

## Vinasamningur

Flestir upplifa sig detta í það að fara að hugsa eða segja eitthvað neikvætt um líkama sinn eða útlit. Þegar við venjum okkur á það þá líður okkur oftast illa. Við verðum óöruggari með okkur og leitum meira og meira eftir samþykki annarra. Til að stoppa þetta skulum við gera með okkur samning. Hér að neðan eru þrjú atriði sem þið lofið að standa við. Þið lofið einnig að aðstoða hvort annað að standa við samninginn.

Farið vel yfir hann og undirritið svo nöfn ykkar og dagsetningu neðst. Hver og einn þarf að eiga sitt eigið eintak af samningnum. Undirritað af öllum í hópnum.

1. Við lofum hér með að hætta að tala illa um líkama okkar eða útlit. Þegar einhver okkar gerir það þá stígum við hin inn og stoppum hann eða hana og minnum á samkomulagið.
2. Þegar við stöndum okkur sjálf að því að tala illa um líkama okkar eða þegar einhver í hópnum minnir okkar á samkomulagið þá mun ég í staðinn segja eitthvað jákvætt um þann líkamshluta sem ég var að gagnrýna.
3. Næst þegar einhver hrósar mér ætla ég ekki að mótmæla því heldur draga andann djúpt og segja "Takk!" - Ég ætla ekki að segja "Nei - ojjj - ég er svo....".

Undirskriftir: