

استقيموا

عندما تكون طاقتك الأنثوية غير متوازنة

لماذا يصبح الحب، الأمان، والاستقبال صعبًا — وما الذي حدث فعلًا في طفولتك

معظم النساء اللواتي يعانين من:

- علاقات مؤلمة
- شعور بعدم القيمة
- إرهاق دائم
- إفراط في العطاء
- فوضى عاطفية
- أو فراغ داخلي

لسن مكسورات.

هن فقط غير متوازنيات.

طاقتك الأنثوية — طاقة الشعور، الاستقبال، الاحتواء — إما تجمّدت أو انفتحت بلا حماية في مرحلة الطفولة.

أولاً: شكلان لاختلال الطاقة الأنثوية

١) طاقة أنثوية متجمّدة (القلب المغلق)

تتكوّن عندما تتعلمين في طفولتك:

- أن الشعور غير آمن
- أن الاحتياج ضعف
- أن اللين خطر
- أن استقبال الحب قد يسبب الألم

فتكبرين وأنت:

- قوية أكثر من اللازم
- مستقلة أكثر من اللازم
- تعطين أكثر مما تستقبلين
- لا تطلبين
- لا تستريحين

لكن في الداخل:

- وحدة
- اشتياق
- خوف من أن تكوني عبئاً
- شعور خفي أنك غير مستحقة

وحين لا تشعرين بنفسك من الداخل... تبدئين بالذوبان في الآخرين لتشعري أنك موجودة.

٢) طاقة أنثوية فائضة (مشاعر بلا احتواء)

تتكوّن عندما:

- لم يكن هناك من يحمي مشاعرك
- كنتِ محاطة بالخوف أو الفوضى
- أو اضطررت للنضوج مبكرًا

فتتعلمين:

"إن لم أظهر كل ما أشعر به، فلن يراني أحد."

فتصبح مشاعرك:

- كبيرة
- سريعة
- ملحة
- وتحتاج إلى رد فعل دائم

فتكثر:

- المشاركة الزائدة
- التعليق
- الدراما
- الخوف من الهجر

هذا ليس ضعفًا. هذا جهاز عصبي يحاول البقاء.

ثانيًا: الجرحان الأساسيان وراء هذا الاختلال

تقريبًا كل امرأة تحمل واحدًا أو كليهما:

١) جرح العار

"هناك شيء خطأ فيّ."

يخلق:

- إرضاء الآخرين
- خجل من الجسد
- خجل من الرغبة
- خوف من أن تكوني "كثيرة" أو "ناقصة"

٢) جرح الخطر

جرح الخطر

"العالم غير آمن."

يخلق:

- قلقًا
- غيرة
- خوفًا من الفقد
- احتياجًا دائمًا للتطمين

ثالثًا: أقنعة الأنا التي تتكوّن إذا كانت طاقتك الأنثوية متجمّدة:



غير المرئية

تشعر أنها غير مُختارة



القوية

لا تحتاج، لا تبكي، لكنها منهكة

أقنعة الطاقة الأنثوية الفائضة

إذا كانت طاقتك الأنثوية فائضة:



مدمنة الرومانسية

تحتاج شدة لتشعر بالحياة



المسيطرة عاطفيًا

تستخدم الألم أو الدموع للارتباط



الضحية

كل شيء يحدث لها



هذه ليست حقيقتك. هذه طرق بقاء.

رابعًا: كيف يظهر هذا في الحب والزواج

الطاقة الفائضة:

- تخاف الهجر
- تتعلّق
- تحتاج تطمينًا دائمًا
- تعيش دورات شدة ثم انهيار

الطاقة المتجمّدة:

- تنجذب لرجل غير متاح
- تعطي أكثر مما تستقبل
- يصعب عليها الاستمتاع بالقرب

في الحالتين: القلب غير محتوى داخليًا.

خامسًا: كيف يظهر في العمل والحياة



الفائزة:

- تشعر بعدم الاستقرار
- يصعب عليها الاستمرار
- تربط قيمتها بردود فعل الآخرين



المتجمدة:

- تعمل كثيرًا
- تستقبل قليلًا
- تحترق بصمت

سادسًا: في العلاقة الزوجية

الفائضة:

- تستخدم القرب لتشعر بالأمان
- تتعلّق عبر العلاقة
- تشعر بالفراغ بعد بعد الجنس

المتجمّدة:

- منفصلة عن المتعة
- تعطي أكثر مما تأخذ
- تخجل من رغبتها

التوازن يعني:

حضور، أمان، استقبال، ومتعة بلا خوف.

الحقيقة

أنتِ لا تحتاجين أن تكوني "أكثر أنوثة".

أنتِ تحتاجين أن تكوني آمنة داخل أنوثتك.

عندما يشعر قلبك بالأمان... يبدأ الاستقبال.

ثلاث حقائق بسيطة

- 1 لك الحق أن تستقبلي دون أن تثبتي شيئاً.
 - 2 مشاعرك ليست خطراً.
 - 3 لا تحتاجين أن تختفي أو تؤدي دوراً كي تُحبي.
-

التوازن ليس فعلاً...

التوازن هو أن تكوني محتواة داخلياً.