

# Luk op for din FEMININE STYRKE

I et samfund, hvor maskuline egenskaber som konkurrenceevne og styrke bliver højt værdsat, kan det være på tide også at bringe det feminine i spil. For når vi åbner op for de feminine styrker, kommer der en bedre balance i tingene. Her er 10 nøgler, som både mænd og kvinder kan bruge til at låse op for deres feminine styrker.

Af Kirsten Haslund



Har du nogensinde følt, at du ikke helt er dig selv? Som om du et eller andet sted hen ad vejen mistede et stykke af din ægthed. Du kan bare ikke sætte fingeren på, hvad det var, eller hvor den gik tabt?

Du er ikke alene. Mange mennesker føler på denne måde – især kvinder, men også mænd – og en stor del af denne mistede selvopfattelse er i virkeligheden den tabte kunst at kunne forbinde sig med de sider af sig selv, der er dybt feminine: de nærende, indlevende, sårbare, kreative og intuitive sider.

Men den gode nyhed er, at den feminine energi i verden er stigende. Der er en kollektiv bevidsthed om, at denne feminine energi er, hvad verden har brug for, for at helbrede og forvandle sig. For i så lang tid har vi kun været badet i det

maskuline. Det er, hvad vores organisationer, magtstrukturer, succesmodeller og det meste af vores samfund er baseret på. Og den energi skaber ikke den verden, som de fleste af os ønsker at leve i. En verden, der er harmonisk, retfærdig og sikker.

Når vi tænker på magt, er det alt for ofte den maskuline magt, vi tænker på. En magt, der er ledet af fremdrift, ambitioner, konkurrenceevne, uafhængighed og magt over andre. Du kan måske genkende det maskuline omkring dig og ja, inde i dig selv. Kvaliteter såsom beslutsomhed, aggression, at træffe afgørelser og overvurderet selvtillid er alle træk, som undersøgelser viser, er forbundet med det maskuline.

Man skal ikke søge meget for at finde disse træk overalt, i både

mænd og kvinder. Dette er ikke dårlige træk; vi har brug for dem, og de er særligt kraftfulde, når de er i balance med det feminine. Men alt for ofte har vi ladet det maskuline gå i det højeste gear, og vi har ladet de feminine aspekter af vores natur sygne hen. Afvisningen af det feminine og identifikation med det maskuline er en del af den vej, som mange er gået.

At der er en stigende feminin energi i verden, vil være gode nyheder for de mange kvinder, der desperat søger efter måder at være autentiske på, som i sidste ende vil styrke deres lykke og succes. Der er mange kvinder, der er trætte af at leve med en feminin energi, der ikke kommer til udtryk, og føler sig ude af trit med deres naturlige essens og overkompensation af maskulin energi.

Men hvordan finder man sin feminine energi? Hvor er vejen til at lære at udnytte sine feminine træk og forbedre sin feminine styrke?

Feminine og maskuline egenskaber, der skal balancere:

#### Feminine egenskaber:

- troværdig
- venlig
- givende
- tilpassende
- passioneret
- ærlig
- generøs
- samarbejdende
- autentisk
- intuitiv

#### Maskuline egenskaber:

- dominerende
- aggressiv
- konkurrerende
- selvbevidst
- gå-på-mod
- direkte
- selvsiker
- uafhængig
- analyserende
- stærk

#### Øvelser til mere feminin styrke:

Opret en kvindegruppe. Det kan være omkring hvad som helst. En bogklub, en løbeklub, en strikkeklub.

Vi kvinder har mistet kunsten at samles, som kvinder engang gjorde, hvor man kunne pleje hinanden og faktisk give plads, tid, energi og tilladelse til det feminine, så det kunne vokse i os individuelt og kollektivt.

Og husk at brug dine feminine styrker i praksis.

# 10

## veje til til din **FEMININE STYRKE**

### 1 Sæt farten ned

Du kan umuligt få adgang til det feminine, når du løber rundt med 100 km i timen. Tid og rum til bare at være til og at folde dig ud inde i dig selv er utrolig vigtig. Ja, det er faktisk nødvendigt, for at du kan få en fornemmelse af, hvordan din feminine styrke kan se ud og føles. Find ud af, hvordan og hvornår du kan skabe plads til dig selv. Du kan for eksempel lave plads i din kalender, begynd at sætte grænser og skabe øjeblikke af langsomhed og stilhed, også selv om de er relativt små til at begynde med.

### 2 Tune ind

Når du har skabt plads til at sætte farten ned og være stille, er det tid til at lære at tune ind. For mange mennesker er evnen til at få adgang til deres intuition en tabt kunst i vores travle hverdag. Det kan også være ganske konfronterende at stilne de løbske tanker og virkelig komme i kontakt med, hvad din sjæl fortæller dig. Intuition betragtes som et feminint træk, der er selve hjertet af den feminine styrke. Meditation er den hurtigste vej til din intuitive side. Sid stille i op til 30 minutter om dagen for at vække den feminine essens af din indre bevidsthed. Selv fem minutter dagligt, til at begynde med, vil gøre en verden til forskel.

