



## EL MANIFIESTO DEL CUERPO

# I M A G I N A

Imagina un mundo en el que todos los cuerpos son valorados y todas las personas son apoyadas en cultivar autocuidado compasivo.

## ASÍ ES COMO LLEGAMOS AHÍ

### INTERRUMPE

Interrumpe las injusticias que conducen a la insatisfacción corporal, alienación, vergüenza, trauma, mala salud y desconexión corporal, incluyendo la discriminación por peso, raza, género, discapacidad, edad y clase, entre otras.

Desafía las narrativas que centralizan a las personas privilegiadas y que excluyen, marginan y transgreden a otras.

### CREE

Cree en nuestro poder para sanarnos a nosotrxs mismxs y a la cultura.

### CONECTA

Conecta con la creciente comunidad que reconoce, valora y celebra las múltiples identidades que enriquecen nuestra experiencia.

### NUTRE

Nutre tu compasión por ti mismx y por otrxs. Apoya a todxs para que desarrollen la resiliencia necesaria para vivir bien en un mundo injusto.

### RESPETA

Respetar - a todos los cuerpos, sin importar apariencia, tamaño, forma, género, edad, clase, capacidad, o las muchas otras características que nos hacen humanxs.

### TRANSFORMA

Transforma la cultura de injusticia que limita nuestra humanidad en una comunidad global más justa, compasiva y respetuosa.

**IMAGINA, INTERRUMPE, NUTRE, RESPETA, CREE, CONECTA, TRANSFORMA.**