

Obserwuj Sie!

Potęga świadomej kobiecości



2022© Jak Zrozumieć Kobiety Barbara Budziak

Wszystkie zamieszczone w tym e-booku treści służą wyłącznie celom edukacyjnym i nie zastąpią profesjonalnej porady lekarskiej. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystywania informacji w nim zawartych.

Ten e-book jest pracą autorską.

Zabrania się kopiowania go w całości i we fragmentach bez pisemnej zgody autorki i podania źródła. Na podstawie Ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83).

Jak Zrozumieć Kobiety Barbara Budziak©

ul. Miodowa 30, 38-321 Moszczenica

NIP: 6852340296

Regon: 386063033

jakzrozumieckobiete.pl

Wstęp czyli jak korzystać z tej książki

Ta książka powstała na podstawie pięciu edycji mailowego wyzwania Obserwuj Się!. Całość treści jest podzielona na IX tygodni, a każdy tydzień zawiera 2 lekcje. W sumie mamy 17 lekcji.

Oczywiście możesz przerabiać lekcje w swoim tempie - częściej lub rzadziej niż 2x na tydzień. Natomiast ja rekomenduję pracę z tą książką właśnie w ten sposób, bo przynosi to najlepsze efekty.

Dlaczego mówię o „pracy z książką”? To ona nie jest tylko do przeczytania i odłożenia na półkę?

Zdecydowanie nie! Polecam Ci wydrukować ten ebook i potraktować jako... workbook czyli książkę ćwiczeniową. Pod każdym rozdziałem znajdziesz jedno (a czasem więcej) zadanie do wykonania. Czasem będzie to coś do zapisania, innym razem do przemyślenia lub do wdrożenia w swoim życiu. Zachęcam Cię bardzo do zapisywania odpowiedzi na zadane pytania, a także do umieszczania własnych notatek na marginesach i podkreśleń w tekście. Słowo pisane własną łapką niesamowicie dobrze działa na nasz mózg i wspiera zmiany na lepsze.

Dlatego jeszcze raz zachęcam Cię do wydrukowania sobie albo całego ebooka, albo przynajmniej dodatku z zadaniami do wykonania oraz notatnika. Całość możesz spokojnie wydrukować na czarno-biało. Z ebooka wygodnie korzysta się w formacie A4, natomiast możesz śmiało wydrukować po dwie strony na arkusz, a tylko sam dodatek z zadaniami w formie A4 (żebyś miała wystarczająco miejsca na zapiski).

Podsumowując:

- Ebook jest podzielony na niecałe IX tygodni, każdy tydzień ma po 2 lekcje i w sumie tych lekcji jest 17.
- Pod każdą lekcją widnieje zadanie do wykonania. Zadania zebrane wygodnie do druku znajdziesz w dodatku do ebooka.
- Możesz albo wydrukować całą książkę i korzystać z zadań pod rozdziałami albo wydrukować sam dodatek z zadaniami a ebooka czytać na telefonie/tablecie/komputerze.
- Drukuj śmiało w formacie A4 lub dwóch stron na arkusz. Nie trać tuszu na okładkę - zaznacz drukowanie od spisu treści (albo i ten pomień).
- Na samym końcu znajdziesz pięciostronicowy notatnik, który również możesz sobie wydrukować, aby mieć więcej miejsca na notatki.
- **Pisz, notuj, wypełniaj, podkreślaj, zaginaj rogi - pracuj z książką, jak lubisz najbardziej, ale ponad wszystko nie zostawaj na samym czytaniu!**

Ebook ten obfituje w dodatki do pobrania, a także we wszelakie zniżki na produkty w sklepie JZK, których nie znajdziesz nigdzie indziej :)

Miłej lektury!
Twoja Przyjaciółka
Basia Budziak

Tydzień I

Lekcja 1: Co tu się będzie wyrabiało?

„Prawda Cię wyzwoli, ale najpierw nieźle wkurzy.”
» **John Maxwell**

Witam Cię w pierwszym dniu wyzwania Obserwuj Się! Jeśli jesteś u mnie człowiekiem całkiem nowym, to pozwól, że najpierw się przedstawię.

Nazywam się Basia Budziak i jestem familiologiem (ładnie brzmiąca nazwa specja od rodziny), pedagogiem rodziny i oczywiście - nauczycielem obserwacji cyklu metodą Rötzera. Na chwilę obecną szkolę się również z metody Billingsa.

Uczę kobiety, że to, że mają cykl i że są płodne nie jest ich uciążliwą wadą, a zaletą - wręcz super mocą.

