

ZÁRSZÓ

Ha itt tartasz, jó eséllyel már túl vagy néhány nehéz mondaton.

Lehet, hogy volt, ahol bólogattál. Lehet, hogy volt, ahol összeszorult a torkod és kijöttek a könnyeid. És talán volt olyan rész is, amit gyorsan átugrottál, mert túlságosan megérintett volna és erre még nem voltál felkészülve.

Ez rendben van.

Ez a könyv nem azért született, hogy mindent egyszerre megérts. Hanem azért, hogy tudd: nem vagy egyedül.

Ha most ott tartasz, hogy nem ismeresz magadra, nem romlottál el.

Ha elfogyott az energiád... nem lettél gyengébb.

Ha már nem akarsz ugyanúgy élni, mint régen... nem lettél „nehéz eset”.

Átalakulóban vagy.

És ezen az úton valami csendben megváltozik – már nem csak túlélni akarsz, hanem élni.

Önazonosan.

AMIKOR ÚJRA ÖRÖMFORRÁS LESZ A TEST

A változókor nem egy végállomás. Nem egy lejtő, amin lefelé haladunk. Sokkal inkább egy átjáró. Egy csendes, mégis mély átalakulás, amelyben újra kell tanulnunk a testünk nyelvét.

Amikor elkezdünk figyelni rá, minden megváltozik.
 A tünet többé nem ellenség, hanem jelzés.
 A fáradtság nem kudarc, hanem figyelmeztetés.
 A lassulás nem veszteség, hanem egy új ritmus meghívása.

Ez azonban nem történik meg magától. Az öröm visszatalálása a testhez tudatos folyamat. Testi és lelki munka egyszerre.

Van, akinek több réteget kell lehántania magáról.
 Van, akinek kevesebbet.
 Nincs verseny. Nincs összehasonlítás.
 Csak egy kérdés van: hajlandó vagyok-e valóban figyelni magamra?

A mozgás nemcsak az izmokat építi, hanem a belső tartást is.
 A tápláló étkezés nemcsak a testet, hanem a biztonságérzetet is erősíti.
 A pihenés nemcsak regenerál, hanem visszaadja az egyensúlyt.

És van egy még mélyebb réteg is.
 Az a belső munka, amely során elkezdjük elengedni azokat a mintákat, amelyek generációkon át öröklődtek: „*tűrj*”, „*hallgass*”, „*ne kérj*”, „*csak tedd a dolgod*”.

Ha türelemmel, szeretettel és következetesen dolgozunk magunkon, a testünk újra szövetségessé válik. És egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy nem harcolunk többé. Hanem élünk.

A változókor átalakít.
 Lassít, hogy meghalljuk önmagunkat.
 Csendesít, hogy tisztábban lássunk.

És ha beleállunk ebbe a folyamatba, a testünk újra örömforrás lehet. Nem a fiatalság visszaszerzése miatt, hanem a megérett női erő miatt.

Ez az időszak a tudatos jelenlétről szól. Arról, hogy végre nem mások elvárásai mentén élünk, hanem a saját igazságunk szerint.

A testünk nem ellenünk dolgozik.
 Csak azt kéri: figyelj rá.

Ez egy korszak, ahol már nem kell bizonyítani.
 Nem kell megfelelni.

Most tanuljuk meg, hogyan legyünk önmagunk szövetségesei.

Szeresd a tested!
 Ne akkor, ha tökéletes.
 Ne akkor, ha engedelmes.
 Hanem most. Így.

Mert a tested válaszol, ha szeretettel figyelsz rá.
 Erővel.
 Egyensúllyal.
 Nyugalommal.

És azzal az érzéssel, hogy már nem harcban élsz vele, hanem együtt.

*Most már
nem választok
magam
és az életem között.*