

Posvátné sešersví

Dohody našeho kruhu

Tento kruh je posvátný prostor. Prostor, kde se každá žena může cítit viděná, slyšená a držena – přesně taková, jaká je. Abychom tuto hloubku mohly spolu prožívat, vstupujeme do společné dohody:

1. CO JE ZDE ŘEČENO, ZŮSTÁVÁ V KRUHU

- Sdílíme ze srdce a nasloucháme beze slov, která bychom odnášely dál.
- To, co zde zazní, patří tomuto kruhu. Uchováváme důvěru a bezpečí všech žen.

2. SDÍLÍM JEN O SOBĚ

- Mluvím ze své zkušenosti, ze svého těla, ze svého srdce.
- Neradím, nehodnotím, nesrovnávám.
- Sdílím jen to, co je pravdivé pro mě.

3. NASLOUCHÁM S OTEVŘENÝM SRDCEM

- Naslouchám tak, abych slyšela duši druhé ženy, ne abych odpovídala.
- Držím ji v její pravdě, i když je jiná než ta moje.

4. VŠECHNY POCITY JSOU VÍTANÉ

- Radost, slzy, smích i ticho mají své místo.
- Nemusíme nic opravovat. Nemusíme být jiné.
- Tělo ví. A kruh tě drží.

5. CTÍM SVÉ HRANICE I HRANICE OSTATNÍCH

- Jsem zodpovědná za svou energii, své slzy i své „ano“ a „ne“.
- Ctím prostor druhých žen i svůj vlastní rytmus.

Posvátné sešersví

6. UČÍME SE BÝT V PŘÍTOMNOSTI

- Když vstupuji do kruhu, odkládám rozptýlení a plně se ladím.
- Zapaluji svíčku, zpomaluji dech – a dovoluji si být tady, teď.

7. TENTO PROSTOR JE BEZE STUDU

- Zde není správně ani špatně. Jen pravda, která proudí tělem.
- Spolu tvoříme svět, kde je ženské tělo zdrojem moudrosti a potěšení.

Tato dohoda nás drží, když procházíme
změnou, otevřením i neznámem.

A každá žena, která do tohoto kruhu vstoupí,
je jeho spolutvůrkyní.

Tvá přísaha sestersví

Posvátný kruh žen

Naše společná cesta je intimní, smyslná a hluboká. Abychom všechny mohly cítit bezpečí a důvěru, chci tě poprosit o respektování jemných principů, která chrání nás i energii celé skupiny.

CO SDÍLET MIMO SKUPINU

- Mluv o tom, co jsi cítila ty, co ti program přinesl, jak tě to ovlivnilo.
- Nesdílej konkrétní cvičení, obsah programu ani příběhy jiných žen.
- Například: „Díky Posvátnému striptýz se cítím víc...

JAK SPOLU FUNGUJEME UVNITŘ SKUPINY

- Jsme sestry, jsme tu pro sebe.
- Respektujeme rozdíly, všechny příběhy, všechny touhy.
- Podporujeme se, oslavujeme se a dáváme prostor radosti a potěšení.
- To, co se říká uvnitř skupiny, zůstává uvnitř – důvěra je naše posvátná síla.
- Každá má právo a možnost své vlastní exprese, oblečení, make up, slovo, pohyb.

MŮJ JEMNÝ ZÁVAZEK

Slíbím si, že budu:

- Držet důvěrnost a chránit soukromí ostatních. Nikdy neříkat jména účastnic.
- Respektovat, že prostor slouží k praktikování a sdílení, ne k debatám nebo nevyžádaným radám.
- Přinášet svou pravdu, smyslnost a radost, a být autentická.
- Řešit případné napětí zodpovědně s Michaelou, případně i soukromě...s laskavostí k sobě i ostatním ženám.

Společně tvoříme **bezpečný, smyslný a živý prostor**, kde může každá z nás být svobodná a plná života