Kdy jsem se naposledy cítila, že musím něco dokázat, abych měla hodnotu?

Co jsem tehdy cítila v těle, v mysli, v srdci?

Jaké věty o mé hodnotě jsem slyšela v dětství nebo ve vztazích?

Které z nich mi dnes ještě rezonují – a které už nepotřebuji?

Co se ve mně změní, když si připomenu: „Stačí, že jsem. Moje hodnota je ve mně.“?

Jaký malý krok můžu udělat už dnes, abych své hodnotě projevila úctu a péči?



„To, co sis kdysi přála,
tě dovedlo až sem.
Teď už víš víc.
Teď si můžeš přát znovu
– jinak, hlouběji,
svobodněji.“

