



PAINORAUHAN JULISTUS

Tämä julistus on ilosanoma jokaiselle,
joka tuntee olonsa epävarmaksi siitä,
onko maailmaan kelpaava sellaisena kuin on.

Sen sijaan,
että ottaisin omakseni ulkopuolelta tulevia määritelmiä
tai vertaisin itseäni muihin,
voin aloittaa päiväni kysymällä itseltäni:
mitä minulle todella kuuluu ja mitä tänään tarvitsen?

Olen oivaltanut,
että elämäni on liian arvokas heitettäväksi hukkaan
uskomalla ympärillä metelöiviä arvostelevia ääniä.

Mieluummin määrittelen itse, mikä on minulle parhaaksi,
sillä olenhan itse oman itseni paras asiantuntija.
Niinpä haluan opetella katsomaan itseäni lempeämmin.

Joka päivä on mahdollisuus kasvaa oman elämäni sankariksi.
Ja se, ettei yritä muuttaa itseään vastaamaan
jonkun muun luomia normeja,
vaatii rohkeutta ja viisautta enemmän
kuin yhdenkään ulkopuolisen vaatimuksen täyttäminen.

Myös Sinulla on oikeus hyväksyä itsesi sellaisena kuin olet.
Myös Sinulla on oikeus nauttia elämästä.
Sinulla on oikeus päättää,
miltä näyttää ylläsi kauneus ja miltä tuntuu kehossasi hyvä olo.

Sinulla on oikeus kuulla oman äänesi sanovan Sinulle,
että olet arvokas juuri sellaisena kuin olet.
Sinulla on oikeus pysähtyä kuulemaan, mitä kehosi kaipaa.
Sinulla on oikeus tehdä itsellesi hyvää
syömällä sopivasti kehosi kaipaamaa ruokaa.

Sinulla on oikeus liikkua ilosta.
Sinulla on oikeus pyytää apua.
Ja Sinulla on oikeus muuttua ja kasvaa.

Tämä päivä on juhla jokaiselle arvokkaalle,
kauneuden ja elämän erilaisuuden juhla,
juhla oikeudelle olla sellainen kuin on.

Näillä sanoilla julistan Painorauhan
– rauhan olla omankokoisensa!