

SPLETNI TEČAJ

5 KORAKOV DO ZDRAVIH GINEKOLOŠKIH ORGANOV



**E-knjižica z vajami:
OZAVEŠČANJE SEBE IN ANALIZA
SAMOPODOBE**

Nika Soršak

TOČKA ZDRAVJA

Lepo pozdravljena :)



Pod 2. korak lahko opredelimo našo samopodobo oz. kakšen občutek pripadnosti do sebe si razvila v svojem otroštvu.

Občutek pripadnosti je povezan z našo samopodobo, odnosom in osebnostnim pogledom, ki ga imamo sami na sebe. Je občutek, ki je čista osnova našega delovanja in se v našem otroštvu oblikuje med prvimi. Je eden izmed tistih občutkov, na podlagi katerega si lahko oblikujemo zdravo pristno samopodobo, v eni skrajnosti pretiran ščit in dokazovanje ali pa v drugi skrajnosti pretirano šibkost in viden občutek manjvrednosti. Iz blokade na občutku pripadnosti se lahko razvijejo pod enote kot so:

- pritiskanje na sebe,
- pretirano dokazovanje,
- primerjanje,
- zapiranje v sebe,
- iskanje vloge v materialnem svetu,
- perfekcionizem,
- nenehno iskanje ljubezni in občutka, da nekam pripadamo,
- zadovoljevanje potreb drugih in iskanje občutka, da nas bo nekdo imel rad, da nas bo nekdo opazil in slišal,
- nenehno iskanje vrednosti skozi zunanji svet, bežanje od sebe,
- skrivanja za ščitom in umetno trdnostjo, življenje na primer v moški energiji.

Blokado na občutku pripadnosti in pod enote nam v prvi vrsti izzove ali okrepi tudi naš partner.

V nadaljevanju te knjižice si boš lahko zabeležila kaj si ozavestila o sebe, svoji samopodobi in le to povezala tudi z izvornimi jedri iz primarnega okolja.

ANALIZA MOJE SAMOPODOBE

ANALIZA FIZIČNE PODOBE

Spodaj si opredeliš kako vidiš svoje fizično (V nasprotju z fizično analizo v tem delu telo in kaj te v osnovi moti. Smiselno je tudi, opredeliš vse negativne osebnostne lastnosti, da si opredeliš, kateri občutki se ti pojavljajo za katere meniš, da so izpeljanka tvoje nizke ko analiziraš svojo fizično podobo:
(Občutek sramu, zavračanje sebe, vidiš same potrditev, primerjanje, "napake, pomanjkljivosti",...)

ANALIZA OSEBNOSTNE VREDNOSTI

lastne vrednosti: dokazovanje, iskanje, občutek manj vrednosti, nevidnosti in neslišanosti, perfekcionizem,...)

SI MORDA
RAZVILA?

**ŠČIT/ DOMINANCO ALI
ŠIBKO ENERGIJO**

Zabeleži si globljo analizo svojih osebnostnih lastnosti, ki jih lahko povežeš s svojim ščitom ali šibkostjo. Le-to lahko povežeš z odnosom s starši oz. osebami, ki so bili del tvoje vzgoje v primarnem okolju. Tako lahko trenutno stanje povežeš z izvornimi jedri (so te morda primerjali z bratom/sestro, te niso nikoli pohvalili oz. ti dali potrditev, so imeli visoka pričakovanja, si zmeraj poslušala njihove težave in jih reševala,...)

MOJE OSEBNOSTNE LASTNOSTI, KI SO LAHKO POSLEDICA MOJEGA ŠČITA IN DOMINANCE, HKRATI PA V OZADJU SKRIVAJO NIZKO LASTNO VREDNOST (na primer glasna komunikacija, pogosto vsiljevanje svojega prav, nestrinjanje z drugimi,...):

MOJE OSEBNOSTNE LASTNOSTI, KI SO LAHKO POSLEDICA MOJE ŠIBKOSTI, HKRATI PA V OZADJU SKRIVAJO NIZKO LASTNO VREDNOST (pogosto igranje žrtve, zapiranje v sebe, pogosto izpostavljanje sebe kot manj vredno z željo, da bi me drugi morda vseeno pohvalili,...):

KATERI NAPAČNI VZORCI, KI SE NAVEZUJEJO NA SAMOPODOBO LAHKO POVZROČajo BLOKADO NA TEM PODROČJU:

- Strah pred izražanjem sebe, zatiranje lastne energije zaradi kompleksov in notranjih omejitev.
- Občutek manjvrednosti, pogosta primerjanja z drugimi, lahko tudi zavist in obrekovanje drugih.
- Pretirana podrejenost v partnerski zvezi, čustveno zapiranje in dajanje sebe na zadnje mesto – v tem delu se v ozadju skrivajo obsojanja in potlačena čustva, ki v resnici motijo samo ravnovesje v tem predelu.

