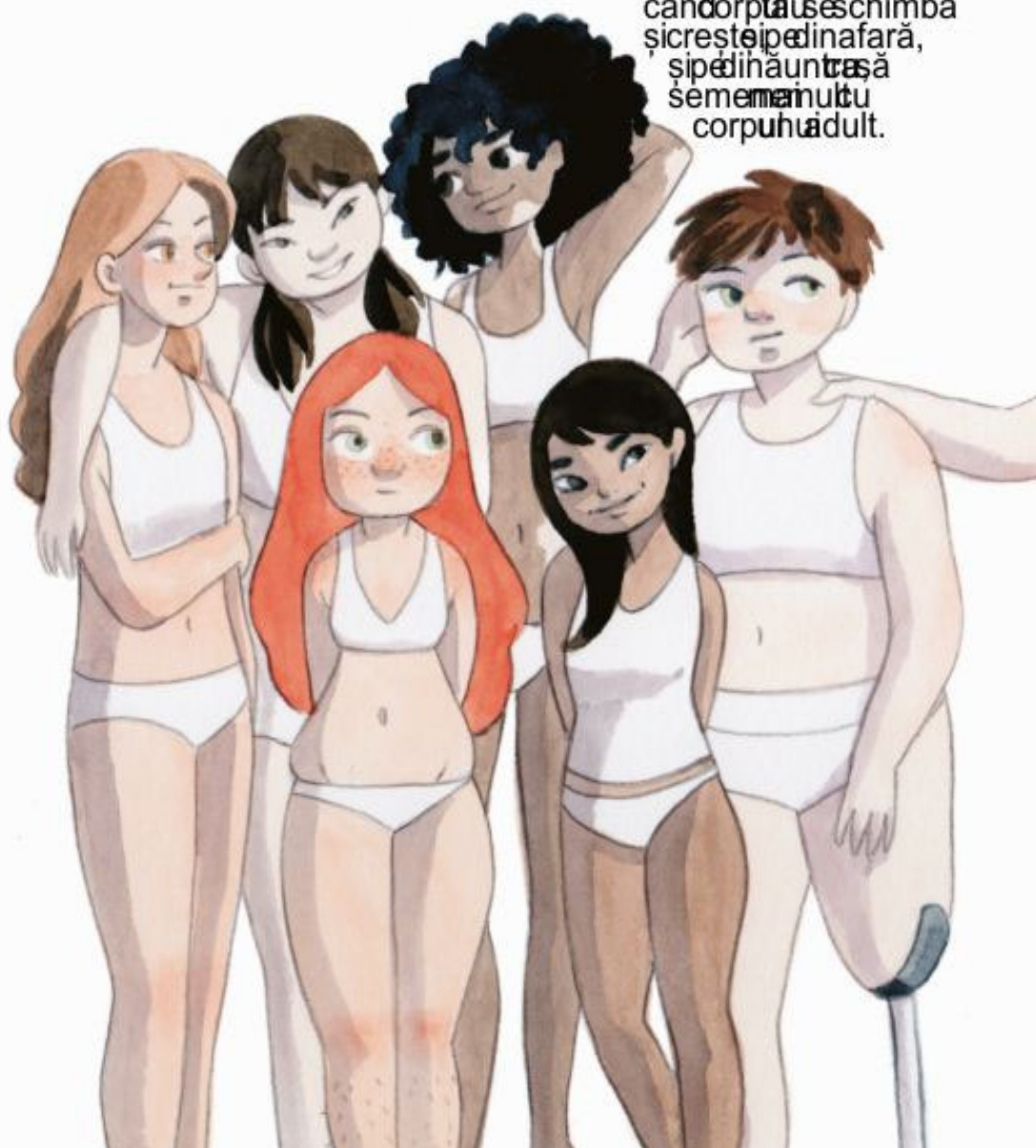


Fiecare corp e altfel
și FIECARE e foarte bun.



Corpuțae într-o continuă schimbare
Cela naimar schimbă de vei observa
atuncând jungla pubertate*.

