

Moterys, kurios bėga su vilkais

Autorius Clarissa Pinkola Estés

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_751_abstrakt-Moterys_kurios_bega_.mp3

Santrauka:

Clarissa Pinkola Estés „Moterys, kurios bėga su vilkais“ yra knyga, kurioje tyrinėjama instinktyvi moterų prigimtis. Joje remiamasi folkloru, mitologija ir asmenine patirtimi, siekiant iširti, kaip moterys gali susigrąžinti savo laukinę prigimtį ir panaudoti ją kaip galios šaltinį savo gyvenime. Knygoje teigiama, kad visuomenė slopino natūralius moterų instinktus, todėl jos jaučiasi atskirtos nuo savęs ir kitų. Tačiau vėl susisiekę su šiais instinktais jie gali rasti jėgų ir gyvenimo džiaugsmo. Knyga pradedama aptariant tai, ką Estésas vadina „laukine moterimi“ – moterimi, kuri yra susijusi su savo pirminiu „aš“ ir gali pasiekti savo intuiciją. Tada ji aptarė, kaip šis ryšys laikui bėgant nutrūko dėl visuomenės spaudimo, pavyzdžiui, patriarchyto ar religinių dogmų. Siekdama padėti skaitytojams vėl susisiekti su savo vidine Laukine Moterimi, ji pateikia istorijas iš įvairių pasaulio kultūrų apie moteriškus archetipus, tokius kaip La Loba (Moteris vilkė) arba La Curandera (Gydytoja). Šios istorijos skirtos įžvalgoms apie mūsų gyvenimą, kad galėtume geriau suprasti savo tikrąjį save. Estés taip pat aptaria tokias temas kaip depresija, pykčio valdymas, kūrybiškumo blokai, santykių problemos ir t. t., siekdami suprasti savo vidinę Laukinę moterį. Ji skatina skaitytojus ne tik priimti, bet ir priimti savo instinktyvią prigimtį, kad gyvenime jie būtų pilnesni. Visoje knygoje ji pabrėžia, kad kiekviena moteris turi prisiimti atsakomybę už save, jei nori keisti savo gyvenimą. Apibendrinant „Moterys, kurios bėga su vilkais“ – tai įkvepiantis skaitymas bet kuriai moteriai, ieškančiam patarimų, kaip geriausiai užmegzti ryšį su savo pirmąja „aš“, gyvenant šiuolaikinės visuomenės suvaržymuose. </p></div>

Pagrindinės idėjos:

#1. Moterys turi vėl prisijungti prie savo laukinės prigimties, kad galėtų gyventi visavertį gyvenimą: Moterys turi vėl prisijungti prie savo laukinės prigimties, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą. Šis atkūrimas reikalauja gilaus supratimo apie instinktyvius ir intuityvius moteriškos psichikos aspektus ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.

Moterys turi atkurti ryšį su savo laukine prigimtimi, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą. Šis atkūrimas reikalauja supratimo apie instinktyvius ir intuityvius moteriškos psichikos aspektus, kuriuos galima rasti giliai kiekvienos moters sieloje. Moterims labai svarbu priimti šį laukinį savyje, nes tai yra jų esmė. Taip elgdamosi moterys gaus prieigą prie galingo energijos šaltinio, kuris gali padėti joms susikurti prasmingą gyvenimą. Savo knygoje „Moterys, kurios bėga su vilkais“ Clarissa Pinkola Estés ragina moteris tyrinėti savo vidinę dykumą užsiimant tokia veikla kaip svajonių kūrimas, pasakojimas, ritualinis darbas ir kūrybinė raiška. Šios praktikos leidžia mums pasinaudoti savo intuicija ir atskleisti paslėptas tiesas apie save, kurios galėjo būti palaidotos po visuomenės sąlygojimo ar traumų sluoksniais. Vykdydami šią veiklą galime išmokti labiau pasitikėti savo instinktais ir susigrąžinti savo galią. Susisiekę su mūsų laukine gamta atveriamė save naujoms galimybėms gyventi visavertį, pilną aistros ir tikslo gyvenimą. Mes tampame labiau susiję su savimi gilesniame lygmenyje; leidžianti mums priimti sprendimus iš galios, o ne remiantis baime ar nesaugumu. Atkuriamas ryšys su mūsų laukine gamta taip pat padeda ugdyti didesnę meilę sau ir priimti; leidžia mums judėti per gyvenimą su malone ir pasitikėjimu.