Otwieram na świat wiedzy o swojej kobiecości jakiego jeszcze nie znają. Bez ogródek piszę o słuźach, seksie, waginach, penisach, spermie i innych takich kwiatkach. Bo nic co ludzkie nie jest mi obce. W zasadzie często daję kobietom to, co powinny dostać od mam, sióstr i ginekologów - **wiedzę o kobiecości**. Poza tym mam najlepszego męża na świecie, razem budujemy drewniany dom z

kominkiem, wolę chipsy niż czekoladę i uwielbiam powieści historyczne.

A Ty kim jesteś? Co Cię tu do mnie przywiodło? Czego potrzebujesz? Czego oczekujesz od tego wyzwania? Jakiej wiedzy czy wsparcia Ci potrzeba? Napisz mi proszę o tym!

Napisz do mnie maila i poznamy się! Bo ja tu jestem dla Ciebie :) Mój adres mailowy to: olesinskab@gmail.com

Chciałabym, żebyś wiedziała, że **możesz napisać mi o wszystkim, o czym tylko będziesz chciała**. To nigdzie nie wyjdzie, nie wypłynie - obligeuje mnie do tego tajemnica zawodowa. Jeśli będę chciała cokolwiek gdziekolwiek udostępnić, to najpierw zapytam Cię o zgodę.

Do mnie można zawsze i ze wszystkim - jak do przyjaciółki, bez ogródek i bez owijania w bawełnę. Można językiem kwiecistym, można niecenzuralnym. Nie tylko z NPRami. Z seksualnością, z problemami w relacjach, po przepis na ciastka bez cukru, nabiału i glutenu, albo pogadać kiedy Ci smutno, źle i samotnie.

Mój adres mailowy, to przystań, w której zawsze świeci latarnia. Dla wszystkich życiowych rozbitków, ale też dla wytrawnych żeglarzy.

I to tak tytułem przydługiego wstępu. A teraz wreszcie idziemy do tego, co się tu będzie działo przez najbliższe tygodnie. Spędzimy razem trochę czasu i mam nadzieję, że zdobędziesz dzięki temu wiele wartościowej wiedzy.

Co tu się będzie działo Pani Kochana?

Wyzwanie będzie stało na dwóch nogach: **wiedzy i praktyce**. Wiedzę będziesz dostawać ode mnie w poszczególnych rozdziałach tej książki. Natomiast praktykę zapewnią Ci zadania na końcu rozdziałów.

Dziewczyny, którym uda się zebrać pełną kartę, bez żadnej luki w pomiarze temperatury czy obserwacjach śluzu dostaną ode mnie sporą zniżkę na ebooka NaPRawdę ogarniesz.

O przesłanie wypełnionych kart oraz opinii o tym ebooku (to dwa wymogi) proszę na mój adres mailowy: olesinskab@gmail.com, jak tylko skończysz czytać tę książkę.

To nie muszą być karty wypełnione dokładnie według metody, z niezaburzonymi obserwacjami, itd. Chodzi mi o **nieprzerwany zapis temperatury oraz zapis obserwacji śluzu** (może to być po prostu komentarz z opisem - co widziałś). Dlatego nie bój się, że heloł, kupiłaś tę książkę, bo nie umiesz się obserwować, a co ta babka tu...

**Chcę Cię zmotywować do samego
N A W Y K U
obserwacji własnego organizmu.**

A jak wystartować z obserwacjami? Od czego zacząć? Jaki termometr? Skąd wziąć kartę? Tego dowiesz się właśnie z tej książki!

W grupie możesz też dzielić się wszystkim z innymi dziewczynami oraz skorzystać ze specjalnego postu "Zadaj pytanie!". Robię na ich podstawie live'y i odpowiadam na zadane przez dziewczyny pytania. Nagranie zostaje później na grupie jako źródło wiedzy.

Co będzie w poszczególnych rozdziałach?

W tym pierwszym tygodniu zajmiemy się **przygotowaniem do obserwacji**. Podobnie jak w moim kursie, tak i tutaj zaczynamy od dobrego planu, bo jak mówią wielcy ludzie - bitwę wygrywa się jeszcze przed jej rozpoczęciem. A my zdecydowanie chcemy tę bitwę wygrać!

