

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 ?