



මගේ ශරීරය මගේ ශරීරයයි ශරීර ආරක්ෂණ නීති

www.mybodyismybody.com



මගේ ශරීරය මගේ ශරීරයයි

මගේ ශරීරය මට අයිතියි
කිසිවෙකු මට රිදවිය යුතු නැත
කිසිවෙකු මාගේ පෞද්ගලික
කොටස් වලට අත නොතැබිය
යුතුය, මම මාගේ ශරීරයේම
අධිපතියා වෙමි !!



එය නිවැරදි යැයි හැඟෙන්නේ නැත්නම්
නොකරන්න මම දන්නා දේ කිරීමට
මිනිසුන් මාව පොළඹවා ගැනීමට
උත්සාහ කළහොත් එය වැරදි
මම "එපා" කියන්නමි

පසුව යමෙකුට කියන්න
මට අපහසුතාවයක් හෝ බියක්
දැනෙන දේ කිරීමට මිනිසුන්
උත්සාහ කළහොත් මම "එපා" යැයි
පවසමිසමහර අය
THEN TELL SOMEONE

මට ගැටලුවක් තිබේ නම්

මම කෙනෙකුට
කියන්නමි

මම කාට කියන්නද

මට "ආරක්ෂිත
වැඩිහිටියන්"

යැයි අම්මාට හෝ
තාත්තාට, නැන්දාට හෝ
මාමාට ආච්චිට හෝ
සීයාට, ගුරුවරයාට හෝ
ජ්‍යෙෂ්ඨ උපදේශකට කිව
හැකිය.



ඔවුන් මාව විශ්වාස කරන්නේ
නැත්නම්

මම වෙන කෙනෙකුට කියන්නමි
කවුරුහරි මට උදව් කරන තුරු දිගටම
කියන්න



මගේ ශරීරය මගේ ශරීරයයි ශරීර ආරක්ෂණ නීති



www.mybodyismybody.com



රහස් එපා කියන්න

කවුරුහරි මට රිදෙනවා නම්, මට
හිරිහැර කිරීම හෝ මට
අපහසුතාවයක් දෙනෙන දේ කිරීම සහ
ඔවුන් එය රහස් ක් ලෙස තබා ගැනීමට
මට කියන්න -
මම රහස් එපා යැයි කියමි



පොද්ගලික කොටස්

මගේ පොද්ගලික කොටස් නම් මගේ පිහිනුම්
ඇඳුම් කට්ටලය හෝ මගේ යට ඇඳුම්
ආවරණය කරන කොටස්
කිසිවෙකු මාගේ පොද්ගලික කොටස් වලට
අත නොතැබිය යුතුය
කිසිවෙකුට ඔවුන්ගේ පොද්ගලික කොටස්
ස්පර්ශ කරන ලෙස මට පැවසිය නොහැක,
කිසිවෙකු මාගේ පොද්ගලික කොටස්වල
ඡායාරූප ගත නොකළ යුතුය

මට ගැටලුවක්
තිබේ නම්

මම කෙනෙකුට
කියන්නමි



ශරීරයේ සෑම
කොටසකටම රේඛාවක්
අඳින්න

කෙස්
ඇස්
නාසය
කට
අත්
අත්
ඇඟිලි
පොද්ගලික කොටස්
කකුල්
පාදය



ශරීරයේ සෑම
කොටසකටම රේඛාවක්
අඳින්න

කෙස්
ඇස්
නාසය
කට
අත්
අත්
ඇඟිලි
පොද්ගලික කොටස්
කකුල්
පාදය