NERAVNOVESJE V TEM PREDELU LAHKO POVZROČajo DOLOČENI NOTRANJI KONFLIKTI, S KATERIMI PA SE SOOČAO PREDVSEM MOČNEJŠE ŽENSKE ENERGIJE:

- močan ščit in čustvena izolacija - jaz sem samozavestna, meni nič ne pride do živega, v resnici pa globoko v sebi ženska čuti nemoč in razne komplekse,
- notranji krč in nizka lastna vrednost, ki je skrita za močno osebnostjo, glasno komunikacijo in pikrim odnosom,
- pretirano obvladovanje zunanjega sveta, pretiran perfekcionizem in neprestano dokazovanje ter boj,
- dokazovanje skozi kariero, skrivanje kompleksov za različno vlogo družbi, za denarjem, izobrazbo ...

Kadar je ženska pod vplivom teh vzorcev in seveda posledičnih čustev in notranjih konfliktov se na nivoju ginekoloških organih lahko ustvarjajo določene čustveno energetske blokade. Sprva lahko takšne blokade, ki na začetku medicinsko niso izmerljive in vidne, ženska zaznava preko nepojasnjenih simptomov, kasneje pa lahko pride že do medicinsko opredeljenih fizičnih težav.

Močnejše ženske energije se zaradi umetne trdnosti in ustvarjenega ščita čez življenje velikokrat čustveno izolirajo, kar pa jim povzroča močno blokado v predelu ginekoloških organov. Lahko bi rekli, da imata tako ena kot druga ženska energija težave pri občutku pripadnosti in pravi pristni samopodobi, le da se močnejše ženske na videz drugače izražajo, so po navadi bolj vidne, slišane, hkrati pa se že navzven čuti konflikt.

KAJ PA SEDAJ?

V nadaljevanju je smiselno, da si preden začnemo z vajo na podzavestni ravni, odgovorimo na spodaj opredeljena vprašanja:

ALI SEM V PRIMERU, DA SEM OZAVESTILA, DA IMAM UMETEN ŠČIT IN UMETNO DOMINANCO LETO PRIPRAVLJENA TUDI SPUTSTITI? DA NE

Kateri strahovi in pomisleki se ti ob misli na to aktivirajo?

ALI SEM V PRIMERU, DA SEM OZAVESTILA SVOJO ŠIBKOST IN PASIVO, PRIPRAVLJENA ZGRADITI SVOJ TEMELJ IN PREVZETI ODGOVORNOST ZA SEBE? DA NE

Kateri strahovi in pomisleki se ti ob misli na to aktivirajo?

Skozi katere zunanje faktorje pogosto iščeš lastno vrednost in zapolnjuješ notranjo praznino? (preko vloge, službe, denarja, oblačil, oklepanja otrok ...):

Skozi vajo "analiza moje samopodobe" lahko tudi na podzavestni ravni analiziraš svoje omejitve in si priznaš nekatere blokade na samopodobi. To vajo je smiselno narediti takrat, ko čutiš, da si pripravljena na določeno spremembo, hkrati pa, da si pripravljena po eni strani priti ven iz šibkosti ali po drugi strani spustiti ščit.

Kasneje lahko en del izvornih jeder za točno določene osebnostne omejitve analiziraš tudi skozi vajo "analiza izvornih jeder". Vaja, ki te bo peljala v izvorno jedro, kjer so določene omejitve, strahovi, kompleksi, občutki ne pripadnosti in še in še sploh nastali.

Sedaj že bolje poznaš sebe in si še en korak bližje do zdravih ginekoloških organov.

Če imaš kakšno vprašanje oz. bi si želela kakšen dodaten nasvet smo ti z veseljem na voljo na **brezplačni celostni osebnostni analizi**.

Za termin lahko pišeš na nika@tockazdravja.si ali na 051-315-855 :)

