

A stylized illustration of a woman's face and neck, rendered in a flat, modern style. She has dark hair, dark eyes, and a slight smile. The background is a gradient of purple and blue. The text is overlaid on the left side of the image.

**АЗ
МОГА
ДА СЕ
СПРАВЯ!**



Когато страдаме от насилие, обикновено толкова сме в собственото си страдание, толкова то ни е погълнало, че като стара греха имаме преживяването, че сме се родили с него.

Болката – душевна и физическа - е нашето ежедневие. Започваме да я приемаме като част от нас и дори ни липсва, когато я няма. Тя ни дава усещане, че сме живи.

Обидата се е вкоренила в сърцето ни.

Страхът парализира разума ни.

Вината, че ние сами сме сътворили този си живот, ни държи в примката на фантазията, че контролираме това, което ни се случва. Казваме си, че ако **СЕГА** решим, тутакси ще променим всичко.

Когато живеем с **ТОВА** - тези чувства, мисли и преживявания са постоянни наши спътници. Ние толкова свикваме с тях, че ги приемаме за **НОРМАЛНО** наше ежедневие.

Местата, където ни удрят - отдавна са анестезирани и „**не ни болят**“.

Обидните думи и отношение **сме си ги заслужили**, нали другият винаги има право.

Страхът – той ни спасява! Другият е Всесилен, толкова е мощен и целият свят е с него.

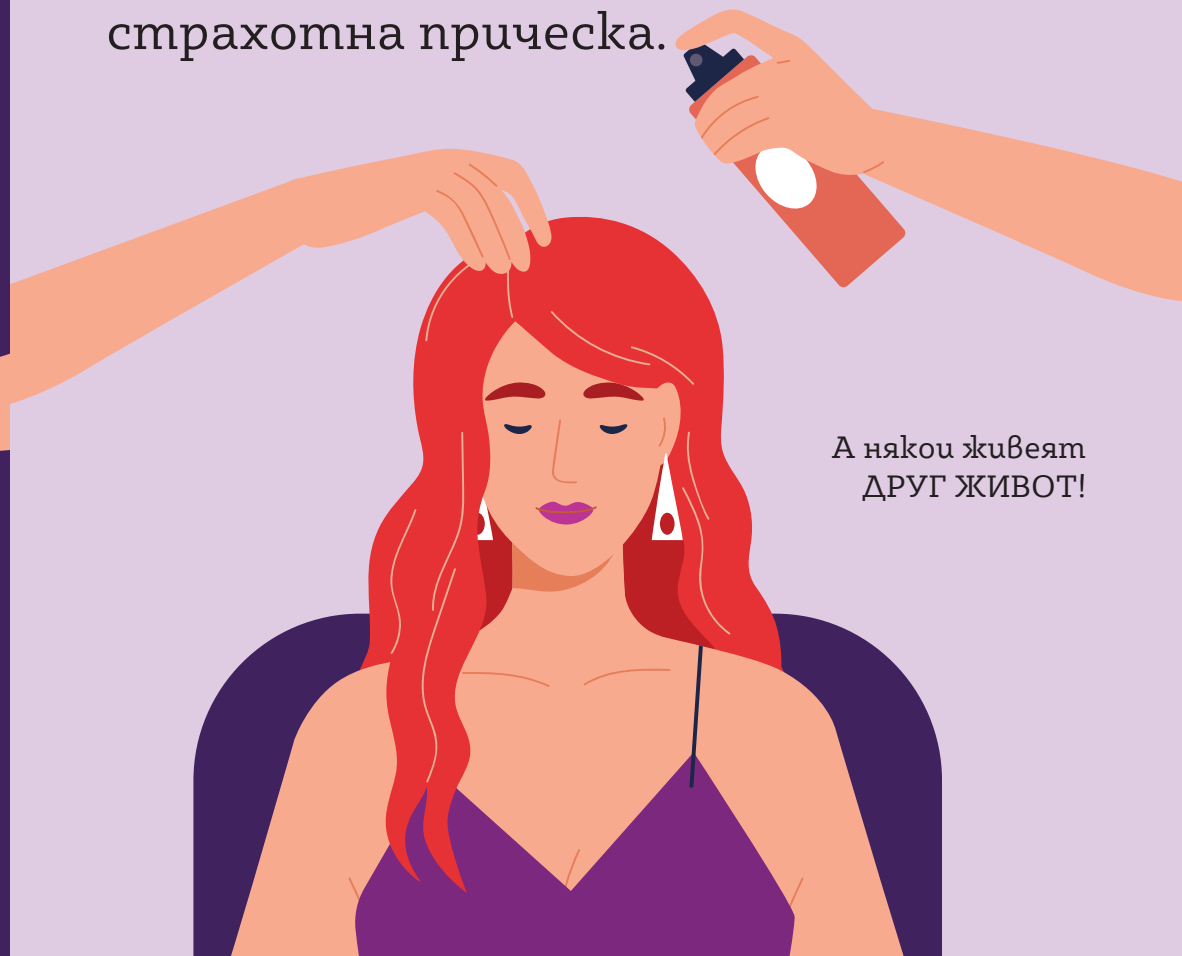
Виновна съм за всичко!