W drugim tygodniu opowiem Ci trochę o tym, **jak zapisywać obserwacje, czy aplikacje są fajne (a jeśli tak, to które) oraz o tym, jak działa Twój cykl**. Tak, zgadłaś, w kursie na każdą z tych lekcji przypada jeden moduł! Zwłaszcza moduł o działaniu cyklu menstruacyjnego jest szalenie ważny, ale o tym opowiem Ci później.

W trzecim tygodniu **ruszymy wreszcie z kopyta z obserwacjami** - dowiesz się od czego zacząć, co i jak obserwować, itd. I tak - to będzie wstępniak. Compendium wiedzy w kursie ma 3 moduły (a w każdym z nich jest po około 10 mini lekcji) więc, nie, nie da się tego sensownie przekazać w jednym rozdziale tak, żebyś mogła stosować metodę w praktyce. Ale podstawy do rozpoczęcia obserwacji jak najbardziej!

W czwartym tygodniu **zmierzymy się z obawami**, które wiążemy z NPRem, z cyklem, z relacjami, z mitami... A także dowiemy się więcej na temat **możliwości diagnostycznych obserwacji cyklu**

- dostaniesz dokładne wskazówki, co powinno Cię na karcie zaniepokoić i jak powinien wyglądać prawidłowy cykl.

W piątym tygodniu zajmiemy się **interpretacją obserwacji w dwóch aspektach** - kiedy staramy się o malucha oraz kiedy wręcz przeciwnie - chcemy być pewne, że w ciążę nie zajdziemy. Będzie słów kilka na temat **skuteczności oraz trudnych okresach** (np. o czasie po porodzie). Opowiem Wam też trochę o **urządzeniach ułatwiających obserwację cyklu** - czyli między innymi o coraz sławniejszych komputerach cyklu.

W szóstym tygodniu weźmiemy się za **seksy, libido i rozwijanie własnej seksualności**. Pogadamy szczerze między innymi o tym, ile to tego seksu wychodzi na cykl, kiedy stosuje się NPR w praktyce?

W siódmym tygodniu przejdziemy płynnie do **relacji damsko-męskich i do tego, w jaki sposób zaangażować w to wszystko swojego mężczyznę**. Jak z nim gadać? Jak go przekonać, kiedy jest przeciwny? Jak mu wytłumaczyć co to PMS, a co się z nami dzieje podczas okresu? I po co w ogóle z nim o tym rozmawiać? Czy to nie jest tylko nasza babska sprawa?

W ósmym i dziewiątym tygodniu **pogadamy szczerze o nauce, o jej formach, motywacji do obserwacji, cykliczności, wsparciu, siostrzeństwie** no i niestety w końcu się pożegnamy.

Telegraficzny skrót

1. Możesz do mnie napisać zawsze i ze wszystkim, o tu: olesinskab@gmail.com.
2. Dziewczyny, które zbierają kartę z **pełnymi codziennymi obserwacjami**, po przeczytaniu tej książki wysyłają mi tę kartę oraz opinię o ebooku i dostają **mega rabat** na ebooka *NaPrawdę ogarniesz!*.
3. W następnym rozdziale dostaniesz pierwsze wskazówki odnośnie rozpoczęcia obserwacji.
4. W tej książce będę Ci również opowiadać o moich kursach oraz o innych produktach i zachęcać do ich zakupu - bo są mega dobre i warto z nich skorzystać. Będzie też mnóstwo zniżek i kodów rabatowych, których nie znajdziesz nigdzie indziej.
5. A rozdziały będą długie oraz napakowane wiedzą. I też bardzo dobre.

Wszystkiego dobrego! ❤️

Tvoja Przyjaciółka

Basia

P.s. A więcej o mnie i o całej idei powstania Jak Zrozumieć Kobiety [przeczytasz tutaj](#).

ZADANIE #1

Wiem, że wcale nie musisz mieć ochoty, żeby od razu do mnie pisać i się uzewnętrzniać. W pełni to rozumiem. Natomiast, żeby to wyzwanie dobrze zadziałało, to chciałabym, żebyś przynajmniej sama dla siebie zastanowiła się nad odpowiedziami na poniższe pytania:

1. Czego potrzebujesz?

2. Czego oczekujesz od tego wyzwania?

3. Jakiej wiedzy czy wsparcia potrzeba Ci aktualnie?

Lekcja 2: Obserwuj Się! Instrukcja obserwacji

» *To, kim jesteśmy jest rezultatem tego, co myślimy.”*
Budda

Doprawdy - nie ma nic ważniejszego w tym wyzwaniu niż właśnie - obserwacje.

