

Inspiroivat teot

Järjestä osallistava muotinäytös!

Jessica Shire, brittiläinen partiotyttö, järjesti Positively Me! -muotinäytöksen. Siinä mallit, joista monilla on näkyviä ja näkymättömiä erityispiirteitä, pukeutuivat johonkin sellaiseen, mitä he eivät normaalisti pitäisi itsevarmasti yllään.

Kehu ihmisiä (ei heidän ulkonäöstään)

"Minusta on ihanaa, miten ilmeesi kirkastuu, kun puhut tai teet..."

"Kun kerroit minulle ..., se todella avasi silmäni uusille näkökulmille."

"Olen niin ylpeä siitä, miten sisukas olet."

Käytä T-paitoja tai kiinnitä julisteita tietoisuuden lisäämiseksi

Puhu perheesi kanssa kehopuheesta

"Sano ei kehopuheelle - miksi meidän kaikkien pitäisi näyttää samalta?!"

Kirjoita tai julkaise runo!

Julkaise sosiaalisessa mediassa

The Real People Project on Yhdistyneestä kuningaskunnasta kotoisin olevien partiotyttöjen Victorian ja Sophien perustama hanke, jonka tarkoituksena on lisätä monimuotoisuutta kaikissa median muodoissa.

Kirjoita peileihin myönteistä kehonkuvaa edistäviä sanomia

Jaa kyselytutkimuksia tai järjestä webinaareja

Brown & Beautifulin loi kaksi partiotyttöä, Shauna Grenadasta ja Lucia Zimbabwesta, ja se pyrkii puuttumaan ihon vaalentamiseen kaikkialla maailmassa.

Puhu radiossa

Pakistanissa partiotytöt saivat radiojuontajan lähettämään ohjelmansa, jossa he kannustavat ihmisiä keskittymään ulkonäkönsä sijasta taitoihinsa ja kykyihinsä.

Järjestä elokuvailta tai valokuvaus

"Etelä-Afrikassa partiotytöt kutsuivat yhteisönsä uimapukukuvaukseen ylistääkseen vartalojen monimuotoisuutta: "Älkää tuomitko ihmisiä heidän ulkonäkönsä perusteella. Kaikki ovat ainutlaatuisia ja heillä on oma vartalotyyppinsä".

Kirjoita ja jaa vetoomus

Norjan hallitus on muuttanut maan markkinointilakia siten, että kaikkiin kuviin on nyt lisättävä merkintä, jos niissä on käytetty suodattimia tai muita muokkausohjelmia.

Lähetä viesti ystävälle lisätäksesi tietoisuutta

Lähetä ystävillesi viesti sovelluksen kautta tai tekstiviestinä kauneusihanteita koskien: "Muista, että olet arvokas ja rakastettu, näytinpä miltä tahansa. Yritä olla vertaamatta itseäsi mahdottomiin kuviin, joita näet ympärilläsi – ansaitset olla vapaasti oma itsesi!"