

Vérnővéri sebek gyógyítása

(kivonatos fordítás az eredeti, Patricia Ireland által írt cikkből: <https://www.elephantjournal.com/2018/08/ladies-we-have-to-heal-the-sister-wound/>)

Beszélgess a baráti körödön kívül eső nőekkel is!

Kezdd egy egyszerű csevegéssel. Valamennyien tudjuk, hogy sok nő tart más nőktől, és nagy valószínűséggel nincs tudatában saját erejének, értékeinek. Beszélgess erről! Garantálom, hogy annak a másik nőnek volt hasonló tapasztalata a “gonosz, undok dögökkel”. A sztereotípiák fenntartása helyett, törd meg azokat, teremts tiszta lapot!

Légy együttműködő!

A nők természetüknél fogva együttműködő típusok. Ösztönösen megosztjuk az információkat a köreinkben. Gonosz pletykálkodás helyett használjuk e velünk született ajándékot a közjó érdekében. Kapcsolatteremtő képességeinkkel összeismertethetünk egymással olyan nőket, akik egyenrangú de egymást kiegészítő értékekkel rendelkeznek. A bajkeverő, kemény típusokból formáljunk erőközpontot, amely segíthet abban, hogy ne mindent egymagunkban kelljen megoldanunk, hiszen a nők célja nem az öncélú dicsőség.

Teremts női köröket!

Igazi női kört – ne csak amolyan férfiakat szapuló ÖTYE klubbot, hanem olyat, amelynek valódi célja van. Moderátornak akár felkérhetsz egy terapeuta szakembert is. Válasz egy témát minden hétre, és beszélgetek róla olyan módon, hogy az segítségül szolgáljon minden jelenlévő életében az egyensúly megtalálásához, fenntartásához. Teremts lehetőséget arra, hogy bármikor be lehessen kapcsolódni a körbe, és támogassátok egymást. Hagyd az előítéleteket otthon.

Hívd fel az édesanyádat / testvéredet / gyerekkori barátnődet / egykori kolitársadat!

Kérj bocsánatot a múltbeli tévedésekért, még ha apró dolgokról van is szó. “Bocs, hogy elvettem a fülbevalódat 1992-ben. Féltékeny voltam arra a figyelemre, amely téged körülvett, és amelyre én is vágytam.” Tévedéseink felvállalása és a bocsánatkérés az első lépés a gyógyulás felé vezető úton önmagunk és mások számára is.

Áss mélyre és vállald fel a sebeidet!

Amikor meggondolatlanul reagálunk egy szituációban, az minden érintett számára romboló lehet. Áss mélyre, találd meg a sebet, tárd fel, tisztítsd ki, majd tégy rá gyógyító kötést. Bármilyen történet a múltban, a szeretetre minden körülmények között érdemesek vagyunk.

Éld meg a nőiségedet!

Csak azért, mert kemény főnöknők akarunk lenni, nem kell férfivá válnunk. A vezetőségi ülésen nyugodtan viselj rózsaszínt és beszélj finoman, de tekintéllyel. A hatalmat nyugodt, fókuszált tudatossággal tartsd kézben. Engedd át magadon istennői minőségedet, taníts meg másokat is a szenvedélyre, a légyságra, a rugalmasságra és az együttműködésre. Ne a mások által diktált játékot játszd, inkább változtass a játékszabályokon!

Mentoráld a fiatalabb nőket és beszélj az idősebbekkel!

A nők generációkon átívelő információk hordozói és terjesztői. Hallgasd meg az idősebbeket és tanulj a tapasztalataikból. Ők egy más világban nőttek fel, de a mi járdánk számára rakták le a köveket. Azzal, hogy megtagadjuk őket, nem segítjük a saját gyermekeinket. Másrészt viszont mielőtt megbélyegeznél egy fiatalabb nőt azért, ahogyan ő próbál élni a saját világában, tegyél fel neki olyan kérdéseket, amelyek segítségével képes lesz saját maga átformálni az életét. Egy nő sikere, valamennyi nő sikere.

Őszintén remélem, hogy többé nem hasonlítgatjuk magunkat más nőkhöz, hogy az már egy rég túlhaladott, létjogosultságát veszített dolog, s hogy ehelyett elkezdjük begyógyítani vérnővéri sebeinket.