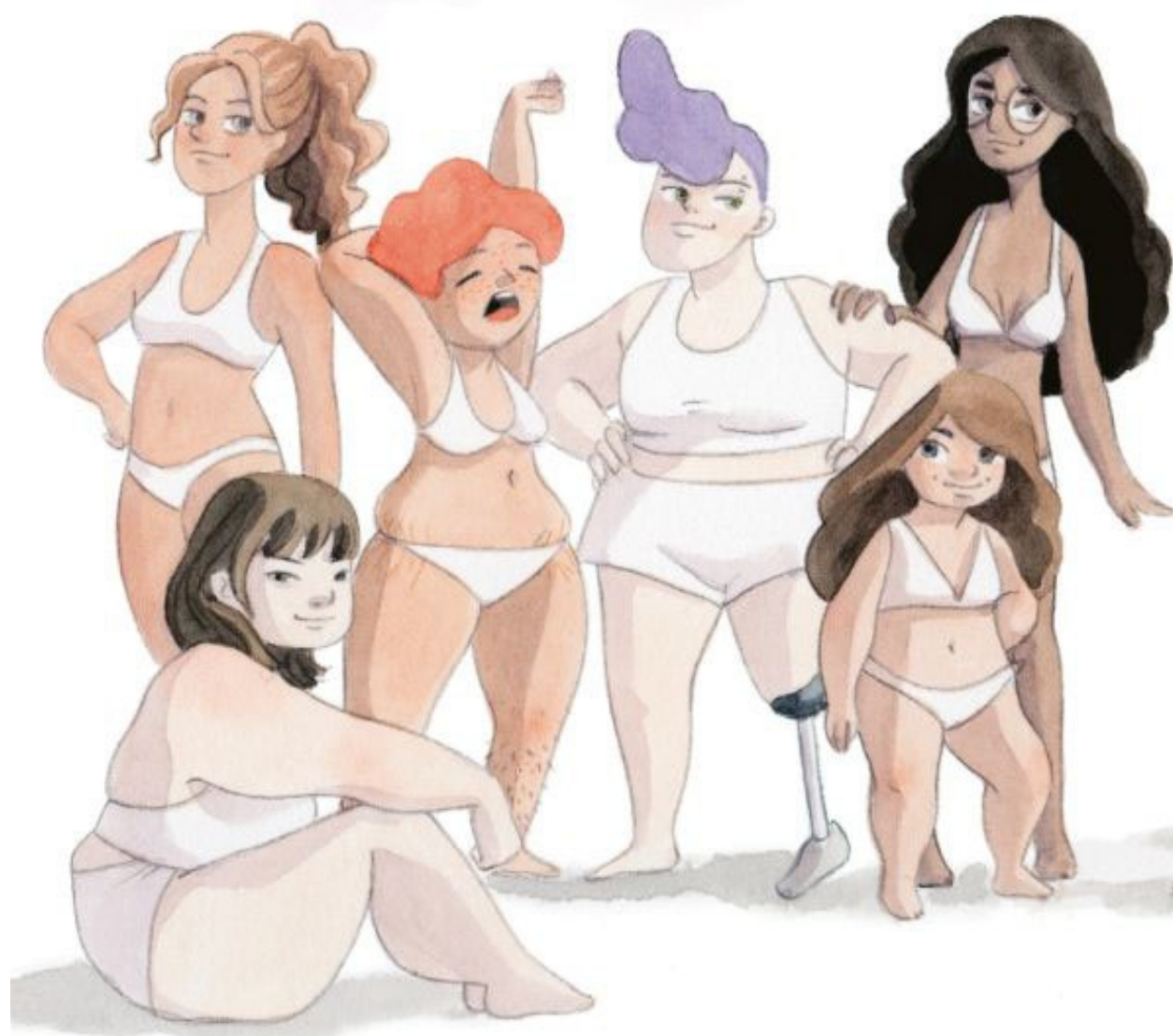
* Pubertate e perioada
când corpul se schimbă
și crește din afară,
și dinăuntru, și
se mănăiește
corpul adult.



Pubertatea e o perioadă în care s-ar putea să simți
ciudat. Corpul tău se va schimba și pedina afară
și pedina untru. Se va face năimare și va ocupa
mai mult spațiu și asta e perfect normal.



Corpurile sunt de toate formele
și fiecare are talentele.
Toate sunt diferite și toate
sunt foarte bune.



