

Authentisch Jasmin sein

AUTHENTIZITÄT

AUTHENTIZITÄT BEDEUTET ZU WISSEN, WAS ICH VOM LEBEN WILL, WAS ICH LIEBE, WER ICH BIN UND WO ICH MICH AN DIESEM PUNKT MEINES LEBENS BEFINDE. ES BEDEUTET, KONDITIONIERUNGEN UND MASKEN LOSZULASSEN UND ZU ZEIGEN, WER ICH BIN.

UM AUTHENTISCH ZU SEIN, BRAUCHE ICH

- ERLAUBNIS VON MIR SELBST
- EINE ZERO FUCK- EINSTELLUNG
- MUT, UM MICH IN MEINEM LEBEN ZU ZEIGEN
- MEINE EIGENEN URTEILE LOSLASSEN
- ALTE VERSIONEN VON MIR LOSLASSEN (AUCH BEKANNT ALS "ANGESTELLTE" KARRIEREFRAU & DIE BALDIGE MUTTER)
- SCHWESTERNSCHAFT
- ZEIT ALLEIN

MY GUIDELINES

1 Ich halte meine Verpflichtungen mir gegenüber ebenso respektvoll ein wie meine Verpflichtungen gegenüber anderen. Auch wenn das bedeutet, zu anderen und zu Arbeit 'Nein' zu sagen.

2 Ich teile meine Wahrheit online in Echtzeit durch Stories und Fotos. Ich mache mir keine Sorgen darüber, wie sie empfangen werden, und ich fühle mich auch nicht verpflichtet, online zu sein. Ich beobachte nicht, wie andere ihr gefiltertes Leben führen, anstatt mein wirkliches, unvollkommenes Leben zu führen. (Hör verdammt nochmal auf zu scrollen, Jasmin!)

3 Es ist mir wichtig, meinen Körper mit Liebe zu behandeln, in der Art wie ich sie bewege, füttere und mit ihr/ über sie spreche. Es ist mir wichtig, synchron mit meinem Menstruationszyklus zu leben und sie entsprechend zu ehren.

4 Es ist mir egal, ob andere sich mit Entscheidungen, die ich treffe, unwohl fühlen. Ich bleibe bei meiner Wahrheit und meinem ersten Bauchgefühl, weil sie so oft Recht hat und ich ihr mehr zuhören muss.

5 Ich kümmere mich um mein Aussehen und pflege meine Beziehung zu meinem Körper und ihrem Aussehen. Ich verdiene es, gut auszusehen und die bestmögliche Version von mir zu zeigen.

6 Ich wähle Vergnügen und Spaß, wann immer es möglich ist. Ich verdiene es, mich auszuruhen und Spaß zu haben, genauso wie ich für meinen Job auftauche. Ich bin nicht definiert durch das, was ich leiste.

7 Ich ehre meine Freiheit und Unabhängigkeit als erwachsene Frau in dem Maße, wie ich meine Liebe zu meinem Mann, meinen Eltern und meinen Freunden ehre. Ich bin nicht verantwortlich für ihre Enttäuschung, wenn ich ihre Erwartungen nicht erfülle.

8 Ich glaube an die Macht und Weisheit der Frauen und lehne das patriarchale System und giftige Männlichkeit ab. Ich bin bestrebt, andere Frauen während meiner Arbeit und meine eigene weibliche Kraft durch meine spirituelle Praxis und meine Rituale zu stärken.

9 Ich darf ganz ich sein, ohne von anderen beurteilt zu werden. Im Gegenzug höre ich auf, andere zu beurteilen und versuche, andere Lebensweisen zu akzeptieren.

10 Ich tauche für mein Leben auf und verstecke mich nicht hinter meinem Mann, Depressionen und der Hoffnung auf jemanden, der mich rettet. ICH BIN DIE KAPITÄNIN AUF MEINEM SCHIFF DES LEBENS!