Niezależnie od tego, w jakim celu chcesz je stosować - czy pragniesz zająć w ciążę, czy wręcz przeciwnie - odłożyć ją.

A może masz problemy z cyklem i wreszcie chcesz dowiedzieć się, co się z nim dzieje lub po prostu chcesz mieć swoje zdrowie pod kontrolą.

Żyć świadomie i móc dostosowywać swoje plany do własnej cykliczności - by żyło się łatwiej, spokojniej, przyjemniej.

Może chcesz przestać wreszcie walczyć z samą sobą i zaakceptować to, jaka jesteś - że jesteś kobietą i Twój organizm działa według pór roku cyklu menstruacyjnego.

Może masz dość przyjmowania sztucznych hormonów, które rozwały Ci zdrowie. Chcesz inaczej. Po swojemu. A więc (uwielbiam zaczynać tak zdania)...

...nie ma nic ważniejszego niż obserwacje.

A w tym wypadku, nic ważniejszego niż nauka i prowadzenie obserwacji własnego organizmu.

Jeśli zaczęłaś prowadzić obserwacje temperatury lub śluzu, to **zapewne zderzyłaś się już z tym, że jest to trudne**. Tak, obserwacje są trudne. Wytrwanie w nich również. Natomiast są sposoby na to, żeby było trochę prościej - między innymi - **sprawdzone i przystępnie podane źródło informacji i dobry nauczyciel do wyjaśnienia wątpliwości**. Na szczęście, oba masz w pakiecie w tej książce.

Chcę Cię zachęcić po pierwsze do obserwacji cyklu, a po drugie - do przejścia tej drogi ze mną w kursie, już na pełnej petardzie. **Bo jeśli chcesz skutecznie i z łatwością stosować NPR, to bez dobrego instruktora się nie obejdziesz**. Ale! Do brzegu. A może od brzegu? Wypływamy!

Instrukcja - od czego zacząć obserwacje?

To nie jest jeszcze "instrukcja właściwa". Dlaczego? **Ponieważ obserwacji cyklu w zasadzie nie powinnyśmy zaczynać od faktycznych obserwacji**, takich już "na poważnie", czyli z termometrem i szarym papierem w rękę. Jeszcze nie czas.

Zawsze, ale to zawsze **polecam zaczynać od teorii działania cyklu miesięczkowego** i o tym pogadamy później. Chciałabym jednak, żebyś jak najszybciej **zaczęła zwracać uwagę na to, co dzieje się z Twoim organizmem**.

Dlatego dziś proponuję Ci technikę uważności.

Cholera, co ma piernik do wiatraka?! Ja tu przyszedłam po konkretne instrukcje, jak się z tym całym NPRem uporać, a ona mi tu wylatuje z jakimiś dziwactwami.

No cóż, masz pełne prawo tak zareagować.

A ja z pełną odpowiedzialnością Ci mówię, na świadka mając własne prawie 15 letnie doświadczenie - że jeśli chcesz:

- **w pełni korzystać** z prowadzonych przez siebie obserwacji,
- **maksymalnie ułatwić** sobie życie w tym aspekcie,
- mieć **jak najwięcej "bezpiecznych"** dni,
- mieć swoje **zdrowie pod kontrolą** i regularny, zdrowy cykl;
- żyć w takiej harmonii ze sobą, że na upartego to i ta kartka papieru nie będzie Ci potrzebna - bo po prostu **będziesz świadomie czuła**, co się z Tobą aktualnie dzieje...

**...to nie masz innego wyjścia, jak zacząć z czułością, miłością
i uważnością
podchodzić do swojego organizmu.**

Ajm sori.

Zacznij świadomie zwracać uwagę na to, co dzieje się z Tobą w ciągu dnia. Pomocny w tym będzie **dziennik obserwacji** - jak taki zrobić, dowiesz się w czwartek przy okazji rozdziału dotyczącego kart cyklu, aplikacji, itd.

A tymczasem - spróbuj sobie odpowiedzieć na poniższe pytania (kartę do druku z tym zadaniem znajdziesz na końcu tego rozdziału). W zasadzie to odpowiadaj sobie na nie przy każdej miesiączce.

Jak rozpoczyna się Twoja miesiączka? Rano? W południe? Wieczorem? W nocy? Plamienie? Śluz podbarwiony krwią? Czy od razu krwawienie na całego?

Jak przebiega Twoja miesiączka? Czy boli? Masz nudności? Jesteś słaba? Senna? Masz większy czy mniejszy apetyt? Co Ci pomaga? Jakie działania sprawiają, że czujesz się lepiej? Termofofor? Tabletki? Zioła? Sen? Odpoczynek?