#2. Moterys turi išmokti pasitikėti savo intuicija: Moterys turi išmokti pasitikėti savo intuicija ir vidine išmintimi, kad galėtų priimti sprendimus, atitinkančius jų tikrąją prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.

Moterys turi išmokti pasitikėti savo intuicija ir vidine išmintimi, kad galėtų priimti sprendimus, atitinkančius tikrąją jų prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje

Psl. 1/7

esančią laukinę prigimtį. Moterys turi įgimtą gebėjimą pajusti pavojų ar galimas galimybes anksčiau, nei jas pamatys kiti, tačiau dėl visuomenės spaudimo ši galia dažnai nepaisoma arba ignoruojama. Mokydamosi įsiklausyti į save, moterys gali pasinaudoti savo unikaliu žinių ir patarimų šaltiniu. Kad moterys tikrai pasitikėtų savo intuicija, pirmiausia jos turi ugdyti savimoneį ir meilę sau. Jiems reikia laiko atskirai nuo išorinių poveikių, kad jie galėtų susijungti su savo giliausiais troškimais be teismų ir baimės. Užmezgus šį ryšį, jiems tampa lengviau atpažinti, kada kažkas jaučiasi gerai ar neteisingai instinktyviu lygmeniu. Praktikuojant pasitikėjimas savo intuicija taps antra prigimtimi. Pasitikėjimas savo intuicija naudingas ne tik priimant sprendimus; tai taip pat padeda mums palaikyti ryšį su savo autentišku aš, o tai veda mus link didesnio gyvenimo pasitenkinimo. Kai leidžiame sau laisvę vadovautis savo instinktais, užuot prisitaikę prie to, ko iš mūsų tikisi visuomenė, atveriamė naujas galimybes, kurios kitu atveju gali likti paslėptos.

#3. *Moterys turi išmokti priimti savo vidinę tamsą: Moterys turi išmokti priimti savo vidinę tamsą, kad galėtų pasiekti savo tikrąją galią. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti priimti savo vidinę tamsą, kad galėtų pasiekti savo tikrąją galią. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys turi būti pasirengusios tyrinėti savo šešėlių gelmes, tas dalis, kurios dažnai yra paslėptos arba paneigiamos dėl baimės ar gėdos. Tai darydami jie gali suprasti, kas juos skatina ir kaip šias žinias panaudoti asmeniniam augimui. Kelionė į savo vidinę tamsą nėra lengva; tam reikia drąsos ir jėgos, taip pat kantrybės ir užuojautos. Tai taip pat apima susidūrimą su sudėtingomis tiesomis apie save, kurios galėjo būti palaidotos po savisaugos ar neigimo sluoksniais. Tačiau leisdamosi į šią kelionę moterys gali atrasti naujų stiprybės, kūrybiškumo, aistros ir atsparumo šaltinių. Galiausiai išmokimas priimti savo vidinę tamsą leidžia mums tapti visapusiškesniais savimi – priimti visus to, kas esame, aspektus be teismų ir baimės. Tai darydami atveriamė save didesnėms transformacijos galimybėms tiek asmeniškai, tiek kolektyviai.

