

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

INTENZIV – Modul 2

# Ženska energija i mekoća

*Male promene prave veliku razliku*



Ivana Anđić | 2025

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

# Kako koristiš ovaj materijal

Današnja lekcija je o međuprostoru između snage i mekoće.

Žene koje stalno žive u muškoj energiji (akcija, kontrola, dokazivanje) brzo izgore.

Magnetizam dolazi kada se setiš da ponekad dovoljno znači samo da budeš – prisutna, otvorena, meka.

Danas biraj bar 2 zadatka sa checkliste i vežbaj da svesno ulaziš u svoju mekoću.

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

## Dnevna checklista – Mekoća u akciji

- Umesto da preuzmem kontrolu – pustiću nekog drugog da uradi stvari na svoj način.
- Kada budem imala poriv da kritikujem, izabraću zahvalnost.
- Dozvoliću sebi trenutak igre ili radoznalosti – makar na 5 minuta.
- Svesno ću usporiti – udah, osmeh, mekši glas.
- Primetiću jednu situaciju u kojoj mogu da budem podrška, a ne „spasilac“.
- Kada me nešto iznervira, pitaću se: „Mogu li ovde da odgovorim iz mekoće, a ne iz kontrole?“

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

# Mekoća u akciji

## Refleksija dana

- Kada sam danas uspela da izaberem mekoću umesto kontrole?
- Kako su ljudi reagovali kada sam pokazala svoju žensku energiju?
- Šta sam osetila u svom telu kada sam bila u dopuštanju, a ne u dokazivanju?

## **Inspiracija dana:**

„Mekoća nije slabost. To je moć koja ti otvara sva vrata.“