



SAMOŚWIADOMOŚĆ
ZYSKAJ ŚWIADOMOŚĆ JAK
KONTROLOWAĆ
KAŻDĄ SYTUACJĘ.

BEZPIECZNA I ŚWIADOMA

Samoświadomość

czy potrafię kontrolować sytuację?

Samoświadomość w kontekście bezpieczeństwa oznacza bycie świadomym swojego otoczenia, zagrożeń i własnych możliwości reakcji. To zdolność do słuchania swojej intuicji i zaufania sobie w sytuacjach, które mogą wydawać się niebezpieczne.



KOBIETA, KTÓRA JEST ŚWIADOMA KWESTII BEZPIECZEŃSTWA, ZDAJE SOBIE SPRAWĘ ZE SWOICH SŁABOŚCI, ALE TAKŻE ODKRYWA SWOJE MOCNE STRONY, KTÓRE MOGĄ POMÓC JEJ W ZAPOBIEGANIU I UNIKANIU POTENCJALNYCH NIEBEZPIECZEŃSTW.

Społeczeństwo odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu samoświadomości kobiet w kwestii bezpieczeństwa. Od najmłodszych lat jesteśmy wystawiane na różne normy społeczne, które mogą wpływać na ich poczucie własnej wartości.

Normy społeczne dotyczące zachowania się dziewczynek często nakładają pewne oczekiwania, które mogą wpływać na ich charakter i dorosłe życie. Najczęściej spotkać możemy się z oczekiwaniami - bycia grzeczną, oceniania przez ubiór, wyrażania troski wobec innych, unikania konfrontacji i wyrażenia sprzeciwu. Wpływ tych norm na charakter i dorosłe życie kobiet może być znaczący. Wyraża się on jako niska samoocena, brak pewności siebie, lęk i obawa, trudności w wyrażaniu siebie. Wszystko to może wpłynąć, w jaki sposób kształtujemy swoją tożsamość, podejmujemy decyzje i jakie relacje nawiązujemy w przyszłości. Ważne jest, aby społeczeństwo podkreślało równość płci oraz zdolność do wyrażania siebie i podejmowania autentycznych wyborów bez obaw o spełnianie norm społecznych.

Wiedza jest fundamentem samoświadomości.
Edukacja na temat bezpieczeństwa, samoobrony i świadomości zagrożeń
jest niezwykle ważna dla kobiet.

Kobiety powinny mieć dostęp do informacji i szkoleń, które pomogą im rozwinąć umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach, od unikania niebezpiecznych miejsc po wykorzystanie technik samoobrony w przypadku konfrontacji.

Wzmocnienie bezpieczeństwa to długotrwały proces, w którym samoświadomość odgrywa kluczową rolę.

SZEŚĆ WSKAZÓWEK DO BUDOWANIA BEZPIECZNEGO I ŚWIADOMEGO ŻYCIA

1. SŁUCHAJ SWOJEJ INTUICJI

Kobiety powinny zaufać swojemu wewnętrznemu głosowi i intuicji. Często nasza intuicja jest naszym najlepszym przewodnikiem w określaniu, kiedy coś może być niebezpieczne.

2. INTERPRETACJA ZAGROŻEŃ

Właściwa analiza miejsca, które wydają się niebezpieczne, może zmniejszyć ryzyko wystawienia się na zagrożenie.

3. WSPIERANIE SIĘ NAWZAJEM

Kobiety mogą wzmocniać swoje bezpieczeństwo, wspierając się nawzajem i dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniami.

4. SAMOKONTROLA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Uważność w mediach społecznościowych jest kluczowa dla bezpieczeństwa. Unikaj publikowania informacji, które mogą narazić Cię na niebezpieczeństwo.

5. SAMA SIĘ OBRONIĘ

Uczestnictwo w szkoleniach z samoobrony daje kobietom pewność siebie i umiejętności, które pomogą im w radzeniu sobie z potencjalnymi zagrożeniami.

6. BUDOWANIE SILNYCH RELACJI

Relacje z zaufanymi osobami mogą dostarczyć wsparcia i poczucia bezpieczeństwa w trudnych sytuacjach.

W tym miejscu przedstawię krótką historię kobiety, która zmieniała swoje życie i nastawienie do świata, dzięki zyskaniu świadomości zagrożeń oraz umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Anna, 32-letnia kobieta, długo zmagала się z lękiem, który wynikał z traumatycznego doświadczenia z przeszłości (molestowanie seksualne). Mimo że miała utalentowanego terapeutę, zrozumienie i przezwyciężenie swoich lęków wydawało się być niemożliwe. Spotkałam Annę na swojej drodze kilka miesięcy temu stałam się dla niej mentorką i wsparciem.

Zainspirowałam Annę do poszukiwania swojej własnej siły. Odkryła, że bycie świadomą kobietą oznacza słuchanie swoich uczuć, zamiast ignorowania ich lub ukrywania. Było to pierwsze kroki w stronę bezpieczeństwa i wyzwolenia od lęku.

Zacząłyśmy przepracowywać lęk, mówiąc o tym czego Anna się boi - co paraliżuje ją przed zmianą sposobu życia. Zaprosiłam Annę do uczestnictwa w warsztatach SAMA SIĘ OBRONIĘ i kształtowania swojej świadomości zagrożeń w życiu codziennym. Stopniowo, zaczęłyśmy wykorzystywać swoją intuicję i zdolność do analizowania sytuacji, co pozwoliło jej intuicyjnie unikać niebezpiecznych miejsc i ludzi oraz nauczyło świadomie reagować na zagrożenia. Bycie wolną od lęku zaczęło zmieniać jej życie.

Odkrycie siły samoświadomości i bezpieczeństwa nie jest prostą podróżą, ale to wybór, który kobieta może podjąć. Siła tkwi w niej, gotowa do uwalniania się od lęku i odzyskiwania kontroli nad swoim życiem. Bycie świadomą kobietą daje moc, by podejmować świadome decyzje, chronić siebie i wspierać innych.



CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA ?



**ZAPRASZAM CIEBIE DO ZAPISU NA PIERWSZY W POLSCE KURS
ONLINE NA TEMAT ŚWIADOMOŚCI ZAGROŻEŃ, UMIĘJĘTNOŚCI
RADZENIA SOBIE W SYTUACJI ZAGROŻENIA ORAZ ZWIEKSZENIA
POCZUCIA WARTOŚCI !**

ZYSKASZ WIEDZĘ NA TEMAT REAKCJI, W KAŻDYM ASPEKCIE ŻYCIA
I ZBUDUJESZ SWOJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE !

NIE ZWLEKAJ !
ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ !
WWW.BEZPIECZNA-KOBIETA.PL

WARSZTATY "SAMA SIĘ OBRONIĘ"
KURS PODSTAWOWY STRZELECKI "BEZPIECZENJ I ŚWIADOMEJ"
INDYWIDUALNE SPOTKANIA ONLINE