#4. *Moterys turi išmokti panaudoti savo vidinę jėgą: Moterys turi išmokti priimti savo vidinę jėgą, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti panaudoti savo vidinę jėgą, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys turi pripažinti, kad jos turi įgimtą galią, kurią galima panaudoti geram ar blogam, priklausomai nuo to, kaip ji nukreipiama. Jie taip pat turi suprasti, kad ši galia kyla iš jų pačių, o ne iš išorinių šaltinių, tokių kaip vyrai ar visuomenė. Kad galėtų visiškai panaudoti savo vidinę jėgą, moterys turi ugdyti savimoneį ir meilę sau. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko apmąstymams ir savistabai, kad jie galėtų suprasti, kas yra jų esmė. Tai taip pat apima mokymąsi pasitikėti savo instinktais, o ne pasikliauti vien pašaliniais patarimais ar nuomonėmis. Kai moterys pasisavins savo vidinę jėgą, jos bus geriau pasirengusios maloniai ir drąsiai susidoroti su gyvenimo iššūkiais. Jie labiau pasitikės priimdami sprendimus remdamiesi tuo, kas jiems atrodo teisinga, užuot bandę įtikinti kitiems ar atitikti visuomenės lūkesčius. Galiausiai savo vidinės jėgos panaudojimas veda link didesnės laisvės – laisvės būti tikroju savimi be baimės ar vertinimo.

#5. *Moterys turi išmokti priimti savo vidinę galią: Moterys turi išmokti priimti savo vidinę galią, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti panaudoti savo vidinę galią, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys turi pripažinti, kad jos turi įgimtą jėgą, kurią galima panaudoti gerovei tiek sau, tiek aplinkiniams. Jie turėtų stengtis pasinaudoti šia galia tyrinėdami savo aistras, ugdydami savimoneį, ugdydami drąsą ir mokydami pasitikėti savo intuicija. Tai darydamos moterys įgis daugiau supratimo apie tai, kas jos yra kaip asmenybės – savo stipriąsias, silpnąsias puses, troškimus – ir labiau pasitikės autentiškai išreiškdamos šias savybes.

Be to, savo vidinės jėgos panaudojimas gali padėti moterims sukurti prasmingus santykius su kitais, pagrįstus abipuse pagarba ir supratimu. Galų gale būtent atpažindami savo unikalias dovanas galime rasti tikrą gyvenimo džiaugsmą.

#6. *Moterys turi išmokti priimti savo vidinę išmintį: Moterys turi išmokti priimti savo vidinę išmintį, kad galėtų priimti sprendimus, atitinkančius jų tikrąją prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti priimti savo vidinę išmintį, kad galėtų priimti sprendimus, atitinkančius jų tikrąją prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys tai gali padaryti skirdamos laiko savirefleksijai, tyrinėdamos savo jausmus ir troškimus ir giliai įsiklausydamos į tai, ką girdi iš vidaus. Taip elgdamosi moterys gali suprasti, kaip geriausia gyventi autentiškai pagal savo vertybes. Šis procesas taip pat apima mokymąsi, kaip pasitikėti savo intuicija priimant sprendimus. Intuicija yra svarbi galimybė pasiekti savo vidinę išmintį; tai leidžia mums pasinaudoti savo giliausiomis žiniomis nepasikliaujant išoriniais šaltiniais ar įtaka. Kai klausomės pakankamai atidžiai, dažnai galime nujausti, kuri kryptis mums tinka, net jei tai nėra lengva ar populiaru. Galiausiai, priimti savo vidinę išmintį reiškia tikėti savimi net tada, kai susiduriama su sunkiais pasirinkimais ar neaiškiais rezultatais. Tai reikalauja drąsos ir charakterio stiprybės, bet galiausiai priartina mus prie įgalinto gyvenimo, kuris yra ištikimas mums patiems.

