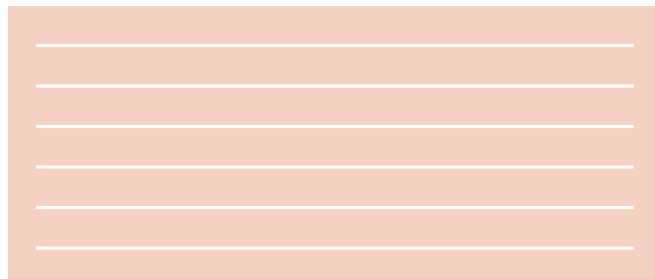


Děloha – hluboké příčiny nemocí

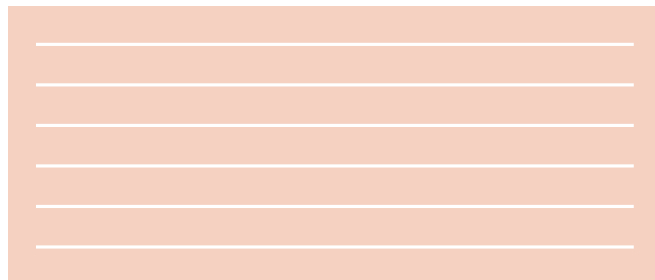
- Témata dělohy souvisí s ženstvím a jeho přijetím. Důležitý je tu **vztah s matkou**. Také tu hrají velkou roli vzorce, které se v rodu předávají z generace na generaci a určují, jak se cítíme jako ženy.
- Dalším silným tématem je **sexualita**. Můžeš v tomto směru cítit silný stud nebo pocity viny. Mohla jsi si je přinést z dětství, kdy se v rodině o sexualitě nemluvalo (tabu), nebo byla zatracovaná jako něco špatného, zvráceného.
- Téma **zneužívání** – ve většině případů se týká dětství. Může se jednat jak o fyzické zneužití, tak o slovní (sexuální narážky, urážky, ponižování, šikana apod.)
- **Nejsem dost dobrá** – zažívala jsi v minulosti ponižování? Dával (dává) ti někdo z okolí najevo, že nejsi tak dobrá jako ti ostatní? Jaký je vlastně tvůj vlastní pocit sebehodnoty?
- **Potlačení kreativity, tvořivosti jako přirozené ženské stránky**. Měla jsi možnost se svobodně projevovat? Nebo jsi se musela přizpůsobovat a plnit přání druhých, abys byla "hodná holčička", která si tím pádem zaslouží lásku a přijetí rodičů?
- **Jistota a bezpečí** – naše děloha je doslova ztělesněním dokonalého přístavu bezpečí. Samozřejmě v situaci, kdy je vše jak má být. Jak jsi se cítila v dětství? Byla ti rodina bezpečným přístavem, nebo sis nemohla být nikdy jistá tím co přijde? Jak stále byly emoce a nálady rodičů a členů rodiny. na kterých ti záleželo?
- **Přijetí ženství** – jak se cítíš v ženském těle? Jak se ve vaší rodině mluvalo o ženách? Jak o nich mluví tví nejbližší teď? Neobjevuje se někde kolem tebe / v tobě pocit, že ženy jsou ty slabší, hloupější, ty které mají život těžší, ty které nemůžou dosáhnout to co muži... atd...?

DĚLOHA - TÉMATA

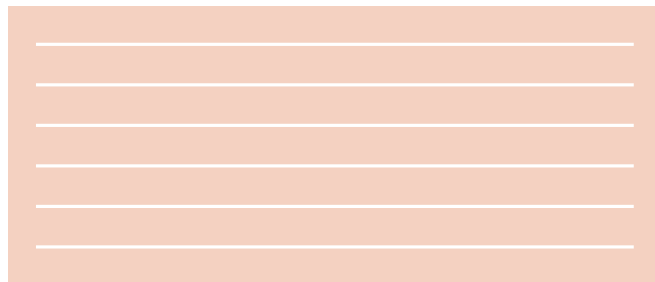
1) **Matka** - vztah s matkou a s dalšími ženskými vzory / autoritami mého života.



