

# Questions sur ma féminité

Sur une échelle de 1 à 10:

- 1- Savoir comment prendre soin de moi
- 2- Savoir écouter mes besoins, mes limites
- 3- Être connectée à mon corps de femme avec respect
- 4- Honorer et accepter les saisons /transformations / métamorphoses de ma vie de femme
- 5- Être à l'écoute de mon cycle menstruel, de la fluctuation de mes hormones
- 6- Savoir reconnaître les signes de déséquilibre en lisant dans dans mon sang menstruel et mes symptômes
- 7- Être connectée à mes organes génitaux, reconnaître leur langage, leurs besoins, leur chemin du plaisir
- 8- Être à l'écoute de mes états émotionnels et savoir les naviguer
- 9- Sentir que mon potentiel de création de la vie est sacré

## Questions :

- 1-Quel est l'évènement le plus marquant qui a impacté ma vie de femme ?
- 2- Quels sont les schémas limitants que j'ai l'impression de répéter ?
- 3- Est-ce que je me sens une femme, ou une petite fille ?
- 4- Qu'est-ce qui m'empêche de chérir ma féminité ?
- 5- Quelle part de ma féminité je valorise ?
- 6- Quelle part de ma féminité je néglige, méprise, dénigre ?
- 7- Est-ce qu'être femme me semble une maladie, une malédiction ?
- 8- Est-ce que c'est dangereux d'être une femme ?

- 9- Est-ce que je suis en paix avec le fait d'avoir ou de ne pas avoir eu d'enfant ?
- 10- Quelle est ma perception de la ménopause ?
- 11- Quelle est ma relation avec la femme ménopausée que je suis ?
- 12- Quand est-ce que je me tais et que je reste dans l'ombre ?
- 13- Comment serait ma vie si je cessais de me taire et d'être dans l'ombre ?
- 14- Comment je me sens en prenant conscience de mes réponses ?