#7. *Moterys turi išmokti priimti savo vidinį kūrybiškumą: Moterys turi išmokti priimti savo vidinį kūrybiškumą, kad galėtų gyventi džiaugsmingą ir pilnavertį gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti priimti savo vidinį kūrybiškumą, kad galėtų gyventi džiaugsmingą ir pilnavertį gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys gali tai padaryti tyrinėdamos savo kūrybines galimybes, tokias kaip rašymas, tapyba, muzika, šokis ar bet kokia kita jas kalbanti forma. Užsiimdami šia veikla jie galės pasinaudoti savo unikaliu įkvėpimo šaltiniu ir atrasti naujų būdų išreikšti save. Be to, moterys taip pat turėtų siekti savęs suvokimo medituodamos ar rašydami žurnalus. Šios praktikos padeda mums suprasti savo mintis ir jausmus, kad galėtume geriau suprasti save emocijų lygmeniu. Vykdydami šį procesą galime pradėti atpažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kartu didindami pasitikėjimą tuo, kas esame. Galiausiai, moterims svarbu atsiminti, kad savo vidinio kūrybiškumo įsisavinimas nereiškia, kad reikia atsisakyti bet kokio praktiškumo ar atsakomybės jausmo; veikiau tai reiškia, kad reikia rasti pusiausvyrą tarp abiejų pasaulių – leisti sau laiko kūrybiniam užsiėmimams, tuo pačiu vykdant kasdienes įsipareigojimus.

#8. *Moterys turi išmokti priimti savo vidinį grožį: Moterys turi išmokti priimti savo vidinį grožį, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti suvokti savo vidinį grožį, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys turi pripažinti, kad jos yra galingos būtybės, galinčios sukurti teigiamų pokyčių savo, taip pat ir aplinkinių gyvenime. Jie turėtų stengtis ugdyti meilę sau, savęs priėmimą ir dėkingumą už viską, kas daro juos išskirtinius. Kad tai padarytų, moterys turi skirti laiko sau; užsiimant tokia veikla kaip meditacija ar žurnalų rašymas gali padėti išsiaiškinti, kas iš tiesų svarbu. Be to, labai svarbu, kad moterys apsuptų save palaikančiais žmonėmis, kurie padrąsintų jas keliauti link savo vidinio grožio. Galiausiai, moterims svarbu ne tik priimti, bet ir švęsti visus savo aspektus – tiek šviesų, tiek tamsų, kad galėtų visapusiškai įkūnyti savo tikrąjį „aš“.

#9. *Moterys turi išmokti priimti savo vidinį laukiškumą: Moterys turi išmokti priimti savo vidinį laukinį gyvenimą, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti priimti savo vidinį laukinį gyvenimą, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą. Tam reikia giliai suprasti instinktyvius ir intuityvius moteriškos psichikos aspektus ir noro tyrinėti šias savo dalis, kurios dažnai yra paslėptos arba nuslopintos. Apimdami savo vidinį laukiškumą, galime panaudoti savo kūrybinį potencialą, giliau pasiekti savo intuiciją ir rasti daugiau laisvės autentiškai išreikšti save. Ši kelionė ne visada lengva; gali prireikti susidurti su baimėmis ar abejonėmis dėl to, kas mes iš tikrųjų esame. Tačiau leisdami sau būti pakankamai pažeidžiamiems, kad galėtume iširti šią savo dalį, galime suprasti, kuo mes esame unikalūs kaip asmenys. Taip pat galime atrasti naujus būties būdus, kurie išryškina geriausias mumyse – būdus, leidžiančius išreikšti savo tikrąjį save be baimės ar gėdos. Išmokę priimti savo vidinį laukiškumą, atveriamė galimybes gyventi su didesniu džiaugsmu ir pasitenkinimu. Mes tampame labiau susiję su gamtos ritmais ir ciklais, o tai padeda mums jaustis įsitvirtinusiems dabartinėje akimirkoje. Taip pat geriau atpažįstame, kai kažkas mums netinka, ir atitinkamai imsimės veiksmų.