Nu există mărime talent sau culoare perfectă.
Ceea ce face altfel decât ceilalți te face
să fii cine ești și ești o persoană înunată

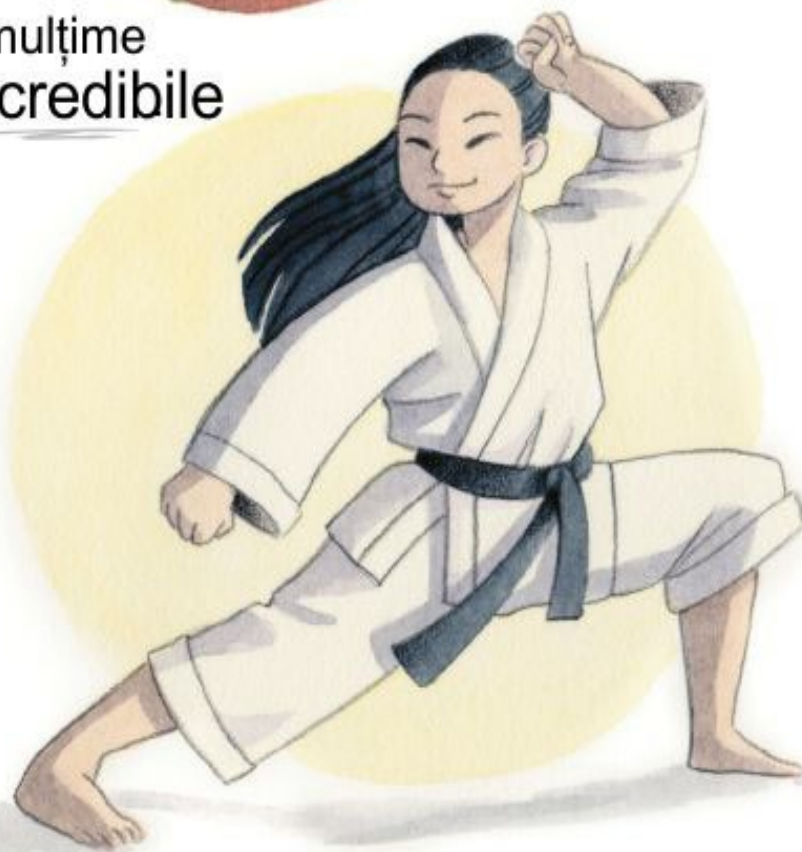


E important să te accepți
să te iubești exact așa cum ești!
Nu aștepta de mâine,
începe chiar acum

Corpurile noastre
sunt **uimitoare**



Pot face multe
de lucruri **incredibile**





Nu sunt făcute doar ca să fie
privite și admirate, sunt
mult mai mult decât atât

Dacă îți vine odată să vii în greutate și iubești
 corpul încearcă să faci listă cu toate lucrurile
 bune pe care corpul tău te ajută să le faci.

Iată câteva exemple:





3) Îmi place să scriu ceea
ce pot vedea în jurul meu
preferat decât televizor
și pot citi cărți.



4) Îmi place să văd mâinile
măi ajut să creez
lucruri frumoase.



5) Îmi place să văd cum
poate să mirosă un
almaș și parfumul
florilor în grădină.



Dacă asta nu te ajută, ia-ți o altă listă cu lucruri utile
 pe care le poți face când simți descurajare. Faptul că
 găsești timp să te ocupi de sufletul și corpul tău înseamnă
 că ai grijă de tine. Grijă fa de tine e un mod excelent
 de a fi bună cu tine însăși și e o aptitudine pe care
 o poți exercita totă viața.

1

Stă în fața
 oglinzii și repetă
 vocea: **CORPUL
 E PUTERECORPUL
 POATE FACE LUCRURI
 INCREDIBILEPUL
 MEU ÎMI APARTINE.**

2

leşti din casă într-o comuniune
 cu natura. Găsește o pădure
 care să te așeze și așteaptă-te
 pe arborele de
 iarbă în mâna pielea.

3

Scripte pe foaie
 lucruri pentru care
 ești recunoscătoare.

4

Îmbracă-te în
 haine strălucitoare
 și dă-le o atitudine
 încrezătoare până
 când îți începi
 să simți așa!

5

Dă muzică **FOARTE** bună
 piesele de preferat și lansează
 cântecul singură!
 O să simți că vine
 să zâmbești săvrei.

6

Ajută prietenii tăi pe cineva din familia ta nefericită să se concentreze pe problemele altora și nu te mai gândi la ale tale. Când ajută pe cineva, te simți mult mai bine.

8

Fă exerciții de stretching într-un dinistru te vor ajuta să te simți bine în corpul tău. Dacă reușești să faci yoga pe internet găsești multe videoclipuri pentru începători.

