Pozri kto je v zrkadle

**Keď budeš sama, sadni si blízko pred zrkadlo, zapáľ si sviečku a**

* Pozeraj sa v tichu aspoň 10 minút do svojich očí a pozoruj, čo v nich v skutočnosti vidíš?
* Je to radosť alebo smútok schovaný niekde hlboko v očiach?

**Daj si chvíľu pauzu, alebo urob ďalší krok v iný deň. Sadni si pred zrkadlo, pokojne si môžeš dať aj panáka alebo pohár vína predtým, pozri sa na ženu v zrkadle a popíš ju.**

* Hovor, čo žena, ktorú vidíš v zrkadle prežíva,
* čo jej ubližuje,
* komu ona sama možno ubližuje,
* kto jej krivdí,
* komu ona krivdí,
* s čím si v živote nevie rady,
* čo ju v živote trápi, čo ju bolí,
* čo si nechce priznať,
* čomu by sa mala venovať,
* čo jej berie energiu,
* čo ju vyčerpáva,
* čoho sa bojí a z čoho má strach,
* kde sa v živote nachádza,
* ako sa jej žije, aké má vzťahy s mužom, deťmi, atď

Buď k sebe úprimná. Všetko si môžeš zapísať alebo len nechať sebou **prejsť.**

klepni a začni písať