#10. *Moterys turi išmokti priimti savo vidinį balsą: Moterys turi išmokti priimti savo vidinį balsą, kad priimtų sprendimus, atitinkančius jų tikrąją prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti priimti savo vidinį balsą, kad galėtų priimti sprendimus, atitinkančius tikrąją jų prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys turi būti pasirėngusios giliai įsiklausyti į tai, kas perduodama iš vidaus, net jei tai prieštarauja visuomenės normoms ar lūkesčiams. Tik per šį procesą moterys gali iš tikrųjų suprasti save ir priimti sprendimus, kurie gerbia savo esmę. Kad moterys galėtų visapusiškai naudotis šia vidine išmintimi, joms reikia laiko pabūti atskirai nuo išorinių poveikių, kad jos galėtų susijungti su savo tiesa. Jiems taip pat reikia erdvės savirefleksijai ir apmąstymams, kad jie galėtų įgauti aiškumo, kaip geriausia judėti į priekį gyvenime. Imdamosi šių veiksmų, moterys galės labiau pasitikėti savimi ir labiau pasitikėti priimdamos sprendimus. Galų gale, priimti savo vidinį balsą yra drąsos aktas, nes reikia pakankamai pasitikėti savimi ir prieštarauti visuomenės lūkesčiams. Tačiau tai darydamos moterys išsilaisvins nuo išorės spaudimo ir atras gilesnį gyvenimo tikslo jausmą.

#11. *Moterys turi išmokti priimti savo vidinę drąsą: Moterys turi išmokti priimti savo vidinę drąsą, kad galėtų gyventi džiaugsmingą ir pilnavertį gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti priimti savo vidinę drąsą, kad galėtų gyventi džiaugsmingą ir pilnavertį gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys turi būti pasirėngusios rizikuoti, pasitikėti savo intuicija ir tikėti, kad gali susitvarkyti su viskuo, kas pasitaiko. Jie taip pat turi būti atviri mokytis iš klaidų ir švęsti sėkmę. Kad moterys iš tikrųjų galėtų pasinaudoti šia vidine jėga, joms svarbu sukurti erdvę savirefleksijai ir tyrinėjimams. Tai gali apimti tokias veiklas kaip dienoraščio rašymas ar meditacija, leidžianti vieną kartą atsiriboti nuo išorinių trukdžių, kad jie galėtų susisiekti su savimi gilesniu lygmeniu. Be to, prasmingi pokalbiai su kitomis panašiose kelionėse esančiomis moterimis gali padėti suteikti paramą ir patarimus. Galiausiai savo vidinės drąsos apėmimas yra nuolatinis procesas, reikalaujantis kantrybės ir atsidavimo. Tai ne visada gali jaustis lengva, bet kiekvieną dieną mažais žingsneliais ugdydami šią jėgą savyje, laikui bėgant jūsų asmeninis augimas bus didesnis.

#12. *Moterys turi išmokti priimti savo vidinę tiesą: Moterys turi išmokti priimti savo vidinę tiesą, kad priimtų sprendimus, atitinkančius jų tikrąją prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti priimti savo vidinę tiesą, kad priimtų sprendimus, atitinkančius tikrąją jų prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti ir iširti šias savo dalis. Turime būti pasirėngę pažvelgti į vidų, atskleisti savo giliausius troškimus, baimes, svajones ir aistras. Tik per šį procesą galime iš tikrųjų suprasti, kas esame savo esme. Taip pat turime būti atviri priimti savyje esančią laukinę prigimtį; leisti sau leisti laisvai reikšti savo emocijas be baimės ar vertinimo. Taip darydami galime pradėti naudotis senovės išmintimi, kuri nuo neatmenamų laikų buvo perduodama iš kartos į kartą. Šios žinios padės mums keliauti

savęs atradimo ir asmeninio augimo link. Išmokę priimti savo vidinę tiesą, galime tapti galingais asmenimis, kurie gyvena autentiškai pagal tai, kas mumyse skamba labiausiai. Galime kurti gyvenimus, kupinus džiaugsmo, tikslo, meilės, gausos – visa tai išlikdami ištikimi sau.

