

# MANIFESTO NAŠEJ KOMUNITY

## „Ženy bez masiek“

vytvorila Fitlavia



### Sme autentické:

- tu, v srdci tejto komunity, sme skutočné. Odmietame žiť pod maskou. Oslobodzujeme sa od očakávaní ostatných a stávame sa ženami, ktorými sme vždy chceli byť.



### Žijeme láskou:

- vo vnútri každej z nás sa ukrýva obrovská sila, ktorá pochádza z lásky a prijatia. Milujeme svoje telo, svoje silné aj slabé stránky. Týmto spôsobom ukazujeme svetu, ako milovať a prijať aj iných.



### Sme rodina:

- táto komunita je našou rodinou. Vytvárame si tu priestor, kde sa všetci cítíme, akoby sme tu patrili. Toto je miesto, kde sme všetci doma.



### Zlyhanie je pre nás krok vpred:

- chápeme, že každý pokus, ale aj každé zlyhanie nás učí niečomu novému. Oslavujeme svoje neúspechy rovnako, ako oslavujeme svoje úspechy, pretože v oboch vidíme posun vpred.



### Strach je iba ilúzia:

- naše obavy nás nezastavia. Miesto toho nám ukazujú, kde sa môžeme zlepšiť, prípadne kde môžeme zasadiť semienko odvahy.



### Oceníme každý malý krok:

- oslavujeme každý úspech, nech je akokoľvek malý. Učíme sa byť vďačné za každý moment radosti a uznania.



### Vyjadrujeme svoje pocity:

- tu môžeme byť otvorené a zraniteľné. Zdieľame svoje radosti, smútok, obavy a sny bez strachu z odsudzovania.



### **Sme hrdé na to, kým sme:**

- prekonalí sme mnohé výzvy a budeme ich prekonávať aj naďalej. Sme hrdé na svoju cestu a vždy budeme kráčať vpred s hlavou hore.



### **Sme empatické:**

- vždy stojíme jedna pri druhej, v dobrých aj v zlých časoch. Empatia je mostom, ktorý nás spája, a my sa snažíme rozumieť každej žene v našej komunite.



### **Učíme a učíme sa:**

- táto komunita je zdrojom vedomostí a inšpirácie. Bez ohľadu na to, či zdieľame svoje skúsenosti alebo sa niečo nové učíme, stále spoločne rastieme.



### **Oslavujeme rozmanitosť:**

- každá žena je unikátna a prináša so sebou jedinečný príbeh. Oslavujeme túto rozmanitosť a uznávame, že práve v našich rozdieloch spočíva naša sila.



### **Vytvárame bezpečný priestor:**

- každá žena si zaslúži miesto, kde môže byť sama sebou bez obáv. V našej komunite si zakladáme na tom, aby sa každá cítila bezpečne a rešpektovane.



### **Podporujeme sa navzájom:**

- sme tu jedna pre druhú. Vzájomne sa podporujeme, povzbudzujeme a posúvame sa vpred, aby sme mohli všetky dosiahnuť svoj plný potenciál.

---

**Toto je náš záväzok.  
Toto je manifesto našej komunity  
„Ženy bez masiek“**