Днес
той
отряза
косата ми.



Моят живот!

Днес си направих
страхотна прическа.



А някоу живеят
ДРУГ ЖИВОТ!

Този фондъотен
дали ще скрие
синините
по лицето ми?



Купих си
нова козметика
и кожата ми
сияе.

Моят живот!

А някои
живеят
ДРУГ
ЖИВОТ!

Тази вечер
съм отново
заклучена
вкъщи.



Моят живот!

Тази вечер ще излизам с приятелки
и ще бъде забавно.



А някои
живеят
ДРУГ
ЖИВОТ!

Всеки ден
чувам колко
съм грозна,
глупава и
дебела,
колко лоша
майка съм.



Моят живот!

Често получавам
комплименти.



А някои
живеят
ДРУГ
ЖИВОТ!

Отново
бях
пребита
преди
децата
ми.



Моят живот!



Ходихме с децата на
куклен театър и са
толкова щастливи.

А някои
живеят
ДРУГ
ЖИВОТ!

Нямам право
да нося рокли и поли.



Моят живот!

Купих си
нова рокля
и ми стои
чудесно.



А някои
живеят
ДРУГ
ЖИВОТ!

Не мога да се
разхождам,
защото съм
постоянно
преследвана.



Моят живот!

Днес се
разходих
в парка.



А някои
живеят
ДРУГ
ЖИВОТ!

АЗ го избрах,
значи МОГА да го ПРОМЕНЯ!
Има и кой да бъде с мен по пътя!

- Ако си тъжен/а и искаш да поговориш,
- ако си уплашен/а и имаш нужда от защита,
- ако върху теб е извършено физическо насилие и искаш това да не се повтаря,
- ако някой ти е посегнал сексуално и си силно засрамен/а и притеснен/а,
- ако си сам/а и беззащитен/а...

Потърси подкрепа!

Обади ни се!

Фондация П.У.Л.С.

24/7 помощ за
пострадали
от насилие



076 60 10 10



0899 100 245

Телефон на доверието за регион Кърджали
Всеки работен ден от 9:00 до 17:00 ч.



www.pulsfoundation.org



Фондация П.У.Л.С.



БЪЛГАРСКИ
ФОНД
ЗА
ЖЕНИТЕ



Съфинансирано от
Европейския съюз

Издава се от Фондация П.У.Л.С. с финансовата подкрепа на Българския фонд за жените и Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора (ите) и не отразяват непременно тези на Българския фонд за жените, Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура. Нито БФЖ, нито ЕС, нито ЕИАОК могат да бъдат държани отговорни за тях.