#13. Moterys turi išmokti priimti savo vidinę laisvę: Moterys turi išmokti priimti savo vidinę laisvę, kad galėtų gyventi džiaugsmingą ir pilnavertį gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.

Moterys turi išmokti priimti savo vidinę laisvę, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys turi būti pasirengusios tyrinėti savo unikalias dovanas, talentus, aistras, troškimus, svajones ir vizijas, nebijodamos ir nesmerkdamos kitų. Jie taip pat turi būti atviri mokytis naujų įgūdžių, kurie padėtų jiems visapusiškiau išreikšti save. Tai darydami jie gali sukurti aplinką, kurioje jaustųsi pakankamai saugiai, kad rizikuotų ir klystų, nesigėdydami ar nesigėdydami. Apimdamos savo vidinę laisvę, moterys gali įgyti pasitikėjimo savimi, kuris leis joms drąsiai ir ryžtingai siekti bet kokių užsibrėžtų tikslų. Ši kelionė savęs atradimo link ne visada lengva, tačiau ji būtina, jei moterys nori išnaudoti visą savo, kaip asmenybės, galinčios reikšmingai prisidėti prie visuomenės, potencialą. Tik per šį procesą moterys gali iš tikrųjų suprasti, ką joms asmeniškai reiškia, kai sako „aš esu laisva“.

#14. Moterys turi išmokti priimti savo vidinį atsparumą: Moterys turi išmokti priimti savo vidinį atsparumą, kad galėtų gyventi džiaugsmingą ir pilnavertį gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.

Moterys turi išmokti priimti savo vidinį atsparumą, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą. Tam reikia suprasti instinktyvius ir intuityvius moteriškos psichikos aspektus, kuriuos daugeliui moterų gali būti sunku pasiekti. Moterims svarbu pripažinti, kad šios savybės yra ne tik natūralios, bet ir esminės moteriškumo sudedamosios dalys. Apimdami savo laukiškumą viduje, galime pasinaudoti stiprybės ir drąsos šaltiniu, kuris padės mums maloniai ir užtikrintai įveikti gyvenimo iššūkius. Clarissa Pinkola Estés knygoje „Moterys, kurios bėga su vilkais“ ji skatina moteris susigrąžinti savo pirmąsias instinktus, kad atgautų savo galią. Ji tiki, kad supratę savo unikalias dovanas, stipriąsias ir silpnąsias puses ir jas priimame, tampame atsparūs sunkumų ar nelaimių metu. Įgyjame supratimą, kaip geriausiai panaudoti savo energiją, kad ji mums tarnautų, o ne išseiktų. Išmokę priimti savo vidinį atsparumą, galime sukurti prasmingą gyvenimą, pilną kryptingų veiksmų. Galime rasti būdų, kaip išreikšti save autentiškai, be baimės ar gėdos; rizikuoti žinodami, kad nesėkmės yra augimo dalis; pakankamai pasitikėti savimi ir nebūti paveikti išorinio spaudimo; priimti sprendimus pagal tai, kas mums atrodo tinkama; ir galiausiai gyventi visavertį gyvenimą, kupiną džiaugsmo.

#15. Moterys turi išmokti priimti savo vidinę užuojautą: Moterys turi išmokti priimti savo vidinę užuojautą, kad galėtų priimti sprendimus, atitinkančius jų tikrąją prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.

Moterys turi išmokti priimti savo vidinę užuojautą, kad galėtų priimti sprendimus, atitinkančius tikrąją jų prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys gali tai padaryti skirdamos laiko savirefleksijai, tyrinėdamos savo emocijas ir susisiekdamos su savo intuicija. Jie taip pat turėtų stengtis ugdyti priėmimo požiūrį į save ir kitus, taip pat išmokti išreikšti save autentiškai. Apimdami savo vidinę užuojautą galime geriau suvokti savo poreikius ir norus, o tai leis mums priimti juos gerbiančius sprendimus. Taip pat galime išsiugdyti didesnę empatiją sau ir aplinkiniams, o tai padės mums sukurti prasmingus, abipuse pagarba grįstus santykius. Galiausiai, kai įsiliejame į savo gailėstingąją pusę, tai leidžia mums būti atviresniems apie skirtingas perspektyvas, o tai padeda ugdyti kūrybiškumą.

