

SELF-CHECK:



Pano ko nakikita ang aking sarili?

Ito ay ilan sa mga
kataga na maaring
maisip o
maramdaman ng
LGBTQ+ community
tungkol sa kanilang
sarili...



Nahihiya, nagkakaroon ng mababang pag-tingin,
o nadidisappoint sa sarili dahil LGBTQ+ ka

C



Pagiisip na maaaring nasira ng pagiging
LGBTQ+ ang buhay mo

H



Pagiisip na maaaring ikaw ay isang potensiyal na
kahihiyan para sa mga taong nasa paligid mo,
tulad ng iyong pamilya

E



Pagiisip na hindi gusto ng iba na magkaroon ng
relasyon o pagkakaibigan tungo sa iyo

C



Pagbabago ng mga kilos o galaw para maitago
ang iyong gender

K



Nangangamba na maituring na miyembro ng
LGBTQ+ community





Pag-aalala na ang pagiging LGBTQ+ ay magiging sagabal sa pagtatagumpay mo sa career o sa pagkakaroon ng masayang relasyon

C



Pag-o-overcompensate dahil LGBTQ+ ka

Halimbawa: Sinusubukan mong mapagtagumpayan ang iyong pag-aaral para “makabawi” sa pagiging bakla.

H



Pakiramdam na hindi ka kailanman tatanggapin o mamahalin nang buo ng sinoman dahil sa iyong gender

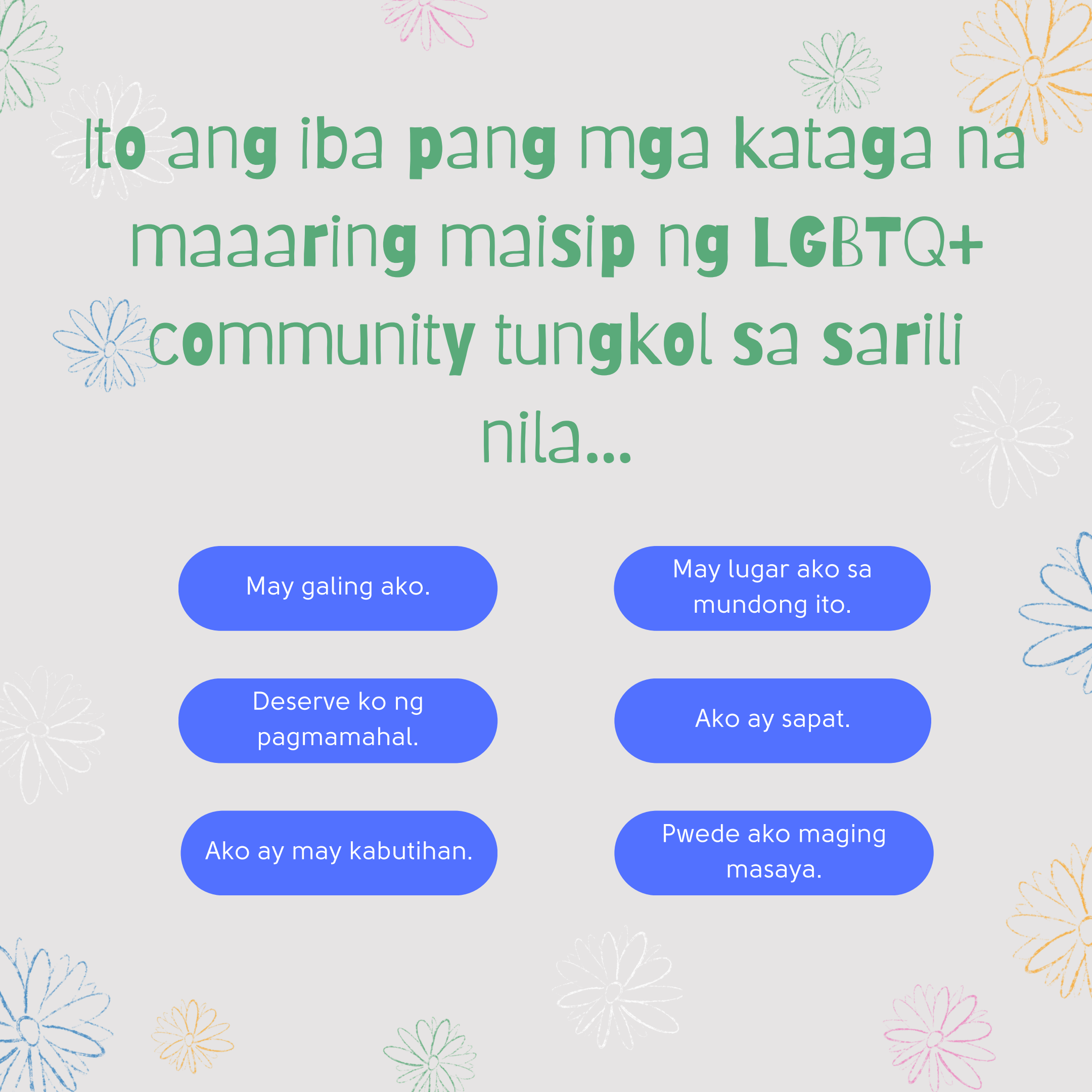
E



Paglaban o pag-pili na hindi tanggapin ang sarili mong gender

K

Kung nalaman mo na tulad mo, may iba rin na **ganito** ang maaaring nararamdaman o naiisip tungkol sa kanilang sarili, ano ang nais mong sabihin o gawin upang mapagaan ang kanilang loob? Isulat ito sa ilalim ng mga kataga.



Ito ang iba pang mga kataga na maaaring maisip ng LGBTQ+ community tungkol sa sarili nila...

May galing ako.

May lugar ako sa
mundong ito.

Deserve ko ng
pagmamahal.

Ako ay sapat.

Ako ay may kabutihan.

Pwede ako maging
masaya.

**Tandaan, hindi mali o masama
ang iyong gender. Mahalaga ka at
deserving ng pagmamahal at
respeto. Mahirap at masakit
magkaroon ng stigma tungkol sa
sarili, ngunit may kakayahan
tayong piliin ang mas
mapagmahal na pagtingin sa
sarili.**



RAINBOW FUND

THE PROJECT