10

Caută și teitate pozitive, până când găsești una să-ți spună că e adevărată. Tipărește sau notează și-l mereu la tine. Recitește-l atunci când e greu.

7

Învăță să tricotezi sau să croșetezi și să desenezi și să faci activități manuale. Te concentrezi asupra unui singur lucru te ajută să te calmezi.

9

Încearcă să fotografiezi lucruri din casa ta și privește-le pe ecranul telefonului tău. Te poți ajuta să vezi lucrurile altfel și e un mod excelent de a fi creativ.



Dacă reodată ești încercat de una dintre aceste
sugestii, nu te simți bine, este foarte important
să ceri ajutorul unui adult în care ai încredere sau al
unei dintre organizațiile menționate la sfârșitul cărții.





Toată lumea are nevoie de ajutor
câteodată nu ești singură

Corpu~~ă~~ue cuadevăr~~at~~credib~~il~~i,
dac~~ă~~ ascult~~i~~ cuaten~~ți~~ei săl auzic~~ă~~ți vorbește.
Îți va spund~~e~~ c~~ă~~arenevoi~~i~~ trimit~~ă~~nd~~u~~i
semn~~al~~e cochest~~re~~ foart~~e~~ deșteaptă!
Osăți deadeștirec~~ă~~nd~~i~~ nevoi~~s~~ămănânci
și osăte anunț~~e~~ c~~ă~~nd~~i~~ nevoi~~e~~ deodihnă.

SOS
PICANT

Dacă ascultă și daiceea
cei trebuie înseamnă nou
că ai grijă detine.

Uneori ar putea să nu fie în stare să facă lucrurile
pe care ei vreau să le facă. Alteleori ar putea
să ai senzația, în loc să lucreze la tine, de
a nu putea să lucreze în potrivă.

Când simți ceva aduți aminte că face
și el tot ce poate. Fiecare corp e altfel și fiecare
are propriile însușiri. Descoperă însușirile corpului
tău, iubeste-le și acceptă-le așa cum sunt.

Poți să arăți lumii
cine ești și să îți onorezi
corpul dezvoltându-ți
propriul stil



Îmbracă-te pentru tine și în funcție
de cum te simți. S-ar putea să descoperi
căte schimbă de la o zi la alta, și nu i nimic
rău în asta. Căna fericită să te simți
când ești, pur și simplu în săți.



Corpul este un instrument
incredibil, pe care poți
folosi în multe feluri.

Folosește ca să
miști

sărâzi,

săplângi,

săstrângi
în brațe
săatingi.

Folosește-te așa, trăiește viața așa
cum îți dorești, nu uita niciodată
meriți întotdeauna dragoste și respect

Corpul tău e incredibil, adevărat
ești mult mai mult decât atât.

