



Hur du kan stärka din kvinnliga sida



1. Prata om dina aktuella problem med någon, utan att vara målorienterad. Det sker bäst på en promenad eller lunch med någon som du inte förväntar dig komma med lösningar.
2. Ägna dig någon gång i veckan åt någon form av kroppsterapi. T.ex. massage. (För att en kvinna ska kunna slappna av och bli behagligt medveten om sin kropp är fysisk beröring utan sexuell anknytning av stort värde.)
3. Håll kontakten med vänner och släktingar. (Det är av stor vikt att en kvinna inte låter pressen på arbetsplatsen eller sina ansträngningar att hålla ihop familjen samt sköta hemmet hindra henne från att ta sig tid att prata med vänner och släktingar.)
4. Ägna 20–30 minuter två gånger om dagen åt att bara *finnas* till och inte vara tvungen att göra någonting. T.ex. unna sig tid till bön, meditation, yoga, motion, dagboksanteckningar eller trädgårdsarbete.
5. Skapa ett sätt att arbeta som stöttar den kvinnliga sidan. Var inte så oberoende och självständig, tillåt andra att hjälpa dig. Ha foton av vänner och familj där du arbetar. Om det är möjligt omge dig med vackra ting och blommor.
6. Se till att få minst fyra kramar om dagen av vänner och familj.
7. Ta dig tid att skriva små tack brev för det stöd du får av andra.
8. Ta olika vägar hem från arbetet. Undvik rutinen att ta samma väg hem för att komma hem så fort som möjligt.
9. Bli turist i din egen stad, ta minisemester. Försök också att komma hemifrån och njuta av nya miljöer och semester mål.
10. Tala öppet om dina känslor utan att behöva oroa dig över ditt anseende som duglig och kompetent i ditt yrke. T.ex. med en terapeut eller i en stödgrupp.
11. Ägna en kväll i veckan för dig själv. Göra något du skulle ha mest nöje av. T.ex. Bio, teater, långt och varmt bad, spela musik, tända ljus, läsa en bra bok eller dämpa belysningen och fantisera.
12. Gör upp en lista på vad som behöver göras med rubriken "SAKER SOM INTE BEHÖVER GÖRAS OMEDELBART". Ta minst en vilodag i månaden, lös inte *några* problem. Om du har barn; ta ledigt och kom bort från hemmet.

Det skulle bli överväldigande att plötsligt försöka göra allt på ovanstående lista. Ta någon i taget.

Det är av stor vikt att en kvinna jobbar dagligen med att berika hennes kvinnliga sida, då hon lätt kan låta sin manliga sida dominera automatiskt – detta kan omedvetet/undermedvetet skada relationer, även till kvinnan själv.