Jak wygląda Twoja miesiączka? Jaki kolor ma krew? Ile jej jest? Czy jest czysta? A może ze śluzem? Z skrzepami krwi? Ile trwa? Jak bardzo jest intensywna?

Jak się kończy Twoja miesiączka? Czy krwawienie wygasa szybko czy ciągnie się plamieniami? Czy krwawienie jest ciągłe? Czy z przerwami, kiedy nic się nie dzieje i następnego dnia wraca?

O tym, jak powinna wyglądać prawidłowa miesiączka oraz o tym, co powinno Cię zaniepokoić opowiem Ci w tygodniu VIII przy okazji opowieści o miesiączce i osiedbaniu.

Dzisiaj chcę, żebyś **zaczęła się tylko jej przyglądać i zapisywać, co zaobserwowałaś**. Podobnie zachęcam Cię do obserwacji siebie przez cały cykl. Co widzisz na papierze po podtarciu się? Oczywiście chodzi mi o śluz czy wydzielinę z pochwy - póki co. Jaki ma kolor? Konsystencję? Zaczynij się z tym oswajać. **Z tym, że pochwa wydziela różne płyny i że to jest dobrze** . Nie

brudne, nie nieczyste, do umycia - ale dobre, zdrowe, czyste, Twoje.

**Oswój wstyd przed własnym ciałem i tym, co z nim związane.
Ono jest piękne i dobre!**

Nie wstydź się patrzeć na swoje ciało, nie wstydź się go dotykać z czułością. I nie, **nie mam tu na myśli dotyku w kontekście seksualnym, a w kontekście miłości do wspaniałości swojego stworzenia** (do Stworzyciela również, jeśli tylko chcesz).

Tak jak czasem masujesz swoje skronie, czeszesz włosy, wcierasz balsam w nogi po depilacji, tak dotknij swojego brzucha, karku, piersi, pośladków, ud, waginy.

**Każde z tych miejsc jest Twoje i jest pięknie stworzone
- z miłości i do miłości.**

Twoje ciało, to Twoja świątynia. Dbaj o nią. Dotykaj, głaszcz, czesz, masuj. Jeśli chcesz, możesz dopuścić do tego też swojego Mężczyznę, natomiast to ważne byś w pierwszej kolejności to Ty zwracała uwagę na swoje ciało. Nie wstydziła się, a kochała i doceniała za to, że Ci służy. Z uwagą wsłuchiwała się w jego sygnały.

Czy dziś czujesz się zmęczona? Wypałaś się? Czy mięśnie ramion masz napięte? Czy spinasz pośladki? Zaciskasz dłonie? Zęby? Czy czujesz się swobodnie, lekko? A może masz wzdęty brzuch? Masz mdłości lub inne dolegliwości z układu pokarmowego? Może jakieś jedzenie/picie nie do końca Ci służy?

Jest Ci ciepło czy zimno? A może w sam raz? Jak oddychasz? Szybko, płytko? Czy głęboko i spokojnie? Może czujesz, że promieniejesz i rozpira Cię energia? To wszystko język Twojego ciała!

Zacznij zauważać reakcje swojego organizmu, bo to klucz do zrozumienia jego języka i prawidłowego prowadzenia obserwacji.

Ej, a to nie da się bez tego? To nie jest tak, że mierzę rano temperaturę, patrzę na śluz czy jest płodny czy nie, zapisuję skrót na karcie i święty spokój?

Może być tyle. To jest Twój wybór, czy będziesz chciała wejść w to wszystko po całości, czy skorzystać tylko z kilku procent możliwości, jakie dają obserwacje cyklu. **Możesz zostać w nauce tego języka na "Kali chcieć pić"**. Dokładniej rozwodzę się nad tym w ebooku o błędach początkujących - bo to jeden z najczęstszych i najbardziej nacechowanych marnotrawstwem błędów w podchodzeniu do obserwacji cyklu ([ebook znajdziesz tutaj](#)).

A więc tak, możesz zostać na totalnej podstawie i po prostu wyznaczać sobie fazy płodności. **Ale coś czuję, że skoro kupiłaś tę książkę, to interesuje Cię znacznie więcej, niż tylko te kilka procent możliwości.** O innych korzyściach płynących z obserwacji cyklu dowiesz się z kolejnych rozdziałów tej książki.

