

## KADINLIK SİZE NE ANLAMA GELİYOR?

- “Kadın olmak” kelimesi içinizde hangi duyguyu uyandırıyor. Omuzlarınıza ağırlık mı çöküyor, bedeninize mutsuzluk hissi mi yayılıyor ya da bunların tam tersi olarak “kadın olmak” size gurur verici mi geliyor. Kendinizi seksi, etkileyici, farklı ve olağanüstü mü hissediyorsunuz?
- Kadınlığın zorlu örnekleri, kadın olmanın acı hikayeleri ile büyüyen kız çocukları “off bu kadınlık ne zor” ön yargısı ile yaşarlar. Yani kadın olmak zor mu? Sorusunun cevabı kadının zihnine ve bedenine bu hikayeler ile yazılmıştır.
- Kadın için kendisini çok mükemmel görmek de aynı derece yüküdür. Hayatları “Nasıl herkesten üstün olabilirim” çemberinde geçer. Bilinçaltıları, üstünlük duygusunun yara almaması için farklı farklı stratejiler geliştirir durur.
- Her iki durumda da (değersizlik veya mükemmellik hissi) varoluş çizgisinden çıkmış, kadının zihin-beden-ruh dengesi, sağlığı bozulmuş olur.
- Kadınlığın güzelliklerini yaşamayı tercih eden kadın mızızlanmalarından, erkek gibi olma çabalarından vazgeçmeli, kadınlığını kabul etmelidir. Sevgi ve minnetle kabul etmek dengeyi sağlar.
- Kendi değerinizi fark ederek varoluş bilincine ulaşmak için çabalamalısınız.
- Bedenimizde hissettiklerimiz, bilinçaltı ile direk bağlantılıdır. Onlara kulak vermeyi öğrenmek bedenin nefes almasını sağlar.