



**Il Manifesto del potere femminile – Barbara Monti**

## **IL POTERE FEMMINILE È**

- È l'autorizzazione a prendere il proprio posto nel mondo, il diritto a occupare il proprio spazio.
- È la scelta di non abdicare questo posto in favore di nessuno, per quanta paura possa incutere.
- Né di aspettare che venga dall'esterno il permesso di poterlo fare.
- È smettere di cambiare se stesse per ottenere l'approvazione altrui.
- È saper mettere e mantenere dei sani, e saldi, confini.
- È non farsi ricattare dai sensi di colpa.
- È il coraggio di dire quello che si pensa e sente, e di comportarsi e fare nella maniera che si ritiene più giusta a costo di non piacere.
- È lottare quando serve e smettere quando non serve più.
- È sapere da sole quello che è meglio per se stesse.
- È scegliere come volersi bene.
- È saper dire sì quando è sì e no quando è no.
- È donare con gioia e ricevere con gratitudine.
- È riposare sapendo di meritarlo.
- È chiedere aiuto senza giudicarsi deboli.
- È rinunciare al rancore perché è dannoso per la salute.
- È accettare le proprie imperfezioni e gioire di non essere perfette.
- È sopportare a volte di essere la causa della sofferenza altrui.
- È avere fiducia che le persone amate se la caveranno da sole.
- È non costringersi a mostrarsi forti a tutti i costi.
- È ricordare sempre l'ordine di priorità delle cose.
- È riconoscere la rabbia e usarla come spinta per cambiare.
- È non vergognarsi di lasciarsi amare.
- È seguire i tuoi sogni perché tu puoi scordarti di loro ma loro non si scorderanno di te.
- È non accontentarsi delle briciole.
- È non rimpiangere di non essere nata uomo.
- È avere ben chiaro che buona, bella, gentile, generosa, altruista e silenziosa non sono sinonimi di felice.
- È sentirsi belle, non necessariamente esserlo.
- È sapere che la gelosia spreca energia.
- È comprendere che lamentarsi non fa ottenere, fa allontanare.
- È osare darsi valore anziché soffrire credendo che gli altri valgano di più.
- È smettere di aspettare che qualcuno ti venga a salvare.
- È restituire ad ognuno la sua parte di responsabilità.
- È non vergognarsi mai di piangere.
- È vivere con gioia mestruazioni, gravidanza e menopausa.
- È cominciare a dare a se stesse quello che si vuole dagli altri.
- È capire che una donna che si accetta e' più attraente di una che aspetta.
- È onorare la propria madre e la maternità.
- È riconoscere all'uomo il suo potere senza temere di perdere il proprio.