

Checklist projevů Anima/Animy v každodenním životě

Projevy neintegrované Animy u mužů

- Náhlé změny nálad bez zjevného důvodu
- Přehnaná citlivost na kritiku
- Tendence k neracionální žárlivosti
- Sklon k sentimentalitě
- Intuitivní vhledy bez logického vysvětlení
- Neschopnost vyjádřit emoce
- Idealizace nebo démonizace žen
- Přitahování stejného typu partnerek
- Projekce vnitřních problémů na partnerku
- Vyhýbání se konfliktům ze strachu z emocí

Projevy neintegrovaného Anima u žen

- Rigidní a nekompromisní postoje
- Tendence k přehnané racionalizaci
- Potlačování vlastní zranitelnosti
- Přehnaná orientace na výkon a úspěch
- Potíže s přijetím vlastní ženskosti
- Agresivní prosazování názorů
- Strach ze ztráty kontroly
- Přitahování dominantních mužů
- Neschopnost požádat o pomoc
- Potlačování intuice ve prospěch logiky

Společné projevy nevyváženosti

- Opakující se vztahové vzorce
- Problémy v komunikaci s opačným pohlavím
- Vnitřní konflikt mezi racionalitou a emocemi
- Neschopnost integrace protikladných kvalit
- Extrémní projevy maskulinity/feminity
- Vnitřní pocit neúplnosti
- Závislost na vztazích
- Projekce vlastních stínů na druhé
- Potíže s přijetím vlastní celistvosti
- Tendence k černobílému vidění světa

Pozitivní znaky integrace Animy/Anima

- Schopnost vyvážit emoce a racionalitu
- Zdravá asertivita bez agrese
- Přirozená intuice v rozhodování
- Schopnost empatie bez ztráty hranic
- Přijetí vlastní zranitelnosti i síly
- Autentické vztahy bez projekcí
- Vnitřní rovnováha nezávislá na okolí
- Kreativní přístup k životu
- Harmonické propojení protikladů
- Celostní vnímání reality

Poznámka: Tento checklist slouží jako pomocný nástroj pro sebereflexi a uvědomění si vlastních vzorců chování. Pro hlubší pochopení a práci s těmito aspekty je vhodné konzultovat s odborníkem.