

Tvoje hodná holka

Zpomal. Vnímej dech. Polož dlaně na srdce nebo lůno. Nech odpovědi přicházet skrze tělo, ne z hlavy. Tento list není o tom vymyslet správnou odpověď, ale o tom ucítit pravdu, kterou tělo už dávno zná.

OTÁZKY PRO SEBEREFLEXI NEBO JOURNALING

1. Kde ve svém životě cítím, že musím být „hodná“, abych byla milována nebo přijatá? (Rodina, partnerství, přátelství, práce...) Vyhovět ostatním, pečovat, něříct svůj názor, abych někoho nezranila... Jaké emoce se mi pojí s tím, když jsem „nepohodlná“? Co ve mně spouští vina, stud nebo strach?
2. Kdy naposledy jsem potlačila své opravdové „NE“ – ze strachu, že zklam, že ztratím lásku nebo klid? Jak se to projevuje v mém těle? (stažení, napětí, zadržovaný dech, tlak v hrudi...)
3. Jak často a v jakých situacích říkám „ANO“, i když cítím, že nechci? (Společenské tlaky, vztahy, sex, práce, rodina...)
4. Kde hledám uznání, pochvalu nebo potvrzení zvenčí místo toho, abych si je dala sama sobě?
5. Kde se srovnávám – a kdy tím zrazuji svou jedinečnost?
6. Jaké přesvědčení mám o tom, co znamená být „dobrá žena“ (např. ta, která se stará o všechny, která se nehněvá, která má všechno pod kontrolou...)
7. Co pro mě znamená být dobrá milenka (např. sex na pořádání, musím muži poskytnout orální sex, musím si kvůli sexu oholit nohy, už to nebylo dlouho tak by jsme měli...)
8. Co by se stalo, kdybych si dovolila být plně autentická – ne dokonalá, ale pravdivá? Jak by to vypadalo v mém těle, v mém životě, v mých vztazích?