#16. Moterys turi išmokti priimti savo vidinį džiaugsmą: Moterys turi išmokti priimti savo vidinį džiaugsmą, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę

prigimtį.

Moterys turi išmokti priimti savo vidinį džiaugsmą, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys turi būti pasirengusios ištirti savo unikalias dovanas, aistras, troškimus, stiprybes, silpnybes, baimes ir svajones. Jie taip pat turi būti atviri mokytis iš kitų moterų, kurios šioje kelionėje buvo prieš jas. Tai darydami jie gali atrasti, kas jiems teikia tikrą laimę ir pasitenkinimą. Apimdami savo vidinį džiaugsmą, jie gali sukurti aplinką, palankią tiek asmeniniam, tiek profesiniam augimui. Per savirefleksiją jie gali suprasti, kaip geriausiai panaudoti savo talentus kitiems ir sau. Susisiekdamos su savo vidiniu džiaugsmu, moterys gali pasinaudoti energijos šaltiniu, kuris padės joms parodyti teigiamus pokyčius visose gyvenimo srityse – santykiuose, karjeros pasirinkime, sveikatos sprendimuose ir tt. Tik tada, kai iš tikrųjų suvokiame savo galią galintys padaryti reikšmingų pokyčių mūsų gyvenime.

#17. Moterys turi išmokti suvokti savo vidinę jėgą ir pažeidžiamumą: Moterys turi išmokti priimti ir savo vidinę jėgą, ir pažeidžiamumą, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.

Moterys turi išmokti priimti tiek savo vidinę jėgą, tiek pažeidžiamumą, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys turi pripažinti, kad jos gali turėti didelę galią, tačiau taip pat suprasti, kad šią galią atsveria vienodai stiprus švelnumo, užuojautos ir pažeidžiamumo gebėjimas. Apimdamos abi šias savybes, moterys gali rasti tikrą išsivadavimą nuo visuomenės lūkesčių ar apribojimų. Jie gali geriau suvokti savo unikalias dovanas, taip pat tas, kurias dalijasi su kitomis aplinkinėmis moterimis. Mokydamosi priimti visas savo dalis, įskaitant savo stipriąsias ir silpnąsias puses, moterys gali susikurti prasmingą gyvenimą, kupiną kryptingų veiksmų. Galų gale, tik pasisavinę savo vidinę jėgą ir pažeidžiamumą, galime iš tikrųjų patekti į savo, kaip individų, galią. Turime būti pasirengę rizikuoti, kad augtume daugiau, nei mes manome, kad tai įmanoma patys; tik tada atrasime savo tikrąjį potencialą.

#18. Moterys turi išmokti suvokti savo vidines paslaptis: Moterys turi išmokti suvokti savo vidines paslaptis, kad priimtų sprendimus, atitinkančius jų tikrąją prigimtį. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.

Moterys turi išmokti suvokti savo vidines paslaptis, kad galėtų priimti sprendimus, atitinkančius jų tikrąją prigimtį. Tam reikia giliai suprasti instinktyvius ir intuityvius moteriškos psichikos aspektus ir turėti noro tyrinėti nežinomybę viduje. Moterys turi būti pasirengusios pažvelgti ne tik į visuomenės lūkesčius ir kultūrines normas, o sutelkti dėmesį į tai, kas joms, kaip asmenybėms, yra tikrai reikšminga. Tai reiškia būti atviram tyrinėti savo unikalias dovanas, talentus, aistras, troškimus, baimes, svajones ir vertybes. Tai taip pat apima mokymąsi pakankamai pasitikėti savimi, kad prireikus rizikuotumėte – net jei tai reiškia prieštarauti įprastai išminčiai ar populiariai nuomonei. Apimdami savo vidines paslaptis, galime suprasti, kas iš tikrųjų esame savo esmė – tai leidžia mums gyventi autentiškiau. Galiausiai šis procesas padeda mums labiau suvokti save, kad galėtume priimti sprendimus, gerbdami mūsų giliausią tiesą, o ne tiesiog vadovaudamiesi išoriniu spaudimu ar įtaka. Kai moterys išmoksta suvokti savo vidines paslaptis, jos įgauna nepajudinamą pasitikėjimo savimi jausmą, leidžiantį joms kurti gyvenimą, pilną tikslingos prasmės.

