

RDEČI ŠOTOR

21. STOLETJA

Zbirka medgeneracijskih modrosti

“Kar prejmemo od ženske pred nami, lahko spoštujemo. Kar nam ne služi več, lahko odložimo. Kar smo se naučile, lahko predamo naprej.”

Skupni rezultat študijskega krožka Izmenjava medgeneracijskih modrosti žensk

Domžale, 2026



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST
IN MLADINO



Glasovi med generacijami

Ta mini knjižica je nastala iz anonimnih pisnih prispevkov udeleženk Rdečega šotora 21. stoletja. Zapisi so jezikovno poenoteni in ponekod malo preoblikovani, da ostanejo berljivi, vendar ohranjajo bistvo njihovih sporočil.

"V meni je moč, da prekinem vzorce, ki sem jih dobila, in si ustvarim življenje, ki ga želim živeti."

- Poskrbi zase. Tudi ti si pomembna.
- Ne zanemarjaj se. Delaj stvari, ki te osrečujejo.
- V redu je, če nisi vedno v redu.
- Sledi svojim sanjam. Morda niso blizu, a vredno je hoditi proti njim.
- Sledi sebi, ne večini.
- Tvoje telo je vredno sprejemanja. Ni ti treba živeti v sramu do svojega telesa.
- Ni ti treba vedno dokazovati, da si dovolj vredna.



Kaj želimo predati naprej

- Lahko prekineš vzorce, ki si jih prejela od prejšnjih generacij.
- Postavi se zase in izrazi sebe. Tvoja meja je pomembna.
- Ne prenašaj naprej zavisti, tekmovalnosti in odnosov, ki rušijo žensko skupnost.
- Poišči svoj krog žensk. Druge ženske so lahko podpornice, ogledala in varen pristan.
- Povezuj se z ženskami, uči se od njih in z njimi ustvarjaj lepoto.
- Zaupaj sebi. V sebi pogosto veš več, kot si dovoliš priznati.
- Sočutnost je lahko priložnost za rast.
- Ne čakaj na popoln trenutek. Če nekaj res želiš, naredi korak proti temu.

“Biti ženska je nekaj zelo lepega. Ni vedno lahko, a prav v tem je lahko velika moči.”



Česa ne želimo več prenašati:

- sramu do svojega telesa
- potrebe po stalnem dokazovanju lastne vrednosti
- nepostavljanja zase in neizražanja svojih potreb
- zavisti, tekmovalnosti in ljubosumja med ženskami
- vzorcev, ki nas oddaljujejo od sebe in od podpornih odnosov

Kaj želimo negovati:

- skrb zase brez občutka krivde
- jasen stik s telesom, mejami in potrebami
- podporo med ženskami namesto primerjanja
- pogum za lastno pot
- zaupanje vase in v svojo notranjo modrost

*“Najdi svoj krog ženske. Naj bodo tvoje
podpornice, ogledala in varen
pristan.”*



5 praks za stik s sabo

Prakse spodaj povzemajo somatski in reflektivni način dela, ki smo ga uporabljale v krožku.

1. Prizemljitev v telo

Postavi obe stopali na tla. Poglej okoli sebe. Naredi tri počasne izdihe in opazi: Kaj se trenutno dogaja v mojem telesu?

2. Moj DA in moj NE

V sebi izgovori »DA« in nato »NE«. Opazuj trebuh, prsi, grlo, obraz in držo. Kje se telo odpre? Kje se napne ali umakne?

3. Deset minut prejemanja

Z dovoljenjem in jasnim dogovorom si vzemi čas, ko ti ni treba skrbeti za druge. Sprejmi podporo, prisotnost ali nežno skrb brez potrebe, da jo takoj vračaš.

4. Ko se pojavi sram

Začuti stopala in prostor okoli sebe. Položi roko na del telesa, ki potrebuje podporo. V sebi reci: »Ni mi treba izginiti. Lahko sem tukaj toliko, kot je zame varno.«

5. Pismo sebi

Napiši nekaj stavkov sebi čez nekaj mesecev: česa se želiš spomniti, kaj želiš bolj spoštovati in česa ne želiš več nositi na isti način.



5 stavkov za meje

Stavki niso formula. So povabilo, da svojo mejo izgovoriš preprosto, jasno in brez opravičevanja.

»Ne, tega ne želim.«

»To zame ni v redu.«

»Potrebujem trenutek, preden odgovorim.«

»Danes ne. Potrebujem počitek oziroma prostor zase.«

»Prosim, ustavi se. Želim, da me vprašaš, preden nadaljuješ.«

Za konec

Medgeneracijska modrost ni ena sama resnica. Je srečanje različnih življenjskih izkušenj. V njej lahko nekaj prepoznamo, nekaj spoštujemo, nekaj odložimo in nekaj zavestno izberemo zase.

“Gledaj sebi. Poskrbi zase. Poveži se z drugimi ženskami. In ne pozabi, da imaš pravico ustvarjati življenje, ki je bolj tvoje.”