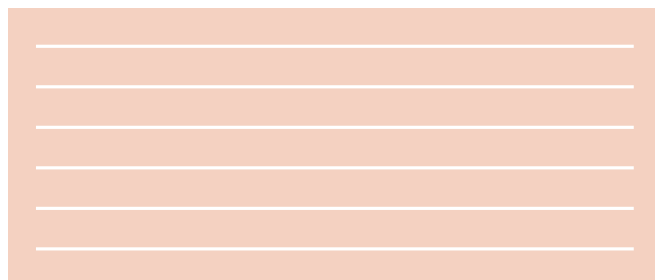
2) "**Není mi umožněno.**"
Kdo mi bránil v rozvoji mé tvořivosti? Kdo potlačoval přirozené projevy mé osobnosti?



3) **Vina / stud**
Jaký byl v mé rodině přístup k sexualitě? Jaký byl přístup k ženství, k ženským darům, k prožívání života a sexuality v ženském těle?

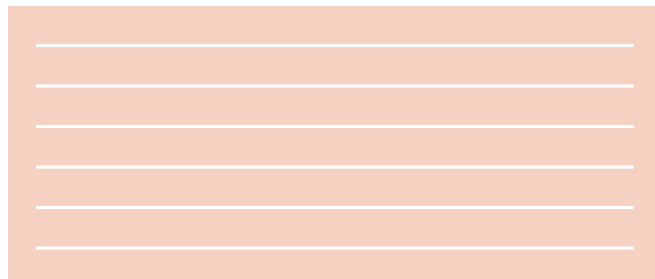


4) **Nejsem dost dobrá.**
Kdo mi dával najevo, že moje hodnota je nižší než ostatních? Že moje snaha zavděčit se, je zbytečná? Že nikdy nebudu dost dobrá na to, abych byla přijatá..?

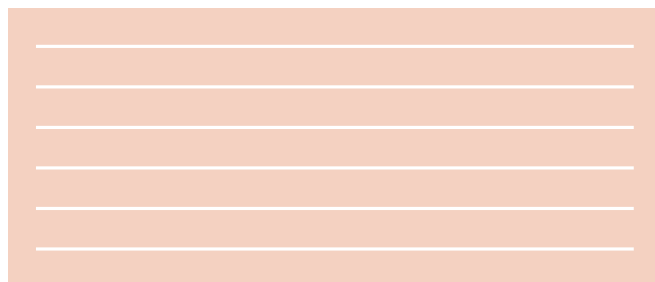


DĚLOHA - TÉMATA

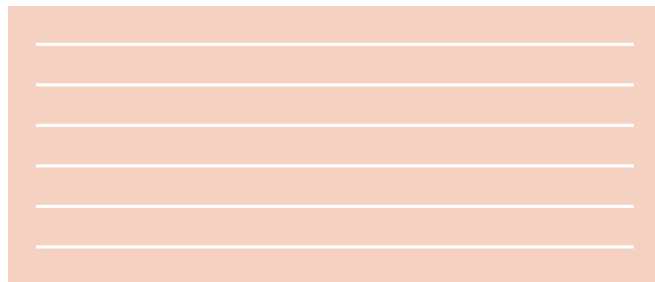
5) **Sexualita** - jaký k ní mám vztah jako dospělá? Jak ji prožívám? Je s ní spojený pocit viny nebo studu? Pocit že nezáleží na tom, jak to cítím já, protože se stejně vždy budu muset přizpůsobit?



6) **Jistota** - kde byla narušena moje sebejistota? Co mě v životě znejistuje? V jakých momentech se cítím nejistě a mám pocit ztráty kontroly nad situací?



7) **Bezpečí** - kdy jsem ztratila svůj přístav bezpečí? Měla jsem ho někdy? Byla tu pro mě v dětství vlídná a bezpečná náruč? Nebo tu byl někdo, kdo mě měl chránit a místo toho mi ublížil?



8) **Přijetí** - mohla jsem v dětství a v dospělosti být sama sebou? Nebo jsem musela / musím hrát role abych uspokojila mínění ostatních o mně?