#19. Moterys turi išmokti aprėpti savo vidinius šešėlius: Moterys turi išmokti aprėpti savo vidinius šešėlius, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.

Moterys turi išmokti aprėpti savo vidinius šešėlius, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikia giliai suprasti instinktyvius ir intuityvius moteriškos psichikos aspektus ir nusiteikti priimti visas savo dalis – tiek šviesias, tiek tamsias. Apimdami savo vidinius šešėlius, galime įžvelgti savo tikrąją prigimtį, o tai leis mums priimti sprendimus, labiau suderintus su mūsų autentiškumu. Šis procesas nėra lengvas; tam reikia drąsos ir įsipareigojimo.

Turime būti pasirengę akistatai susidoroti su savo baimėmis, abejonėmis ir nesaugumu. Tai taip pat reikalauja atvirumo tyrinėti naujus būties būdus, kurie gali mesti iššūkį tradiciniams lyčių vaidmenims ar visuomenės lūkesčiams. Tačiau tai darydami galime sukurti erdvę augimui ir transformacijai. Galiausiai, norint gyventi pilną tikslo ir prasmės gyvenimą, būtina išmokti priimti savo vidinius šešėlius. Kai atliekame šį darbą iš meilės, o ne iš baimės ar sprendimo, atsiveriame didesniam savęs suvokimui, kuris priartina mus prie to, kuo mes iš tikrųjų turime būti.

#20. *Moterys turi išmokti priimti savo vidinį laukiškumą ir susigrąžinti savo galią: Moterys turi išmokti priimti savo vidinį laukiškumą ir susigrąžinti savo galią, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pilnatvės gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį.*

Moterys turi išmokti priimti savo vidinį laukiškumą ir susigrąžinti savo galią, kad galėtų gyventi džiaugsmo ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą. Tam reikalingas gilus instinktyvių ir intuityvių moteriškos psichikos aspektų supratimas ir noro priimti viduje esančią laukinę prigimtį. Moterys turi būti pasirengusios tyrinėti savo unikalias dovanas, aistras, troškimus, stiprybes, silpnybes, baimes, svajones ir vizijas. Jie taip pat turi būti atviri mokytis iš kitų moterų, kurios šioje kelionėje buvo prieš jas. Tai darydami jie gali pradėti suprasti, kaip šie elementai yra susiję vienas su kitu ir su didesniu juos supančiu pasauliu. Apimdami savo vidinį laukiškumą, jie gali pasinaudoti senoviniu išminties šaltiniu, kuris buvo per ilgai slopinamas. Per šį procesą jie gaus prieigą prie galingų įrankių, kurie padės sukurti prasmingą gyvenimą, kupiną tikslo. Atgauti savo valdžią nėra lengva, tačiau tai būtina, jei moterys susigrąžins savo gyvenimo kontrolę ir padarytų teigiamų pokyčių visoje visuomenėje. Tai reikalauja drąsos ir stiprybės, bet taip pat atneša puikų atlygį – laisvę nuo baimės pagrįsto mąstymo; padidėjęs pasitikėjimas savimi; didesnis aiškumas apie tai, kas svarbiausia; gilesnis ryšys su savimi; labiau patenkinti santykiai; pagerėjo fizinė sveikata; dvasinis augimas; kūrybinė išraiška...sąrašas tęsiasi!