Ești deșteaptă
curioasă



înflăcărată

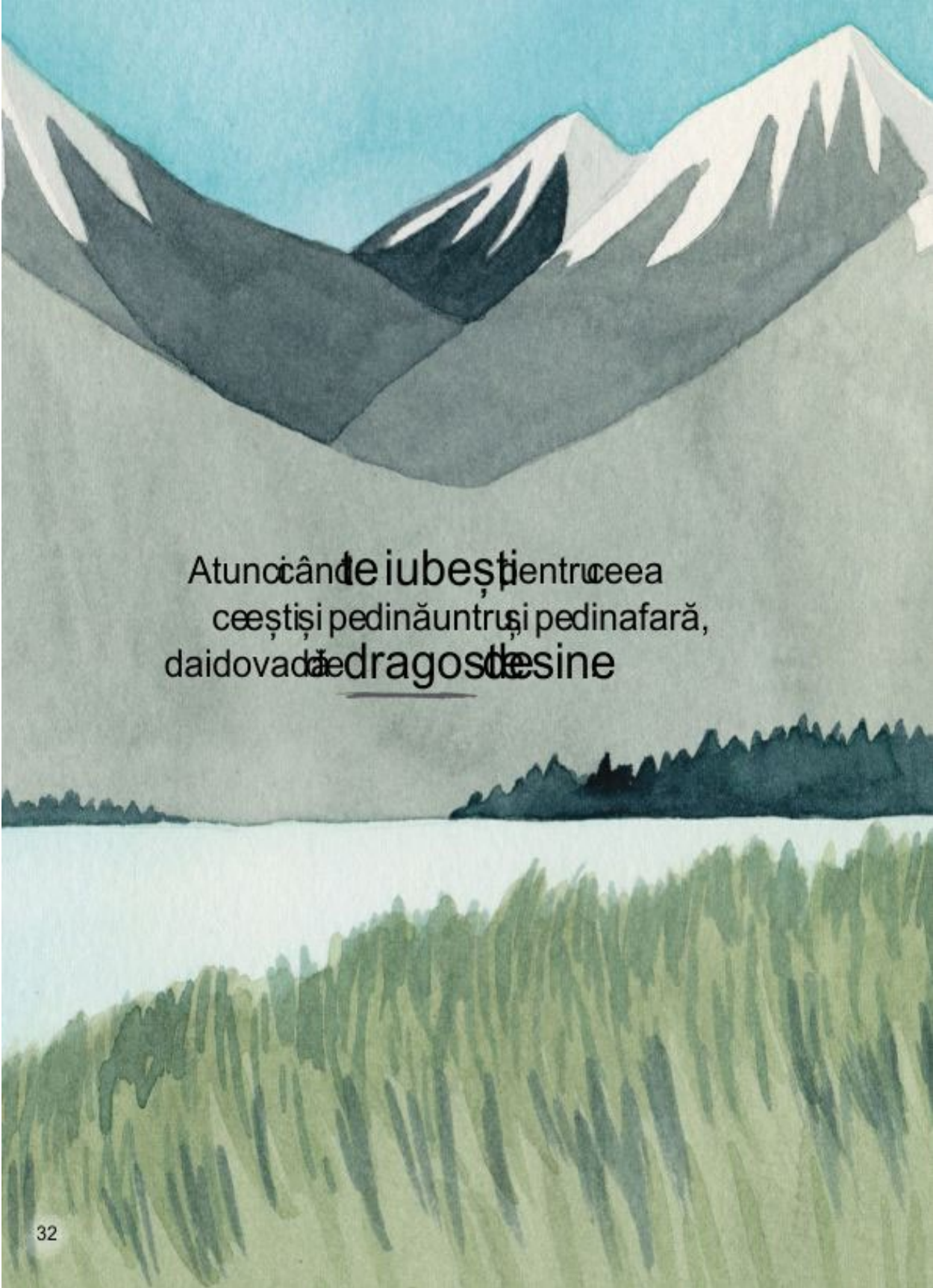
vehementă



bună și
curajoasă.



Acestea sunt doar câteva dintr-
ducările care te fac să fii ceea ce ești.



Atunci când te iubești pentru ceea
ce ești și pe dinăuntru și pe dinafară,
da dovadă de dragoste sine



Dragostea ~~este~~ poate o călătorie
plină de suferință și coborâșuri, este cel
mai important fel de dragoste pentru
că relația ~~pe care~~ ai cutineși cu
corpul tău este cea mai importantă
relație ~~pe care~~ vei avea vreodată.

Arată corpul tău că **iubești** și că
ești **recunoscătoare** și îți dă
Uneori să uiți, alteori să te separi aproape
imposibil și asta e normal. Când se întâmplă ceva,
amintește-te de o sursă bună de cutane în sănătate și să
vorbești și acumai vorbești cu cea mai bună prietenă.

TOATE
SUNTEM
SURORI

Mulți dintre cei din jurul tău învață și ei să aibă grijă de corpul brși să l iubească și să poată ajuta împărtășindu-ți ceea ce ai învățat din această viață și tratându cu aceeași dragoste și bunătate pe care tu ai purtat-o față de tine însăți.

SUNTEM
PUTERNICE!

și acum?

Dacă reodată auzi voce
în mintea ta care îți spune lucruri
răutacioase despre corpul tău, amintește-
ți să fii bună cu tine în săți. Spune
„CORPUL MEU PUTERNIC. CORPUL
MEU POATE FACE UCURURI IMITOARE.
CORPUL MEU ÎMI APARTINE”.

Încearcă să faci listă cu lucrurile
care te ajută să ai grijă de tine.
Ce activități îți dau
stare de calm? Ce te face fericită?
Ține la îndemână să folosești
câteori simți nevoia. Găsește câteva
sugestii în aceste paginile
16 și 17 din această carte.