### 3 Identificer din kilde til styrke

Når du tænker på, at alle, uanset køn, har både maskuline og feminine træk til rådighed, er det interessant at spørge sig selv: "Hvordan viser jeg mig frem?" Ofte arbejder vi og lever vi på autopilot og er fuldstændig uengagerede i, hvor vores styrke kommer fra. For eksempel kvinder, der mener, at de fungerer som rollemodeller i erhvervslivet, men som er ved at blive helt

uægte i forhold til deres naturlige feminine tilstand. Eller mænd, der har været så socialiserede, at de udrydder ethvert aspekt af deres feminine side, som de selv og samfundet har så hårdt brug for at se blomstre og være i balance. Tag et virkelig ærligt blik på, hvor din styrke kommer fra.

### 4 Vælg de træk, du har brug for

Nu hvor du har en solid idé om, hvordan du viser dig frem, så tag et kig på de træk, som du tror, vil tjene dig bedst. Bruger du dine feminine træk såsom sårbarhed, empati og medfølelse? Eller er du mere fast gennemsyret af dine maskuline træk som fremdrift, autoritet og uafhængighed? Det kan være, at du har mistet al kontakt med dine kreative egenskaber gennem dit job, hvilket gør, at du identificerer dig mere med dine maskuline sider. Eller at du er så træt af at være stærk og uafhængig hele tiden, og det du virkelig ønsker er at vise mere af din sårbarhed og at kunne bede om støtte. Kig på listen på side 11 med de feminine og maskuline egenskaber og se, hvad du har brug for mere af, og hvilke der vil hjælpe dig med at finde ind til mere af din feminine styrke på en ny måde.

### 5 Ej alle aspekter af dig selv

Mange mennesker afviser de feminine sider af sig selv af frygt for at fremstå sårbare, svage og grundlæggende magtesløse. Samfundet har længe underkendt værdien af de feminine træk. Det feminine kan ses som svagt, og i en lang periode blev folk, der ledede med feminine træk, set som passive og derfor let afvist. Men tiderne skifter, og det begynder med dig. Ej alle aspekterne af dig selv – det maskuline og det feminine – og gør krav på og legemliggør alt det, du er. Når du benægter en del af dig selv, mister du din styrke. Hvad har du brug for, for at vinde din feminine styrke tilbage til dig? Kald din styrke tilbage nu.

### 6 Tjek dine historier

Undersøgelser viser, at især kvinder kan mangle selvtillid, som kan gøre, at de træder væk fra deres feminine styrke på grund af de begrænsende historier, som vi fortæller os selv. Begynd at fange dine historier om din feminine natur. Det kunne være "De vil ikke synes om mig, hvis jeg viser min sårbarhed" eller "Hvis jeg er for flink, vil jeg blive trådt på" eller endda "Jeg kan ikke være kreativ og arbejde i en professionel rolle på samme tid". Når du har fanget historierne, så stil dig selv det enkle spørgsmål: "Er det sandt?"; og begynd derefter at omformulere de unyttige historier, som underminerer din styrke.

### 7 Tag vare på dig selv

En enkel måde at ære det feminine i dig selv på er at finde måder at pleje dig selv. Det kunne for eksempel være et boblebad, tænde et stearinlys, begynde på yoga eller endda tage på en type ferie, der giver dig mulighed for fuldt ud at lade op, i stedet for at blive kørt træt. Lav en "plej mig"-liste: små ting, der kan hjælpe til at genopbygge din ånd, balancere dine energier og pleje det feminine inden i dig. Og ja, gutter, dette gælder også for jer!

### 8 Sig sandheden

Tager du dig selv i ikke at fortælle sandheden om, hvordan du føler, af frygt for at fremstå svag? Mindre intelligent, mindre stærk, mindre magtfuld? Næste gang du tøver med at sige sandheden, så ret din opmærksomhed mod dine feminine styrker. Og mens du er i gang med det, hold op med at sige undskyld hele tiden. Hvem du er, behøver ikke nogen undskyldning.

### 9 Tjek dine relationer

Tag et kig på dine romantiske relationer og se, hvordan balancen imellem feminine og maskuline træk er. Er en af jer så fast forankret i maskulin energi, at der ikke er plads til, at det feminine kan blomstre? Tjek dig selv, om den maskuline energi er i dig. For mange kvinder i parforhold kører så hårdt på og kontrollerer så meget, at der ikke er plads til det feminine, hvilket efterlader deres partnere med en følelse af at være ubemyndiget og kompromitteret.

### 10 Vær kreativ

En af de mest kraftfulde og intuitive måder at komme i kontakt med din feminine styrke på er igennem kreativitet. Hvornår har du egentlig sidst skabt noget? Hvornår har du skabt noget kunst, din kunst? Det kunne være et maleri, broderi, havearbejde, madlavning med kærlighed til din familie, at gå en tur med dit kamera, skrive noget, lave iMovies, salsadans – uanset hvad du har behov for at gøre, for at bruge din kreative sans, så gør det. Vær kreativ og se din feminine sans udfolde sig.

#### VÆK DEN FEMININE SIDE TIL LIVE

Feminin styrke ligger i os alle – uanset hvad vores køn eller vores seksuelle orientering er. Det kan have ligget i dvale hos dig i meget lang tid, men der er en opvågning, som sker i verden i dag, og du kan skabe din egen udfoldelse af din feminine side.