Telegraficzny skrót

1. Startujemy z obserwacjami organizmu.
2. Zaczynamy od **uważności na swój organizm** - wsłuchujemy się w jego sygnały.
3. **Ćwiczmy się w czułości i trosce** oraz oswajaniu swojego wstydu względem własnego ciała i jego wydzielin.
4. Przyglądamy się zwłaszcza **miesiączce** - czyli temu, co póki co będzie nam najłatwiej zaobserwować, opisać i co przyda się również na wizycie u lekarza.
5. Obserwujemy również **wydzielinę/śluz** w bardzo podstawowy sposób.
6. Zwracamy uwagę na **odczucia** naszego ciała i psychiki.
7. **Obserwacje notujemy** na kartce, w zeszycie, w dzienniku obserwacji lub na zwykłej karcie obserwacji (jeśli już taką prowadzisz).
8. Możesz też odpuścić jeszcze notowanie w tym tygodniu, skupić się na obserwacjach i **począć na wskazówki dotyczące stworzenia własnej karty** lub dziennika obserwacji cyklu.

Żaden z tych punktów nie jest obowiązkowy. **Twoje życie składa się z Twoich wyborów.** Pamiętaj o tym.

Wszystkiego dobrego! ❤️

Tvoja Przyjaciółka

Basia

ZADANIE #2

Spróbuj sobie odpowiedzieć na poniższe pytania. Możesz z nich korzystać przy każdej miesiączce.

1. **Jak rozpoczyna się Twoja miesiączka?** Rano? W południe? Wieczorem? W nocy? Plamienie? Śluz podbarwiony krwią? Czy od razu krwawienie na całego?

2. **Jak przebiega Twoja miesiączka?** Czy boli? Masz nudności? Jesteś słaba? Senna? Masz większy czy mniejszy apetyt? Co Ci pomaga? Jakie działania sprawiają, że czujesz się lepiej? Termofor? Tabletki? Zioła? Sen? Odpoczynek?

3. Jak wygląda Twoja miesiączka? Jaki kolor ma krew? Ile jej jest? Czy jest czysta? A może ze śluzem? Z skrzepami krwi? Ile trwa? Jak bardzo jest intensywna?

4. Jak się kończy Twoja miesiączka? Czy krwawienie wygasa szybko czy ciągnie się plamieniami? Czy krwawienie jest ciągłe? Czy z przerwami, kiedy nic się nie dzieje i następnego dnia wraca?

ZADANIE #3

Zastanów się przez chwilę, jak się dzisiaj czujesz? Zapisz to, co zaobserwowałaś, możesz skorzystać z pytań pomocniczych:

Czy dziś czujesz się zmęczona? Wypałaś się? Czy mięśnie ramion masz napięte? Czy spinasz pośladki? Zaciskasz dłonie? Zęby? Czy czujesz się swobodnie, lekko? A może masz wzdęty brzuch? Masz mdłości lub inne dolegliwości z układu pokarmowego? Może jakieś jedzenie/picie nie do końca Ci służy? Jest Ci ciepło czy zimno? A może w sam raz? Jak oddychasz? Szybko, płytko? Czy głęboko i spokojnie? Może czujesz, że promieniejesz i rozpiera Cię energia lub wręcz przeciwnie - czujesz się zgaszona i masz ochotę schować się pod koc?

ZADANIE #4

Odpowiedz na poniższe pytania, możesz również podzielić się tymi odpowiedziami ze mną - pisząc do mnie mail na olesinskab@gmail.com. Chętnie przeczytam, jak to u Ciebie wygląda.

1. Czy wstydzisz się własnego ciała? Swojej kobiecości?

2. Czy łatwo przychodzi Ci rozmowa na temat miesiączki, śluzu, spermy czy, o zgrozo, kupy?

3. Jak podchodzisz do własnej nagości?

4. Jak traktujesz swoje ciało? Co dobrego dla niego robisz? Jak je karmisz, poisz, dbasz o nie?

5. Czy masz własne rytuały, które pomagają Ci o nie dbać i je docenić? Opisz jeden taki rytuał, a może podziel się tym z inną bliską kobietą i zapytaj, jak to jest u niej?

6. Jak troszczysz się o własną głowę i higienę myśli o samej sobie?

7. Co o sobie myślisz? Jak o sobie myślisz?

8. Czy to, co do siebie mówisz i co o sobie myślisz byłabyś w stanie powiedzieć do przyjaciółki o niej samej?

Żaden z tych punktów nie jest obowiązkowy. **Życie składa się z Twoich wyborów.** Pamiętaj o tym.