Ține un jurnal. Scrie
în fiecare zi cum te ai simțit
în ziua respectivă. Dacă ai avut gânduri
negative, scrie ce ai făcut ca ele să
avut gânduri pozitive, scrie cum te ai făcut
să te simți. Dacă ai înclinații artistice,
poți să desenezi sau să pictezi sau
să faci colaj în jurnal.

Notează câteva dintre
lucrurile pe care le faci cu plăcere
și povestește-le. Te ajută corpul
tău să le faci. Când simți că îți vine
greu să iubești, recitește-le și îți
vei aminti toate motivele pentru care
corpul tău merită să fie iubit.
Caută de pe paginile 4 și
15 din această carte.

Dacă reușea
din prietenii tale să spună
ceva despre corpul tău, amintește-ți
când de la cine ai învățat
din această carte. Poți să încurajezi
enumerând tot ce îți place la ea
sau laudând toate lucrurile
minunate pe care le poate
face corpul tău.

Dacă simți că ai saltată
de gânduri negative și ai
vorbit cu cineva în care ai încredere.
E important să vorbești tot
despre ce simți. E un act de
mare curaj să apelezi la ceilalți
și să le ceri ajutorul.

Oricine are nevoie
să ceară câte o dată
ajutor; nu ești
singură.

România

Telefonul Copilului 116 111

Copiii pot suna dacă au probleme sau sunt abuzați în familie,
la școală sau în orice altă situație.

Website www.telefonulcopilului.ro

Asociația Salvați Copiii

Asociația Salvați Copiii România
apără și promovează drepturile copilului
și asigură protecția copiilor în acord
cu Convenția Națiunilor Unite.

Website www.salvaticopiii.ro

Consultă website-ul
www.re-shape.info
pentru mai multe informații
privind organizațiile
desprejindin țarăta.

Pagina de psihologie
își propune să promoveze
sănătatea relațională
în România sub toate
formele sale.

contact@pagina psihologie.ro;
pagina psihologie.ro

SOS Satele Copiilor
România oferă o familie
copiilor care au rămas fără
sprijin parental și susține
și protejează pe cei care
riscă să-l piardă.
www.sos-satelecopiilor.ro

Republica Moldova

Telefonul Copilului 116 111

Website:
www.telefonulcopilului.md

Resurse

Accesează
www.reshape.info
pentru o serie întreagă de resurse
adresate celor care învață să
iubească propriul corp.

**Pentru copiii
între 7 și 10 ani**

Material de tipărit
Informații
pentru părinți
Activități de
concentrare
și atenție

**Pentru copiii
peste 10 ani**

Social media
Yoga și exerciții de concentrare
Informații despre pubertate

**Resurse pentru
educatori**

Planuri de lecție



CorpuŃe
puternic

CorpuŃe poate
face lucruri
uimitoare

CorpuŃe Ńi
apartine



Jessica Sanders

Jessica este scriitoare, militantă și asistentă socială în Melbourne, Australia. În copilărie, fost mereu cea mai înaltă elevă din clasă și nu i-a fost ușor să-și accepte și să-iubească propriul corp. Când Jessica avea 2 ani, mama a înscris-o într-o echipă de volei și tiind că acolo năvăltimea ei va fi binevenită și considerată un avantaj. Jessica învăța treptat că fiecare jucătoare din corpul ei, furniza echipei propriile calități și că toate aceste corpuri diferite erau apreciate. După absolvire, liceul i-a călătorit singură prin multe țări și a urcat câțiva dintre cei mai înalți munți din lume, mereu cu un rucsac greu în spate recunoscătoare pentru corpul ei puternic. În timp, trecând prin suferințe și coborâșurile vieții, a învățat să-și iubească și să-și aprecieze corpul. Apoi, inspirată de experiențele ei, a scris *Mă iubesc așa cum sunt* cu dorința de a educa și a încuraja tinerii să fie în spiritul iubirii de sine. E o carte pe care ea înșiși și-ar fi dorit să o aibă în copilărie. *Mă iubesc așa cum sunt* e darul Jessica pentru tinerii care s-au născut în lume întreagă.



Carol Rossetti

Carol este designer și desenator profesionist și trăiește în Belo Horizonte, Brazilia. Încearcă din toate puterile să promoveze prin arta ei diversitatea și drepturile femeilor. De șapte ani lucrează ca ilustratoare de cărți și designer și este coproprietară a firmei de design Café com Chocolate Design. Atunci când nu desenează sau pictează, îi place să citească sau să se uita la filme.

