

❖ KŪNO AUTONOMIJOS FRAGMENTO KLAUSIMYNAS

– savistygos raktas į įsikūnijimo teisę –

❖ PAGRINDINĖ VIBRACIJA:

„Mano kūnas – nesaugus teritorija.“
„Mano pojūčiai gali išduoti arba būti per stiprūs.“
„Geriausia – neklausyti kūno. Tiesiog veikti.“

❖ KLAUSIMAI SAUGUSIAM AŠ

Kūno pojūčių patyrimas

1. Ar dažnai **nepastebiu kūno signalų**, kol jie virsta skausmu ar išsekimu?
2. Ar sunku **ilgesnį laiką būti tyloje** – tiesiog ilsėtis, nieko neveikti?
3. Ar jaučiu, kad **poilsis, malonumas ar jutimai man kelia nerimą**?
4. Ar jaučiuosi **atskirtas nuo savo kūno**, tarsi gyvenčiau „iš galvos“?
5. Ar kūnas man dažniau atrodo „**nepaklusnus**“ ar „**netinkamas**“, o ne artimas?

Ribos ir saugumas

6. Ar vaikystėje buvo situacijų, kai **mano kūnas buvo pažeistas – fizine, medicinine ar emocine forma**?
7. Ar sunku man **pasakyti „ne“** kai kūnas nenori, bet protas sako „reikia“?
8. Ar lengvai leidžiu kitiems **liesti ar būti arti**, net kai viduje jaučiu pasipriešinimą?

Kūno ir kontrolės santykis

9. Ar dažnai bandau „**sutvarkyti kūną**“ per dietas, griežtą režimą ar atmetimą?
10. Ar mano santykis su kūnu dažniausiai grįstas **kontrole, o ne bendradarbiavimu**?
11. Ar jaučiu, kad **mano kūno autonomija niekada nebuvo gerbiama**?

Energijos tekėjimas

12. Ar jaučiu **energijos sąstingį, sunkumą, sustingimą**, ypač emocinėse situacijose?
 13. Ar bijau **stiprių emocijų kūne** – verksmo, drebėjimo, virpėjimo?
-

❖ APIBENDRINIMAS

Jei rezonuoja bent **5 ar daugiau „taip / dažnai“** – Kūno autonomijos fragmentas gali būti aktyvus ir blokuoti ne tik fizinį jautrumą, bet ir **gausos, intymumo, malonumo srautus**.

Tai ne kūno problema – tai **nutrūkusio įsikūnijimo tęsinys**.