**A Nagy ’O’ Playbook**

**2.hét**

**Ez a hét a testeddel és szexualitásoddal történő mélyebb kapcsolat felépítéséről szól.**

**Az első lépés ehhez a múlt kitisztitása.**

**A test megbocsájtás videóban van egy gyakorlat – levélírás a testednek. Ehhez a levélhez kezd el összegyűjteni az információt.**

1., Mikor és hogyan ‘bántottad’ szóban a testedet? (kritika, elutasítás, figyelmen kívül hagyása, elnyomása)

|  |
| --- |
|  |

2., Mikor és hogyan bántottad tettekkel a testedet? (megsértetted a határait, konkrétan fizikailag bántottad magad, rákényszerítettél dolgokat, amiket konkrétan elutasított, megvontál tőle dolgokat, amiket kért)

|  |
| --- |
|  |

3., Mikor és hogyan bántottad szexuálisan a testedet?

|  |
| --- |
|  |

4.,Mikor és hogyan bántalmaztad magad szexuálisan? (elutasítottad / elnyomtad a szexualitásodat, szégyellted a vágyaid vagy szükségleteid, nem vettél tudomást a vágyaidról)

|  |
| --- |
|  |

5., Hogyan fogsz a jövőben bánni a testeddel és a szexualitásoddal?

|  |
| --- |
|  |