

#SisterhoodDay

Das Sisterhood Manifest

Ich werde Deine Siege als meine eigenen ansehen.

Wenn ich eifersüchtig oder neidisch bin, werde ich versuchen, stattdessen dankbar für Deine Inspiration zu sein.

Ich werde Deine angeborene Schönheit, Brillanz, Kraft und Fähigkeit sehen, auch wenn Du sie nicht selbst sehen kannst.

Ich werde Deinen Wünschen zuhören und Deinen Mut fördern.

Ich werde nicht versuchen, Dich zu ändern, weil es nicht nötig ist.

Ich werde Dir aufmerksam zuhören, wenn Du zu mir sprichst, auch wenn mein eigener Kopf voller Gedanken ist. Dir eine gute ZuhörerIn zu sein, wird eine spirituelle Übung für mich sein.

Ich werde versuchen, präsent und geerdet zu bleiben, wenn Du unangenehme Gefühle ausdrückst. Und ich werde Dich fragen, wie ich Dich unterstützen kann.

Ich werde mir bewusst sein, dass Verletzlichkeit ein Zeichen von Stärke ist.

Ich werde Deine Geheimnisse nicht teilen oder schlecht mit anderen über Dich sprechen.

Ich werde mir eingestehen, dass meine Einschätzung und Bewertung Deiner Person Anlass für meine eigene Selbstreflektion sein soll.

Ich werde Freundschaft nicht weniger wertvoll ansehen als andere Beziehungen.

Wenn Du etwas mit mir teilst, dann werde ich dies nicht für mich vereinnahmen und auf mich beziehen. Wir sind beide auf unserer eigenen Reise.

Ich werde anerkennen, dass sich unsere Beziehung im Laufe der Zeit ändern kann, und unabhängig davon, wieviel wir miteinander zu tun haben werden, wünsche ich Dir alles Gute.

Wenn ich sauer auf Dich bin, werde ich mich daran erinnern, dass ich für meine eigenen Gefühle verantwortlich bin.

Ich werde mir gegenüber Liebe und Mitgefühl vertiefen und lade dich ein, dasselbe zu tun.

Ich werde mich um mich selbst kümmern und den Raum schaffen, den ich für mich brauche.

Auch wenn ich für gewöhnlich still und leise kämpfe, werde ich üben, nicht alles mit mir selbst auszumachen.

Ich werde meine Bedürfnisse und Wünsche mitteilen, ohne Aufforderung, dass Du sie erfüllen musst.

Ich werde Verantwortung für mein eigenes Leben übernehmen und um Unterstützung bitten, wenn ich sie brauche, aber keine Erwartungen an Dich haben. Ich werde uns beiden Raum geben, Fehler zu machen.

Ich werde Mitgefühl haben und für die Rechte aller Menschen eintreten. Der Spirit der Sisterhood geht über uns Frauen hinaus.

Ich erkenne an, dass es viele Möglichkeiten gibt, sich als Frau auszudrücken. Ich werde Deinen einzigartigen Ausdruck feiern.

Ich erkenne an, dass Mädchen nicht weniger wert als Frauen sind und dass alle Altersgruppen große Weisheit haben, um sie in die Welt zu bringen. Jedes Alter ist schön und kann herausfordernd sein.

Ich werde sanft zu Dir sein und Dich durch die Augen der Liebe sehen.

Ich werde sanft zu denjenigen sein, die Du liebst.

Wir sind alle „echte Frauen“, egal wie wir handeln oder aussehen. Weder Dein Alter, Dein Gewicht, Deine Hautfarbe, Dein Beziehungsstatus, Deine Fruchtbarkeit, Deine Sexualität, Deine Entscheidung, Kinder zu haben oder nicht, noch Deine Erfolge oder Misserfolge sagen etwas darüber, wie viel Du wert bist.

Wenn wir uns in Sisterhood versammeln, kommen wir nach Hause. Gemeinsam weben wir einen Wandteppich der Liebe.